

ORDINACE LÉKAŘŮ

MUDr. KONEČNÝ:	PO	7.30 – 15	
565 442 545	ÚT	7.30 – 12	
	ST	10 – 18	
	ČT	7.30 – 13	
	PÁ	7.30 – 12	
MUDr. STEJSKAL :	PO – PÁ	7 – 11.30	
561 110 455	ST	13 – 18	
MUDr. TOMIS:	PO – PÁ	6.30 – 11	
564 110 516	ST	14 – 18	
MUDr. TOMISOVÁ:	PO – ČT	7.30 – 11	
MUDr. MAŠÁTOVÁ:	PO, ÚT, ST, PÁ	7.30 – 11.30	
561 110 590			
MUDr. KUBÍNKOVÁ:	PO – ČT	7.15 – 12	12.30 – 14.30
565 442 543	PÁ	7.15 – 12	
CHIRURGIE:	PO, ČT	8 – 16	
565 442 364	ÚT, ST	8 – 13	
	PÁ	8 – 12	
ORTOPEDIE:	ÚT	7.30 – 16	
561 110 539			
NEUROLOGIE:	ČT	9.15 – 13.15	14 – 18.30
607 984 855			
OČNÍ:	PO	7.30 – 12	
561 110 539			
ORL:	ČT	10.15 – 16.15	
561 110 539			
PLICNÍ:	ST	8.30 – 14.30	
565 443 021			
KOŽNÍ:	PO	8 – 12	
721 175 821			
PSYCHIATRIE:	PÁ	dle objednání	
565 321 232			

PAPRSEK

VIII. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

LEDEN 2014



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Následující slova seřadte podle abecedního pořadí, snažte se pracovat co nejrychleji.

KOLOBĚŽKA, TYČKA, JAHODY, KAPESNÍK, HODINKY, TULIPÁN, RADLICE, VODA, HROZNÝŠ, ŠKOLKA, GUMA, BRÝLE, VÝVRTKA, ŽIDLE, NOSÍTKA, ŘÍZENÍ, STAN, ZDROJ, TRAKTOR.

Přiřadte k sobě vždy přídavné jméno z levé části a podstatné jméno z pravé části tak, aby vzniklo ustálené, běžně užívané slovní spojení.

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. OSTNATÝ | A. VÝSLECH |
| 2. PONORNÝ | B. OBJEZD |
| 3. POVOLÁVACÍ | C. ROK |
| 4. PONORKOVÁ | D. SPOLEČNOST |
| 5. POKEROVÁ | E. DIETA |
| 6. NEPRŮSTŘELNÁ | F. KAZAJKA |
| 7. PŘESTUPNÝ | G. DRÁT |
| 8. SVĚRACÍ | H. MLÉKO |
| 9. KRUHOVÝ | I. VAŘIČ |
| 10. REDUKČNÍ | J. SKUPINA |
| 11. KREVNÍ | K. VESTA |
| 12. AKCIOVÁ | L. TVÁŘ |
| 13. HOUPACÍ | M. ROZKAZ |
| 14. PLNOTUČNÉ | N. KŘESLO |
| 15. KŘÍŽOVÝ | O. NEMOC |

KALENDÁŘ



Leden je měsíc ticha, ledu a sněhu, strádání a hladu. Listnaté stromy jsou holé, kromě dubu zimního, jemuž listí spadá až na jaře. Hadi a ještěrky na zimu znehybněli, i když se musí často budít, aby neumrzli. Ptáci se živí plody, které zůstaly na stromech a keřích, rádi zavítají na připravená krmítka. I za mrazů zpívá střízlík a na potoce skorec. Probíhá kaňkování (páření) lišek, tokají krkavci, probíhá honcování (páření) zajíců.

V lednu přibývá dne o 1 hodinu 10 minut.

V lednu mráz – těší nás; v lednu voda – věčná škoda.

Leden jasný, roček krásný.

Když roste tráva v lednu, roste špatně v červnu.

