

PŘEDJAŘÍ

Ladislav Křížek

*Krajem táhne vlahý dech, jak hejna ptačí,
kaluže sněhu se vytrvale choulí do stínů,
roní drobné slzy, jak neustále pláčí
a skřivan zpěvem oznamuje radostnou novinu,
že z dalek se slunečné dny k nám navrací,
i nový život již z povrchu země prýští,
pár drobných kvítků vstává a odvahu neztrácí.
Krajina dychtivě vítá předjaří i jaro příští...*



PAPRSEK

VIII. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

BŘEZEN 2014



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Doplňte název zvířete do rčení tam, kde je vynechané místo.

Prokázat někomu službu.

..... poznáš po peří, po srsti, člověka po řeči.

Chytat

Žena věrná, milá, jest divná co bílá.

Ani ani

Do očí bratr, za zády

Lepší v hrsti, než na střeše.

Na cizím dvoře tučnější.

..... je jednou hříbětem, člověk dvakrát dítětem.

Výt s

..... hledá kde je hloubš, člověk kde je líp.

KALENDÁŘ

Jaro začíná 20. března v 17. 56 hodin. Nastane jarní rovnodennost, to znamená, že den je stejně dlouhý jako noc. V březnu přibývá dne o 1 hodinu 57 minut.

Stromy jsou připraveny k pučení, v lese můžeme najít první posly jara – bledule a sněženky. Objevují se drozdi zpěvní, budníčci menší a čápi – nejprve čápi černí a poté čápi bílí. Zajáci a jezevci mají mláďata a ve stojatých vodách se shromažďují k páření obojživelníci – skokani, ropuchy a čolci. Vyletují včely a probouzejí se první motýli – hlavně babočky a žluťasci řešetlakoví. Netopýři se probouzejí ze zimního spánku.

V březnu vítr, v dubnu déšť – pak jistě úrodný rok jest.
Jestli březen kožich stáhl, duben by rád po něm sáhl.
Březen bez vody – duben bez trávy.

AKTUÁLNĚ

Kdo vám tak zcuchal tmavé vlasy...

26. února jsme si připomněli 150. výročí narození básníka Antonína Sovy.

Antonín Sova se narodil v Pacově na zámku. Roku 1866 se rodina přestěhovala do Lukavce. Velký význam pro Sovovo básnické zrání mělo lukavecké přátelství se sestrami básníka Jaroslava Vrchlického, které mu přiblížily poezii lumírovců.



DOBŘÉ RADY - pečeme, vaříme

- ❖ Aby se majonéza v salátu nesrazila, měly by být všechny přísady zahřáté na pokojovou teplotu.
- ❖ Podle starých receptur je guláš dobré zahustit starým chlebem – nejlépe kůrkou, omáčka pak neztratí tmavou barvu. Guláš se dá zahustit i tak, že do něj vhodíte kuličku z másla a mouky, která se postupně rozvaří a zahustí jej.
- ❖ Pokud děláte lívanečky, zkuste do těsta přidat místo droždí prášek do pečiva. Je to lepší než kvasnice. A pro lahodnější palačinky – použijte místo mléka podmáslí.
- ❖ Do těsta dortového korpusu je vhodné přidat olej, zůstane déle vláčný. Trochu pomerančové kůry mu pak dodá i svěží aroma.
- ❖ Dortový korpus je lepší upéct den předem. Dá se pak snadněji tvarovat i vyřezávat.
- ❖ Marcipán je lepší podsypávat solamylem než cukrem. Cukr v chladničce povolí a marcipán z dortu sjíždí a vlhne.
- ❖ Aby měla poleva na moučniku patřičný lesk, musí se moučník polít záhy po vytažení z trouby, nebo naopak na vychladlý povrch moučniku nalít polevu co nejteplejší.

Rady a triky do kuchyně

Šikovný trychtýř

Při výrobě zavařenin uřízněte část PET lahve s hrdlem jako trychtýř. Díky tomu zůstane všechno čisté – sklenice i okolí. Odpadá také mytí a skladování trychtýře.

