

Rodičovské požehnání

Pane Ježíši, vztáhni svoji ruku na moje děti a vnuky a požehnej jim. Prosím Tě, zahrň je svým milosrdenstvím a láskou. Smiluj se nad nimi a odpusť jim všechny hříchy. Přikryj je svou Krví a chraň jejich mysl, srdce i vztahy. Uzdrav svou láskou všechna citová zranění jejich srdcí. Osvobod' je ode všech vlivů Zlého. Ochraňuj je na cestách. Pane Ježíši, ve Tvém jménu jim žehnám a vyprošuji pokoj duše, čistotu srdce a osvobození od zlých myšlenek, slov a skutků. Žehnám jim, aby dostaly lásku, radost, pokoj, životní moudrost, chuť k modlitbě a k plnění svých povinností, srdce plné lásky k Tobě a k lidem. Chraň je v životě před úklady Zlého, před závislostmi různého druhu a nemravností. Požehnej jim a daruj pokoj duše a vše potřebné pro život. Žehnám jim ve Tvém jménu, aby byly zdravé duchovně, duševně i tělesně, aby přišly do nebe s celou naší rodinou. Pane Ježíši, děkuji Ti, že při nich stojíš a že jim žehnáš. Požehnej i mně, abych se k nim choval(a) s Tvou trpělivostí, moudrostí a láskou.

Pane Ježíši, Ty miluješ naše děti a vnuky víc než my. Věříme, že cokoliv se s nimi stane, Ty o tom víš. Důvěřujeme Ti, odevzdáváme Ti je, abys Ty mohl konat v jejich životě – ne podle naší představy, ale podle své moudrosti a lásky. Amen.

Příspěvek od paní L. H.



PAPRSEK

VIII. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

ÚNOR 2014



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Do následujících rčení doplňte zvíře vždy tam, kde je, kde je vynechané místo, tak, aby rčení dávalo smysl.

Nic už nemělo význam, všechno to bylo pro

Udělal zahradníkem.

Byl černá celé rodiny.

Je to vzácný člověk, taková bílá

Proč děláš mrtvého, tebe se to netýká ?

Hraje si s ním jako s

Zabil dvě jednou ranou.

Já nechci být žádný tvůj pokusný

Cítí se jako ve vodě.

Ty jsi úplně salónů.

Jeho sláva už pohasla, ani po něm neštěkne.

KALENDÁŘ

Únor je měsíc zimy, klidu, čekání na jaro a prodlužujících se dní. Míza ve stromech začíná stoupat vzhůru. Kvetou vrby jívy (kočičky). Začíná tok puštíka a kalouse ušatého, odlétají kvíčaly a havrani, přilétají husy velké (hnízdí již koncem února), špačci obecní, skřivani polní, čejky chocholaté, konipasi bílí. Jeleni shazují parohy, veverky rodí první mláďata. Rodí se selata divokých prasat, probouzejí se jezevci. V únoru přibývá dne o 1 h 38 min.



Únorová voda – pro pole škoda.

V únoru když skřivan zpívá, velká zima potom bývá.

Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky.

Únor teplý – březen chladný, únor studený – srpen horký.

AKTUÁLNĚ

Ministerstvo zdravotnictví informuje o stěžejních změnách a novinkách ve zdravotnictví v roce 2014.

- ✓ Od 1. 1. 2014 se neplatí poplatky za pobyt v lůžkových zařízeních (nemocnice, psychiatrické léčebny, lázně nebo léčebny dlouhodobě nemocných).
- ✓ Poplatky, které od 1. 1. 2014 zůstaly, jsou poplatek za návštěvu pohotovosti bez omezení věku 90 Kč, dále poplatek za návštěvu lékaře od 18 let věku 30 Kč, a také poplatek za výdej léků na předpis 30 Kč za recept (nikoli za položku na receptu).