Mnoho sněhu v lednu, mnoho hřibů v srpnu.

Leden studený, duben zelený.

Teplý leden, k nouzi krok jen jeden.

Jak vysoko v lednu leží sníh, tak vysoko tráva poroste.

Ryje-li krtek v lednu, končí zima v květnu.

V lednu moc sněhu, v červnu moc sena.

K + M + B + a příslušný rok

V katolických zemích se o svátku Zjevení Páně (6. ledna) píše posvěcenou křídou na dveře domů a chlévů zkratka K+M+B+ jako formule požehnání. Zkratka se vykládá jako iniciály tří králů. Původní text zní Christus mansionem benedicat – Kristus ať obydlí žehná, ať Kristus požehná tomuto příbytku (po celý rok – proto se za třetí křížek píše letopočet).

DOBŘÉ RADY - pečeme, vaříme

- ❖ Kakao, které přidáváte do moučnicku bude tmavší, když ho zalijete horkým mlékem.
- ❖ Nechcete-li, aby tmavé těsto v mramorové bábovce bylo suché, přidejte místo kakaa trochu Nutely.
- ❖ Aby se tvarohové, bramborové, odpalované těsto při přípravě nelepilo na ruce i na vál, stačí při válení do něj přidat trochu škrobové moučky.
- ❖ Bramborové placky budou chutnější, když k bramborům nastrouháte i jablko.
- ❖ Bramborák bude křupavější, když do těsta nastrouháme trochu mrkve.
- ❖ I přepeřený pokrm se dá ještě zachránit. Stačí nakrájet dvě jablka na větší kousky, vložit je do jídla a krátce povařit. Ostrost jídla se zmírní.
- ❖ Mleté maso se lépe spojí, když do něj nastrouháme syrový brambor.
- ❖ Karbanátky budou mít méně kalorií, pokud nahradíte třetinu masa strouhanou mrkví.
- ❖ Štiplavý křen můžete zjemnit, když jej před podáváním osolíte.
- ❖ Chcete si připravit pečené brambory s lehce pikantní příchutí? Přidejte ke konci pečení trochu kremžské hořčice.
- ❖ Pokud během vaření zjistíme, že máme nedostatek tvarohu, nastrouháme do něj trochu vařených brambor. Tvarohu přibude a bude jemnější.
- ❖ Tvarohovou nádivku na koláče dáváme na těsto, které navrch poprášíme moukou. Tak těsto nezvlhne od měkkého tvarohu a dobře se propéká.
- ❖ I staré kvasnice se dají oživit, když je rozdrobíme najemno v misce a jemně posypeme moučkovým cukrem.
- ❖ Chcete dodat nákypu zvláštní kořeněnou příchutí? Použijte k vymazání formy místo obyčejného kousek bylinkového másla.

ŽIVÁ ABECEDA



Možná si mnozí z vás ještě vzpomenou na knížku, kterou dostával každý prvňák ve škole a která se jmenovala „Živá abeceda“. Odvážím se použít (možná vlastně opsat) tento titulěk jako název nové rubriky, kde bych zkusila v každém čísle Paprsku napsat vždy pár zajímavostí z přírody a řadit je podle abecedy. Určitě se na každé zvířátko nebo kytičku nedostane, ale budu se snažit najít pokaždé to nejzajímavější a přidat třeba pár svých zkušeností. A tak dneska začneme písmenem **A**. Jako první mě napadla právě **Andulka**. O mých zkušenostech s jedním andulákem vám tentokrát napíšu v rubrice „Příběhy ze života“.

Andulka vlnkovaná je mezi chovateli velmi oblíbený papoušek. Je známá nejen díky pestrému zbarvení, ale také svým malým vzrůstem či schopností naučit se rychle mluvit. O tom svědčí i její latinské jméno „Melopittacus“, které můžeme přeložit jako „zpěvný papoušek“. Andulka pochází z Austrálie, kde je i dnes k vidění ve volné přírodě. V Čechách se chová pouze v zajetí - jednotlivě či ve větším počtu - u mnoha chovatelů. Andulka měří přibližně 18 centimetrů a váží kolem 28 gramů. Je tedy lehká a drobná. Původní zbarvení andulek je světle zelené. Zelené tělo, žlutě zbarvená hlava, modré a černé fleky na lících doplňuje modrý ocas a charakteristická kropenatá křídla. Z tohoto zbarvení se postupně vyšlechtily další barevné typy.