Loupání rajčat

Když potřebujeme oloupat celá rajčata nebo ovoce s peckami, spaříme je horkou vodou, vezmeme bavlněnou utěrku a jemně je v ní odrháme. Jde to spolehlivěji než nožem.

ŽIVÁ ABECEDA

CIBULE KUCHYŇSKÁ

(*Allium cepa*)



Přemýšlela jsem, co bych z živočišné nebo rostlinné říše vybrala od písmene „C“, abych přišla s něčím zajímavým. A náhoda, resp. nehoda rozhodla za mě. Spadla jsem tak nešťastně, že jsem si zlomila nohu. Protože nevydržím dlouho u počítače, pomohl mi tentokrát manžel a našel mi všelijaké povídaní o obyčejné cibuli. A tak vám ho tu předkládám, snad vás zaujme nebo i poučí:

Kuchyňská cibule je doslova malou lékárníčkou, kterou vždycky najdete ve vlastní spíži. Cibulový čaj nebo šťáva z nakrájené cibule zasypané cukrem či zalité medem uleví při chřipce, nachlazení a kašli.

Cibule však pomáhá i při závažnějších chorobách. Umí spolehlivě chránit nervový a kardiovaskulární systém, snižuje hladinu cholesterolu, zamezuje kornatění cév i vytváření sraženin a podporuje pružnost cévních stěn. Tím zároveň přispívá k udržení správného krevního tlaku. Účinné složky v cibuli brání vytváření usazenin v cévách a tím i jejich ucpávání. Snižují totiž hladinu škodlivého cholesterolu a krevních tuků a zároveň zlepšují funkci buněčných membrán. Přispívají tak k prevenci infarktu a mrtvice. Naopak zvyšují hladinu „správného“ druhu cholesterolu (HDL), který prospívá srdci.

Cibule zvyšuje hustotu kostí, takže je obzvláště prospěšná pro ženy po menopauze, které jsou náchylné k osteoporóze. Každodenní konzumace jim pomůže snížit riziko zlomenin. Prospívá také pojivovým tkáním, jako jsou šlachy, vazy a chrupavky.

Obsahuje také látky, především chrom, které ovlivňují hladinu krevního cukru, což z ní činí důležitý prostředek proti cukrovce a obezitě. Jistěže z ní nezhubnete, ale omezuje vstřebávání tuků a cukrů, což pomáhá. Antioxidanty, obsažené v cibuli, poskytují protizánětlivé látky. Cibule obsahuje také velkou porci vitamínu C, který podporuje celkovou úroveň imunitního systému. Stačí trocha, ale zato pravidelně, a máte spolehlivého spojence v prevenci proti mnoha druhům rakoviny, především střeva, hrtanu a vaječnicků. Napomáhá zdravému fungování hormonů a pomáhá bojovat proti mnoha typům nádorů. Není sice lékem proti rakovině sama o sobě, ale podporuje její léčbu a působí především jako prevence.

Zelené výhonky jsou plné vitamínu A. Cibule v jakékoliv podobě pak působí antibakteriálně. Snižuje také riziko vytvoření žaludečních vředů. Když šťávu nebo jen rozkrojenou půlku cibule přiložíte na místo poštípané od hmyzu, zabráníte otoku i bolestivému pálení.

RECEPTÁŘ

Jak jinak, než něco z cibule

S cibulí se v kuchyni setkáváme často, patří skoro ke každému masitému pokrmu a omáčce. Pokusila jsem se sehnat recepty tzv. čistě cibulové.

ZAPEČENÁ CIBULE SE ŠUNKOU

800g cibule nakrájené na silnější kolečka, 150g šunky, 2 rajčata, salát rukola, 125ml zeleninového vývaru, 125ml smetany, svazek nati petržele, špetka chilli, sůl, pepř

Postup:

Plátky cibule naskládáme na dno zapékací mísy. V misce smícháme nakrájenou šunku, rajčata, petržel a rukolu, osolíme, opepříme, přidáme chilli a navršíme na cibuli.

V hrnku vidličkou rozšleháme smetanu se zeleninovým vývarem a přelijeme s ní připravovaný pokrm. Zapékací mísu dáme do trouby a zapékáme asi 45 minut. Podáváme teplé s bílou vekou nebo jako přílohu ke kotletám.

NADÍVANÁ CIBULE

4 ks velké cibule, 150g mletého vepřového masa, 50g šunky, 30g parmezánu, stroužek česneku, lžice zakysané smetany, olivový olej, sladká paprika, sůl, pepř

Postup:

Cibuli uvaříme v páře asi 5 minut, aby byla měkká, ale ještě pevná. Vršek seřízíme a vnitřek vydlabeme. Vydlabanou dužinu nasekáme nadrobno. Na pánvi na lžici oleje osmahneme mleté maso s česnekem. Přidáme papriku a pepř. Sundáme z plotny a vmícháme smetanu, nastrouhaný parmezán a nasekanou dužinu z cibule. Osolíme. Cibule naplníme směsí masa a přiklopíme odkrojenými vršky. Zapékací misku vytřeme olejem, naskládáme do ní cibule, podlijeme trochou vody a asi 20 minut zapékáme v troubě. Podáváme horké s plátky veku.

SMAŽENÁ CIBULE

3 velké cibule, sůl, strouhanka, vejce, hladká mouka, olej

Postup:

Cibuli nakrájíme na plátky, osolíme, obalíme v trojobalu a osmažíme dozlatova na oleji. Je to jednoduchý a chutný pokrm. Podáváme s brambory a tatarskou omáčkou.

DOMÁCÍ LÉKAŘ

6. PROBLÉMY DÝCHCÍHO ÚSTROJÍ, PLICNÍ ONEMOCNĚNÍ, NADÝMÁNÍ

Čaj z oregana (dobromysl)

Jednu čajovou lžičku dobromyslové nati zalijte 0,2 l vroucí vody. Nechte 10 minut louhovat, poté scedte a ještě teplý čaj vypijte.

Na co ještě zabírá: infekční choroby, onemocnění trávicí trubice, ledvin, jater, dýchací soustavy, hlavně astmatu. Má také příznivý vliv na duševní rozpoložení člověka.



HUMOR LÉČÍ



Není důležité, co je zvenku, záleží na tom, co je uvnitř. Platí to o lidech, ale hlavně o ledničkách.

„Pane, kolik teda chcete za toho psa?“

„No, že jste to vy, tak pět tisíc. Je to totiž výborný hlídač.“

„No jo! Hlídač. Ale když vám dám těch pět tisíc, tak už nebude mít co hlídat!“

Poslanec přijde do restaurace a říká číšníkovi:

„Chtěl bych něco, co v parlamentu nemáme.“

Číšník odpovídá: „Mozeček může být?“



PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

RŮŽENKA



Náš anduláček Karlík umřel v době, kdy jsem ležela v nemocnici na operaci se slepým střevem. Když jsem se zdravá vracela zpátky do práce a otevřela kancelář, byli najednou všichni pryč. Nikdo mi to nedokázal říct. Prázdňá klec opuštěně visela na zdi bez nájemníka a já seděla pod ní a tekly mi slzy jako hrachy. Kolegové se pomalu trousili zpátky a poznali, že už vím

... Když opadl ten největší smutek, začala jsem mít zase roupy. Ptáčka už jsem nechtěla, rybičky jsme v kanceláři měli, a tak jsem vymyslela křečka. Spolupracovníci moc nadšení nebyli, ale já věděla, že musím kout železo, dokud je žhavé. Ještě mě hodně litovali, a to by mohlo za nějaký čas vyprchat a já už bych je nepřemluvila. Pro smutnou kamarádku zatím byli vcelku ochotni udělat cokoli. Neminul týden a na stole stálo nové plastové akvárium s mističkami. Pytel hoblin obstaral údržbář a malý domeček na spaní vyrobil Honza, můj budoucí muž. Byteček pro křečka byl připraven.

Malinkou křeččí holčičku pak přivezli kamarádi v krabičce s růžovou mašlí jako dárek na uvítanou po mém návratu z nemocnice. Byla jsem zase šťastná. Růžového drobečka jsem nemohla pojmenovat jinak než Růženka. Tiskla jsem k sobě malinké teploučké tělíčko a bylo mi moc krásně. Věděla jsem, že z nás budou velké kamarádky a že se zase budu mít na koho do práce těšit, tedy samozřejmě kromě projektařiny a mých hodných kolegů. Kluci měli radost, že já mám radost a všichni jsme byli náramně spokojeni. Růženku jsem hned seznámila s novým bytečkem, kam celkem ochotně vběhla. Zavrtala se do hoblin, očuchala mističky a naservírované dobrotky si začala cpát opřekot do tlamičky (jak jsem pak v odborné literatuře zjistila, tak do lícních tureb), až jsem měla strach, že se zalkne. Ale Růženka s plnou pusinkou cupitala rovnou do domečku na spaní. Tam všechno vyplivala a letěla pro další várku. Tak postupně vymetla misky a bylo to. Z ložnice se rázem stala spížirna, a tak to zůstalo po celý Růženčin život. Do domečku si nosila nejen pochoutky ale také všechno, co se jí podařilo ukrást. Při pravidelném úklidu akvária jsem nacházela ve spížirně kromě potravinových zásob i gumy na gumování, svorky, tužičky, papírky a další úlovky. Ložnici Růženka nepotřebovala. Celý den jsem ji nosila v kapse u pláště, kde v klidu spinkala. Vyndávala jsem ji jen občas, a to byla buď v akváriu, kde měla v růžku i svůj záchůdek nebo jsem ji muckala v náručí (to častěji). Růženka rostla rychle a za pár týdnů z ní byla už paní Růža. Znali ji všichni v ateliéru

dokonce i investoři a stavbyvedoucí, kteří nás navštěvovali při různých jednáních, kterých se Růža také účastnila. A všichni ji měli rádi. V noci jsem Růženku zavírala do akvária, kde se věnovala ládování a rejdnění na běhacím kolotoči, což nám detailně popisovala uklízečka přicházející až v pozdních večerních hodinách. Potvrzovalo se, že křeček je vskutku noční tvor.

Měsíce plynuly a přišel i čas Růženky. Křečkové se dožívají jen asi tři roků, a tak to bylo i u Růženky. Jednou ráno ležela v domečku uprostřed úlovků a spinkala navždy. A zase slzy a zase smutek. Bylo to se mnou holt těžké. Ale tentokrát jsem už opravdu žádné jiné zvíře nechtěla. Nemohla jsem se smířit s tím, jak mě moji kamarádi vždycky opustí. Zůstaly nám tedy jen rybičky, které se pořád rozmnožovaly, a jaksi nebyl přehled, která zmizela, jelikož se o mrtvolky vždycky postaraly bojovné akary.

Ale kolegové se rozhodli, že mému smutku učiní přítrž a bez mého vědomí a souhlasu sehnali kdesi v laboratoři obrovského třibarevného křečka (viz foto). Byl to nějaký mutant nacpaný asi injekcemi, či co, protože byl vzteklý, zlý a cenil na nás zuby. Marně mě kluci přesvědčovali, že se tak směje. Když jsem ho chtěla chytit, otevřel svoji velkou tlamu a vystrčil z ní čtyři žluté tesáky, kterými se zakousl do mého rukávu. Mám moc ráda zvířata, ale tohle se klukům nějak vymklo. Křeček plival a ječel, evidentně chtěl zpátky do laboratoře mezi své soukmenovce. Trvala jsem na tom, aby kluci křečka hned vrátili, ale z nich postupně vylezlo, že ho spíš něco jako ukradli a rozhodně ho zpátky neponesou. Tak zůstalo všechno na mně. Mezitím křeček rozhrzal dřevěný domeček a začal hlavou zvedat víko na akváriu. To rozhodlo. Musí pryč! Ale kam? Nedokázala bych ho jen tak vypustit někde venku, i když byl přišerný. Naštvaného křečka jsme nacpali do krabičky a já zavolala do blízkého Zverimexu a ukecala prodavače, aby si „nehodný dárek“ (malého roztomilého křečička) kvůli mé nečekané alergii vzali. Budiž mi tato lež odpuštěna. Strčila jsem krabičku s křečkem do tašky a vyrazila. Na rohu jsem se na okamžik zastavila u výlohy s knihami a v tom ztuhnu. Křeček leze z tašky ven! Rozkousal krabičku! Jedním hmatem jsem ho srazila zpátky, tašku pevně sevřela a pádila do Zverimexu. Prodavač byl zjevem a agresivitou křečka natolik konsternován, že se nezmohl na odpor. Už si ho stejně musel nechat, neboť já jsem prchla, jen co křečka vysypal z tašky. Nevím, jak to tenkrát s křečkem a prodavačem dopadlo, kdo následnou bitvu vyhrál, ale bylo zcela jasné, že toto zvíře bylo posledním, které se v naší kanceláři kromě tichých rybiček objevilo. A opravdu jsem všechna další zvířátka chovala až na vsi, kam jsme se s rodinou po narození synka přestěhovali. Výjimkou byl jen náš pejsek Beník, který byl jako my roditel Pražák.

Jaroslava Marešová

JAK PŘEŽÍT ZIMU BEZ NEMOCI

CHŘIPKA

Co je to: Nakažlivé virové onemocnění, které postihuje převážně dýchací cesty.

Příznaky: Horečka, bolest hlavy, svalů a kloubů a únava.

Rada lékaře: Při chřipce dejte tělu aspoň 3 dny dokonalého klidu doma v teple na lůžku, vyplatí se to! Přidejte hojně vitaminu C, případně další směsi vitaminů, horký zázvorový čaj, med, selen, zinek, hořčič. Více pijte, méně jezte. Pěkně uvolněně dýchejte.

Babské rady:

- Vlezte si do horké vody, kam jste si přidali několik kapek meduňkového oleje.
- Pijte bylinné čaje: šípkový, z černého bezu a lípy, heřmánkový, fenyklový a anýzový. Ten uvolňuje hleny.
- Čaj z podbělu uvolňuje hleny – usnadní vykašlávání. Dvě lžičky byliny zalijte 200 ml vroucí vody a pijte 3x denně.
- Na odkašlávání je dobrý jitrocelový sirup.
- Jezte ovoce, zeleninu a kysané zelí.
- Udělejte si cibulový čaj. Kostičky cibule přelijte horkou vodou, nechte 10 minut vylouhovat a popíjejte vlažný.

Veselé mysl a srdce pokojné, jsou nejlepší lékové pro zdraví.

Václav Matěj Kramerius

Cvičte si svůj mozek řešením:

medvěd, ptáka, vlka, lelky, vrána, ryba, rak, had, vrabec, holub, jehňata, kůň, vlky, ryba.

POSTNÍ DOBA



1. neděle postní – Černá – 9. 3.

Černá pravděpodobně proto, že během půstu ženy odkládaly pestré oděvní součásti a oblékaly se do černých šatů, plédů a zástěr. Někdy je také nazývána „Pučálka“ – podle pokrmu z namočeného a usmaženého hrachu.

2. neděle postní – Pražná – 16. 3.

Podle tradičního jídla pražmy. Jedná se o staroslovanský pokrm připravovaný pražením nedozrálého obilí. Častějším označením této neděle je „Sazometná“ – v tento den se vymetají komíny a vše, čeho se po zimě chcete zbavit.

3. neděle postní – Kýchavá – 23. 3.

Kolikrát kdo tuto neděli kýchne, tolik roků ještě bude živ. Tento obyčej odrážel strach z moru, jehož první příznaky byly spojeny právě s kýcháním. „Jakž kdo kejchnul, hned náhle umřítí musel.“ Proto lidé při kýchání přáli – „Pozdrav tě Pán Bůh“, aby toto nebezpečí zažehnali.

4. neděle postní – Družebná – 30. 3.

Měla zvláštní postavení – neboť toho dne bylo možno částečně uvolnit postní kázeň. Výrazem toho byla v církevním prostředí změna barvy rouch – fialová byla nahrazena růžovou. V tuto neděli chodil družba se ženichem navštívit dům do něhož chtěli přijít o velikonoční pomlázce na námluvy.

5. neděle postní – Černá, Smrtná – 6. 4.

Je spojena s tradicí sahající do starokřesťanských počátků církve – se zahalováním křížů v kostele. O „Smrtelné neděli“ byl obecně rozšířen zvyk „vynášení smrti – Moreny.“