DOBŘÉ RADY - pečeme, vaříme

- ❖ Pažitka vydrží v ledničce jako čerstvě utržená několik dní, když ji nejdříve důkladně propláchnete pod tekoucí studenou vodou, pak necháte okapat a zabalíte do alobalu. Při použití jen rozbalíte alobal, nakrájíte potřebné množství a znovu zabalíte.
- ❖ Přidáváte-li pažitku do salátu a nechcete-li, aby se vám křehké stonky pomačkaly, je lepší ji nastříhat kuchyňskými nůžkami.
- ❖ Dvojnásobné množství sněhu ušleháte, když na bílek přidáte 1 lžičku studené vody.
- ❖ Vaječný bílek nikdy nešlehejte v hliníkové nádobě, jinak získá šedivý odstín.
- ❖ Nemáte-li v zásobě kypřící prášek do pečiva, můžete jej nahradit 3 – 4 lžicemi rumu.
- ❖ Kandované ovoce se vám bude snadněji krájet a nebude se při krájení lepít na nůž, když ho předtím vložíte na 5 minut do mrazáku.
- ❖ Když doma chybí bílé víno, které potřebujete do omáčky, stačí v troše octa rozpustit 2 kostky cukru a zavařit vše do omáčky.
- ❖ Přidáváte-li do pokrmu pivo (např. do guláše aj.), pak je lepší obyčejné světlé, plzeňské pivo mívá v pokrmech hořkou chuť.
- ❖ Maso na guláš bude velmi křehké a bude mít výraznější chuť, když ho předem asi na 24 hodin naložíte do sójové omáčky. Nemáte-li čas maso naložit, stejného efektu dosáhnete, když při dušení přidáte lžičku octa nebo trochu koňaku.
- ❖ Plátky tvrdého sýra vydrží v mikrotenovém sáčku dlouho čerstvé, když k nim přidáte 2 kostky cukru. Když pro změnu potřete okraje sýrových plátků olejem, zabráníte jejich předčasnému okorávání.

ŽIVÁ ABECEDA

BRKOSLAV SEVERNÍ (*Bombus garrulus*)



Minulou zimu, bylo to někdy v prosinci, mě sklátila zákeřná chřipka a já musela zůstat doma a kurýrovat se. Aby mi nebylo smutno, přistrčil mi manžel křeslo až k oknu a já, zabalená do peřiny, jsem celé dny pozorovala ptáčky na našem krmítku zavěšeném na hrušce. Na krmítko i na zem dáváme také jablka pro kosáky. Najednou se k nám přihnalo hejno nádherných neznámých ptáků. Nikdy jsem je předtím neviděla a zůstala jsem úplně vyzkoprnělá nad tou krásou. Ptáci se pustili do jablek a za chvíli tam nebylo žádné. Stejně vykulený byl i manžel přilákaný mým nadšeným křikem a hned šel hledat na internet, cože to k nám zajímavého přiletělo. Zjistili jsme, že je to „Brkoslav severní“, kterého hned tak každý neuvidí, protože k nám přilétá jen některý rok a jen na některé lokality.

A tohle jsme se o něm dočetli: Je to pták velikosti mezi kosem a vrabcem, zavalité postavy. Na hlavě má zřetelnou chocholku. Zbarvení brkoslavů je celkově načervenalé nebo hnědavé, u dospělých ptáků s černou bradou. Nápadným znakem jsou však bílé a žluté skvrny a jasně červené štítky na křídle a na krátkém ocase. V letu se brkoslav podobá velikostí a trojúhelníkovými křídly špačkům, ale už z dálky je slyšet jeho hlas - cvrčivé „crrrr“. Jak již druhové jméno říká, brkoslav je pták skutečně severní. Jeho domovem, ve kterém hnízdí, je tajga, tedy severský jehličnatý les. Tam staví brkoslavi ve větvích hustých stromů silnostěnné, tepelně velice dobře izolované hnízdo, ve kterém od května do července samička snáší tři až šest vajec a kde oba rodiče vykrmují mláďata jednak bobulemi, jednak komáry. V některých letech se brkoslavům podaří vychovat mláďata ve velkém množství. Pak nezbyvá, než pravidelný tah před zimou prodloužit a rozšířit na velký prostor. V těchto zimách se pak brkoslavi objevují ve větším nebo menším počtu až ve střední a jižní Evropě, a tím také u nás. Při svých invazích, které se opakují celkem pravidelně jednou za čtyři roky, tvoří brkoslavi velká hejna, která přeletují a prohledávají krajinu. Hledají totiž bobule stromů a keřů, které jsou v zimě jejich výhradní potravou. Jsou při tom většinou velmi důvěřiví, nezvyklí na člověka, takže je možné si je dobře prohlédnout velice zblízka. U nás se živí především šípky růží, bobulemi a jablky. Je to ohrožený, zákonem zvláště chráněný pták, u nás se vzácně vyskytující, a proto jsem jeho výskyt ve Vintířově hned nahlásila ornitologické společnosti.

RECEPTÁŘ

Bramborák pokaždé jinak

Bramborák neboli cmunda je jídlo levné a přitom chutné a všeobecně oblíbené. Klasický bramborák umí připravit asi každý, a tak vám nabízím tři méně známé recepty.