Andulky vlnkované je možné chovat samostatně i v párech. Pohlaví andulky můžete rozeznat nejdříve až ve stáří třech měsíců. Samička má hnědé nebo růžově zbarvené ozobí, zatímco sameček světle modré. Andulka je ideálním papouškem pro začátečníky. Jako její domov postačí prostorná klec, ve které bude mít dostatek krmení, případně hračky či sépiovou kost na broušení zobáku. Klec můžete mít v domácnosti i venku. Pokud chováte jen jednu andulku, je vždy lépe pořídit si samečka. Snadno se ohočí a brzy se stane vaším kamarádem. Pokud budete trpěliví, naučí se „mluvit“ a bude po vás opakovat slova i celé věty. Ochočené andulky mohou mít ve dne trvale otevřené dveře do klece. Zaletí si pak dovnitř, když mají náladu, často pak tráví čas i na ní. Jen pozor na otevřená okna. Andulce můžeme upravit i tzv. ptačí strom, kdy do květináče zapíchneme silnější větvičky a doplníme je třeba houpačkou nebo zavěšenou hračkou.

Andulka vlnkovaná se dožívá věku až 18 let. Pokud si ji chcete pořídit, neměli byste zapomínat na fakt, že se jedná o závazek na mnoho let.

RECEPTÁŘ

Něco lehčího po vánočním hodování

KAPUSTOVÉ KARBANÁTKY

750g kapusty, sůl, 100g uzeniny, 1 cibule, 2 rohlíky, 50g hl.mouky, 1 vejce, pepř, 6 stroužků česneku, majoránka, strouhanka, olej (nebo máslo)

Kapustu očistíme a dáme vařit do malého množství osolené vody bez pokličky. Měkkou kapustu zbavíme co nejvíce vody, pomeleme ji na masovém mlýnku spolu s uzeninou, cibulí, rohlíky a česnekem. V míse zpracujeme s hladkou moukou, vejcem, pepřem a majoránkou a podle potřeby přidáme strouhanku. Vypracujeme směs, ze které tvarujeme rukou karbanátky. Ty ještě obalíme ve strouhance a osmažíme v rozpáleném oleji nebo tuku dozlatova z obou stran. Podáváme s vařenými bramborami.

PAPRIKY S NIVOU

papriky, niva (strouhaná), anglická slanina

Papriky rozřízneme napůl, vyndáme vnitřek, naplníme půlky paprik strouhanou nivou, nahoru každé půlky položíme plátek slaniny. Pečeme v troubě nebo na grilu 10 - 15 minut.

ŠPENÁTOVÝ NÁKYP

1 balení špenátového protlaku, 6 stroužků česneku, 4 vejce, 6 lžic smetany (zakysaná), 6 lžic polohrubé mouky, 100g nivy, sůl

Česnek oloupeme a prolisujeme. Špenát rozmrazíme a krátce jej podusíme se solí a česnekem. Pak přidáme žoutky rozmíchané v zakysané smetaně, mouku a nahrubo nastrouhanou nivu. Nakonec vmícháme tuhý sníh z bílků. Špenátovou hmotu rozetřeme do vymazané a vysypané zapékačské misky. Pečeme v troubě předehřáté na 160°C asi 45 minut. Nákypl podáváme teplý i studený.

ZAPEČENÝ PÓREK

5 pórků, 100g strouhanky, 150g tvrdého sýra, kousek másla, sůl, mletý pepř, muškátový květ

Pórek očistíme, odřízneme spodek a nakrájíme na kusy podle velikosti zapékačské mísy. Pórek uvaříme v osolené vodě tak, aby se nerozpadl. Hotový necháme okapat a naskládáme ho do vymazané zapékačské mísy, osolíme, opepříme a okořeníme muškátovým květem. Strouhanku orestujeme na rozehřátém másle a touto směsí posypeme naskládaný pórek v míse. Potom posypeme nastrouhaným sýrem, poklademe několika kousky másla a zapečeme ve vyhřáté troubě dozlatova při cca 180°C. Podáváme s vařenými brambory nebo i samostatně.

DOMÁCÍ LÉKAŘ

4. TRÁVENÍ, ŽALUDEČNÍ POTÍŽE

Řebříčkový čaj

Jednu lžičku řebříčku přelijte 0,3 l horké vody a nechte 15 minut louhovat v zakryté nádobě. Řebříček nesmíte vařit, takže ho nevhazujte do vroucí vody. Po scezení vypijte nálev ještě teplý – ideální je pít řebříčkový čaj před jídlem.

Na co ještě zabírá: při žaludečních kolikách, nechutenství, při průjmu a nadýmání. Je také vhodný jako podpurný prostředek při léčbě zánětů močových cest a dokonce utiňuje kašel.



HUMOR LÉČÍ



Ministr financí přijde na zasedání vlády se dvěma papíry. Zamává prvním a říká: „Zde jsou vyjmenována opatření, která pokud schválíme, budou se mít lidé dobře až do konce svého života.“

Pak vytáhne druhý a říká: „A tady je seznam těch lidí.“

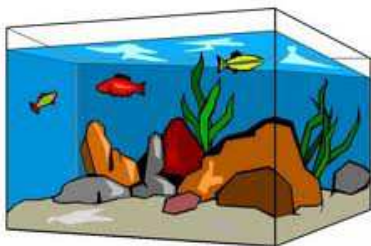
„Tak co, jak jsi prožil letošního Silvestra, příteli?“

„Ale..... nejprve jsem nevěděl, kam mám jít a teď si zase nemohu vzpomenout, kde jsem byl.“



PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

KARLÍČEK – 1.část



Historie mého přátelství s Karlíčkem začala dávno předtím, než jsem opatrovala šéfova kocoura Enzika a vysloužila si tak příslib zakoupení andulky i s klecí.

Když jsem se v projekčním ateliéru trochu otrkala a usadila, začala jsem hned špekulovat, jak to zaonačit, aby mi můj vedoucí dovolil mít v kanceláři nějakého domácího mazlíčka. Bylo jasné, že pes nebo kocour to být nemůže, a tak jsem vymyslela, že by to mohla být andulka. Šéf o tom nechtěl vůbec slyšet a ostatní kolegové, ač mě měli rádi, andulku tvrdě odmítali. Protože jsem pořád otravovala a nenechala je chvíli v klidu, rozhodli se nakonec, že mi koupí k Vánocům akvárium, a to jsem byla zaměstnaná teprve zhruba čtyři měsíce. Buď jsem tak moc prosila nebo byli kluci tak hodní nebo kombinace obojího. Prostě na Vánoce se objevilo v kanceláři obrovské akvárium plné rostlin, prolézaček, škeblí a samozřejmě rybiček. Byla jsem nadšená, i když jsem si v duchu pořád opakovala, že andulka by byla lepší. Ale i tak to bylo přímo a musím uznat, že kluci byli opravdu na mě hodní a opravdu mě hodně rozmazlovali. Ale já byla taky hodná. Rybičky byly jednou moje a já se proto o ně náležitě starala. Legrační bylo, že se pak akvária začala postupně objevovat i v ostatních kancelářích a nakonec jsme mezi sebou soutěžili, kdo ho bude mít nejkrásnější a komu se narodí více rybek. Postupně jsme akvárium vylepšovali různými vychytávkami, abychom ho měli lepší než ostatní, až bylo dokonalé. Měli jsme ho řadu měsíců a já se postupně naučila znát všechno, co k akvaristice patří a byla jsem spokojená. Rybičky byly krásné a dařilo se jim ve vybaveném akváriu dobře. Odměňovali se nám četným potomstvím, které jsme směřovali za různé jiné druhy havěti, například šneky všech velikostí. Od chovu rybek mě neodradilo nic. Ani to, že jsem se poprvé při čištění akvária napila špinavé vody při nasávání vzduchu z hadičky, ani to, že nám dravé akary, které jsem zakoupila nic netušíc v akvaristice, protože se mi moc líbily a které k mé hrůze sežraly všechna paví očka, aby pak zůstaly v akváriu úplně samy jen se šneky. Dokonce ani to, když jsem v parném létě zakoupila příliš velkou misku nítěnek (živí červíci), abych rybkám přilepšila a zapoměla jsem ji přes neděli v kanceláři a v pondělí ráno byly všechny nítěnky mrtvé a velmi, velmi zapáchaly a kluci i

šéf moc a moc hubovali a marně celé dny větrali a museli zrušit všechny schůzky.

Akvárium bylo bezva, ale můj sen o andulce mě neopouštěl. Kdysi, když jsem byla malá, měli jsme andulky i doma. Páreček. Mařenku a Pepíčka. Tenkrát jsme ještě nevěděli, že na ochočení je třeba mít jen jednoho samečka. Ten se naučí i mluvit, protože za partnera považuje člověka. Naše Mařenka s Pepíčkem na lidskou řeč kašlali, neboť řvali jen mezi sebou, a to velmi důkladně a nahlas. Něžná jména, která jsme jim dali na začátku, se postupně (jak se zvyšovala intenzita jejich řevu) změnila na Mařenu a Pepajznu a nakonec si je oba odnesl instalatér, který nám opravoval koupelnu a byl nadšen klecí i krásně vybarvenými ptáčky. V rachotu vrtačky, kterou dobýval trubky ve zdi, nebyl naštěstí slyšet mohutný křik rozčilené Máni a Pepana, kteří se marně snažili vrtačku přeřvat. Klec, námi rafinovaně přikrytou dekou, aby andulácci nenastydli (ve skutečnosti ale proto, aby byli ve tmě, které se báli a byli tudíž vždycky chvíli potichu), si instalatér radostně odnášel domů jako dárek pro svou ženu, netušíc, že bude zřejmě brzy vyhozen z bytu i s andulákama. Ale asi to dopadlo dobře, protože se nikdy nevrátil. Přineslo nám to ale velké ponaučení. Když andulku, tak jedině samotného kluka.

Potvrdilo se to o mnoho let později, kdy si anduláčka koupil můj tatínek, aby ho poveselil v důchodu. Roztomilý, jen lehce štěbetající, krotký a mazlivý Pepíček II. se pak stal tatínkovým společníkem na dlouhé roky. Naučil se několika slovíčkům a tátovi sedával na prstě a dlouho spolu hovořovali, nevím sice o čem, ale vím, že byl tatínek šťastný. Anduláček uměl poté, co se nazobal jmelí. Tatínkův smutek byl tenkrát tak velký, že jsme s maminkou skoro měli o něj strach. Nechal si ze žalu narůst fousy, které už nikdy neoholil. Natolik ho smrt věrného kamaráda sklíčila. Jiného papouška pak už nikdy nechtěl a my jsme ho také doma už nikdy neměli.

A proto jsem veškeré své úsilí zaměřila na to, abych přemluvila kolegy v práci. Ale nedařilo se. S odstupem času se tomu ani nedivím, protože rozumní a starší spolupracovníci určitě správně předpokládali, že s andulákem budou starosti a protože už znali dobře i mě, tušili, že bych ho v krátké době naučila všelijakým lumpárničkám a chodila s ním na rameni jako Robinson a vyzkoprnělí investoři a stavitelé by nestačili zírat, co všechno je může v projekční kanceláři při projednávání potkat. A nebyli daleko od pravdy. Anduláka jsem tedy zatím neměla, ale blížil se čas dovolených a já slíbila, že šéfovi pohlídám Enzika. A kolo dějin se dalo do pohybu. Enzikem to začalo, to už jste četli minule. Ale nebylo všechno tak úplně jednoduché. Koupí anduláčka Karlíčka předcházela ještě velký pavlačový lov. Nejen o něm, ale především o krásném přátelství mezi ptáčkem a šťastnou mladičkou projektantkou si můžete přečíst už příště.

JAK PŘEŽÍT ZIMU BEZ NEMOCI

ZÁNĚT HORNÍCH CEST DÝCHACÍCH

Příznaky: Rýma, pocit neprůchodného nosu, bolavé dutiny, kýchní a teplota.

Rada lékařky: Vyzkoušejte červenou nahřívací lampu. Nahřívajte se čelem k lampě po krátkých intervalech. Oči sklopte dolů nebo si vezměte brýle. Naplánujte Urbanovy koupele – koupání předloktí v horké osolené vodě, tím uvolníte dutiny. Kupte si silnější kapky do nosu. Posilněte se vitaminy A, D a Bkomplex. Hodně popíjejte. Užívejte léky na nachlazení.

Babské rady:

- Proti kašli a zánětu horních cest dýchacích pomůže horké mléko s česnekem.
- Držte hlavu v teple, noste například čelenku, šálu nebo čepici. Když chraptíte, pijte ohřátou vincentku s mlékem (půl na půl).
- Ucpání nos uvolníte inhalací při strouhání křenu.

TELEFONICKÁ KRIZOVÁ POMOC

Telefonická krizová pomoc je tu pro všechny, kdo se cítí v jakékoli nepříznivé nebo zatěžující situaci. Kontakt může být jednorázový i opakovaný. Jedinou nepřetržitě fungující linkou telefonické krizové pomoci pro seniory v ČR je Senior telefon s číslem **800 157 157**. Linka je bezplatná, má celorepublikovou působnost a zaměřuje se kromě samotných seniorů i na lidi, kteří o ně pečují. Senior telefon poskytuje také základní poradenství v sociální oblasti. Pomoci může linka i tehdy, pocítí-li uživatel úzkost, napětí, strach, stres atd.

Druhou linkou telefonické krizové pomoci je Linka seniorů s číslem **800 200 007**. Linka je v provozu každý všední den od 8 do 20 hodin. Krizové telefonní linky a poradenské linky, jejichž číslo začíná 800, jsou zdarma.

AKTUÁLNĚ



Každý rok od 1. do 14. ledna můžete v českých městech a vsích potkat na padesát tisíc charitních koledníků v kostýmech Tří králů.

V návaznosti na starou lidovou tradici chodí od domu k domu nebo koledují v ulicích.

Z výtěžku sbírky poté Charita Česká republika celoročně pomáhá těm, kdo si sami pomoci nedokáží.

Úspěch celé sbírky závisí na aktivitě tisíců lidí ve všech koutech republiky, často i obcích o několika desítkách obyvatel.

Tříkrálová sbírka je tak největší dobrovolnickou akcí u nás a jsme rádi, že díky věrným koordinátorům, koledníkům i dárcům může sbírka proběhnout v roce 2014 již poctnáté.

Děkujeme za podporu.

FARNÍ CHARITA PACOV VÁS ZVE TŘÍKRÁLOVÝ KONCERT KOSTEL SV. MICHAELA 10. 1. 2014 V 17 HODIN

Cvičte si svůj mozek – řešení:

BRÝLE, GUMA, HODINKY, HROZNÝŠ, JAHODY, KAPESNÍK, KOLOBĚŽKA, NOSÍTKA, RADLICE, ŘÍZENÍ, STAN, ŠKOLKA, TRAKTOR, TULIPÁN, TYČKA, VODA, VÝVRTKA, ZDROJ, ŽIDLE.

1G, 2I, 3M, 4O, 5L, 6K, 7C, 8F, 9B, 10E, 11J, 12D, 13N, 14H, 15A.