BRAMBORÁK NA PLECHU

1 kg brambor, 2 vejce, 2dcl mléka, hladká mouka, sůl, majoránka, pepř, česnek, 20dkg uzeniny, 20dkg sýra

Postup:

Oloupané brambory nastrouháme. Zalijeme horkým mlékem, přidáme vejce a mouku, aby vzniklo řídké těsto jako na klasické bramboráky. Osolíme, přidáme majoránku, pepř a prolisovaný česnek. Promícháme a nalijeme na vymazaný plech. Posypeme na kostičky pokrájenou uzeninou a vložíme do trouby vyhřáté na 200°C. Pečeme asi 45 minut. Před koncem pečení dáme navrch strouhaný nebo plátkový sýr.

BRAMBORÁK S TVARŮŽKY

1 cibule, česnek, 2 vejce, olomoucké tvarůžky, 1 kg brambor, sůl, špetka vegety, mletý černý pepř, kmín, strouhanka, olej

Postup:

Brambory oloupeme, omyjeme, osušíme a spolu s tvarůžky je nastrouháme nahrubo. Česnek a malou cibuli oloupeme a nasekáme najemno. V míse smícháme brambory, tvarůžky, česnek, cibuli, vejce a strouhanku. Nakonec vmícháme koření podle chuti. V pánvi rozpálíme olej. Z bramborákového těsta smažíme malé bramboráčky. Bramboráky s tvarůžky ihned podáváme. Vhodnou přílohou je jakákoliv čerstvá zelenina.

HOUBOVÝ BRAMBORÁK

5 větších brambor, houby, 2 vejce, hladká mouka, 1 cibule, česnek, pepř, sůl, majoránka, drcený kmín, olej

Postup:

Houby očistíme a nakrájíme na drobné kousky (tvrdší houby můžeme nastrouhat na hrubém struhadle). Brambory oloupeme a nastrouháme, cibuli očistíme a najemno nakrájíme. Česnek prolisujeme, vajíčka rozklepneme do mísy k bramborám a vše smícháme, okořeníme a zahustíme moukou podle potřeby. Na oleji pak smažíme do zlatova z obou stran placičky - těsto nabíráme lžící a trochu rozpláceme.

DOMÁCÍ LÉKAŘ



5. NACHLAZENÍ, HOREČKY

Heřmánkový čaj

Jednu lžičku heřmánku přelijete 0,2 l vroucí vody a necháte 10 – 15 minut odstát. Po vylouhování nálev scedíte. Pijte nálev ještě teplý, nejlépe po jídle. Neskladujte ho, ale připravte si vždy čerstvý.

Na co dalšího zabírá: při léčbě zánětů a podráždění pokožky či sliznic, je možno ho použít při ošetření povrchových prasklinek na kůži, pohmožděnin, omrzlin a hmyzích bodnutí.

HUMOR LÉČÍ



Vyhrožuje lékař pacientovi: „Vy jste strašný pacient! Neužíváte léky, které jsem vám předepsal, nedržíte předepsanou dietu, pijete, kouříte... a ke všemu se ještě cítíte lépe než minule!“

Doktor: „ tedy pane Horáček, vy jste jak řípa!“

- „Príma, tak zdravý?“ „Ne, samý cukr, cukr, cukr!“

Jeden venkovský lékař, nadšený myslivec, se vrátil z honu. „Tak jak jsi dopadl?“ Přivítala ho manželka. „Báječně,“ povídá doktor, „ dva zajíci a čtyři noví pacienti!“

Pacient přichází k doktorovi a už ve dveřích na něj doktor volá: „Máte peníze?“ – „Ne.“ – „Tak buďte zdrav.“

PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

KARLÍČEK - 2. část



Jak jsem už psala dříve, naše Projektová kancelář, kde jsem začala pracovat po maturitě, sídlila v centru Prahy, ve Štěpánské ulici, ve starém pětipatrovém domě, který měl do dvora ještě dlouhé pavlače, jaké znáte z filmů pro pamětníky. Pavlače měl i protější bytový dům, který s námi sdílel společný dvůr. A tak jsme z oken kanceláří mohli při rýsování pozorovat všechno dění na pavlačích, kde se věšelo prádlo, hrály si tam děti, miminka tam usínala v kočárcích a na lavičkách posedávali a besedovali starouškové, kteří je hlídali. Bylo to docela příjemné zpestření naší někdy dost zdlouhavé práce. Znali jsme všechny obyvatele protějšího domu a každá novinka a změna nás hned upoutala.

A tak se jednou stalo, že jsem zahlédla na zábradlí pavlače sedět malou andulku. Bylo to krátce potom, co jsem hlídala šéfovi kocoura Enzíka. Očividně někomu ulétla a teď smutná hledala domov. Už ji zpozorovali i všichni pavlačoví návštěvníci a snažili se ji chytit. Přinesli si na to z domovů různé pomůcky, utěrky, plácačky a dokonce malou klec, do které chtěli andulku nalákat. Ale malý ptáček byl vyděšený a chytit se nenechal. To víte, že jsem samozřejmě i já, vyzbrojená ručníky, běžela andulku chytit. Nedbala jsem protestů a varování šéfa i kolegů a pádila jsem okolo celého bloku do protějšího domu, protože pavlače nebyly propojené a já bych se tam jinak nedostala. I přesto, že mám velké závratě a bojím se výšek, lítala jsem po pavlačích v patách s dědoušky a babičkami, kterým lov přerušil odpolední siestu, povzbuzovaná výkřiky a navigováním projektantů z pavlačí a oken našich kanceláří. V tom hluku a shonu jsem ale jasně rozeznala silný hlas mého šéfa: „JaroMaro, když tu andulku chytneš, tak si ji necháme!“ To mně dodalo sílu a elánu, i když jsem už stejně měla andulku i s klecí slíbenou za hlídání kocoura. Tahle byla ale smutná a opuštěná a mohla u nás najít nový domov. Tolik jsem si to přála, ale všechno bylo marné. Andulka se do klece nalákat nenechala, i když už byla úplně blízoučko. A chytit ji do utěrek a ručníků se nám nedařilo už vůbec. Nakonec přeletěla přes střechu a namířila si to někam na Václavské náměstí. Tam už jsem za ní nešla, protože v tom shonu aut a lidí bych ji určitě nechytila. Lovci se rozešli, diváci opustili svá výhodná stanoviště a já se smutně vrátila do kanceláře bez andulky.

A tak nakonec možná tenhle můj lovecký nezdar uspišil rozhodnutí celé naší skupiny a já byla konečně vyslána na Pankrác do Zverimexu koupit vytouženého anduláčka, zatímco kolegové obstarali novou velkou klec a

všechny ostatní náležitosti. Ve Zverimexu jsem si nechala poradit a vybrala mladého zelenožlutého samečka. V malé krabici jsem si ho celá šťastná vezla zpátky do práce a už v Metru jsem se snažila navázat s Karlíčkem, jak jsem ho pojmenovala, přátelství. Prodavač mě ujistil, že mladý sameček se určitě naučí mluvit, a tak jsem dle jeho rady hned anduláčkovi začala opakovat dokola jeho jméno. V kanceláři jsme Karlíka dali do klece, kde si spokojeně hopkal po bidýlkách, zobal zrní a další ptačí pochoutky. Malinko poštěbetával, ale nemluvil. Na doporučení odborné literatury jsem začala anduláčka ochočovat, což by mělo urychlit jeho řečový vývoj. Naučila jsem ho sedět na prstě i na rameni. Klec jsme nechávali celý den otevřenou, ochočený Karlíček létal po kanceláři a sedával tam, kde se mu líbilo. Měl instalována různá stanoviště, ale nejraději měl rameno mého šéfa, které v podstatě neopouštěl a náš vedoucí opravdu vypadal jako Robinson Crusoe. Do klece chodil Karel jen baštit, koupat se a odpočívat. Ale na noc jsme ho tam zavírali vždycky, aby si ve tmě neublížil. Uběhly už tři měsíce a andulák ani slovo. Mazlil se s námi, pozpěvoval, ale nemluvil a já se s tím už smířila, i když výcvik v řeči jsem nepřerušila.

Protože jsme často projektovali dlouho přesčas, docházela k nám paní na úklid kanceláří až pozdě večer, kdy byli všichni pryč a ona na to měla klid. Ale jednoho dne přišla dříve, aby nám mohla vylíčit strašidelný zážitek z minulého večera. Vytírala kancelář, když tu se z vedlejší místnosti ozvalo: „Karle, Karlíčku, jak se máš, nazdar, nazdar!!!“ A za chvíli zase. Lekla se prý hrozně, ale pak si vzpomněla, že máme v kanceláři ptáčka. Rozsvítila a povídání hned přestalo, ale jak zhasla, spustilo se nanovo. A tak začal náš Karlíček mluvit. Nejdříve ve tmě a pak i za světla. Naučil se tolika slovům a větám, že to bylo k neuvěření. Ve finále jsme spočítali, že umí minimálně 54 slov. Uměl i výrazy ze statiky, které v kanceláři slychával. Investoři a stavitelé, kteří k nám chodili na jednání a sedávali s námi nad výkresy, si postupně zvykali na přítomnost malého Karlíčka, který pochodoval po výkresech a „zobal“ písmenka nebo tečky a občas utrousil malinké hovínko, které ovšem hned uschlo a dalo se odcvrknout. V šoku ale byli, když Karlík začal pokřikovat: „Vraž tam pět dvanáctek!“ Myšleno ovšem v hantýrce statistiků 5 výztuží ø 12 mm. A takových vejšplechtů měl v zásobě mnoho a všechny tím ohromoval a obveseloval.

Karlíček byl dlouhé roky mým velkým přítelem a nikdy na něj nezapomenu. Když odešel do věčných lovišť, myslela jsem, že už žádné zvířátko chítit nebudu, tak mi bylo smutno. Až za dlouho mi pak kamarádi obstarali do kanceláře malou křečkovou Růženku, ale o tom až příště.

Jaroslava Marešová

JAK PŘEŽÍT ZIMU BEZ NEMOCI

BRONCHITIDA (zánět průdušek)

Co je to: Zánět výstelky velkých dýchacích cest v plicích.

Příznaky: Kašel, tvoření hlenů, bolest na hrudi, dýchací potíže, teplota.

Rada lékaře: Užívejte horké nápoje – ohřejte jícen a skrze něj i průdušnici a průdušky. Hlen bude méně hustý a můžete ho lépe vykašlávat. Přidejte léky na vykašlávání, vitaminy A, D a C. Mějte krk a hrudní kost v teple. Při horečkách navštivte lékaře.

Babské rady:

- Do litru vroucí vody dejte lžici nastrouhaného zázvoru, kousek skořice, tři hřebíčky a pět minut vařte. Přecedte a podle chuti přidejte med a citrón.
- Posilte imunitu směsí z nastrouhaného křenu a medu. Kašičku užívejte 8x denně.
- Uvařte si silnou česnečku, funguje i kuřecí polévka, která uvolňuje dutiny. Vyhýbejte se hlenotvorným potravinám, jako jsou mléčné výrobky, slazené ovoce, cukr a bílá mouka.
- Dejte si koupel, do které přidejte eukalyptový nebo cypřišový éterický olej. Lze ho také inhalovat anebo s ním masírovat hrudník.
- Dobře vám udělají čaje z tymiánu či mateřídoušky.

Lékaři předepisují léky, o nichž toho málo vědí – proti nemocem, o nichž vědí ještě méně – lidem, o jejichž stavu nevědí vůbec nic.

Voltaire

Cvičte si svůj mozek řešením:

kočku, kozla, ovce, vrána, brouka, kočka s myší, mouchy, králík, ryba, lev, pes.

TÍSŇOVÁ PÉČE

Tuto službu využívají především senioři, kteří žijí sami ve své domácnosti. Služba řeší aktuální krizové situace, které v životě seniorů nastanou (pád, slabost, náhlé zhoršení zdravotního stavu, napadení). Smyslem služby je rychlé zorganizování pomoci.

Tlačítko tísňové péče. Skrz které služba funguje, nejen zavolá pomoc pouhým jeho stisknutím, ale v nepřítomnosti seniora v domácnosti (lázně, hospitalizace, návštěva u známých) toto zařízení byt i ohlídá.

Jak služba funguje? Když uživatel upadne ve svém bytě v koupelně nebo venku na procházce, poraní se a sám nemůže vstát, stiskne buď na krku, nebo na ruce zavěšené tísňové tlačítko a čeká. Poplachová zpráva se v průběhu několika vteřin objeví na počítači dispečinku tísňové péče. Operátorka se pomocí automaticky zapnuté hlasové komunikace s uživatelem spojí a zjistí, co se stalo. Podle povahy situace zorganizuje pomoc: zavolá osoby, na které klient předem poskytl kontakt. Pokud nejsou blízcí schopni pomoci, operátorka vysílá na místo sanitní převozovou službu nebo rychlou záchrannou službu. Na dispečinku je možné mít uložené zapečetěné klíče od bytu. V případě akutního ohrožení života volajícího, který na dispečinku klíče uložené nemá, a kontaktní osoby nejsou schopny rychle byt zpřístupnit, operátorka zorganizuje výjezd kompletního integrovaného záchranného systému.

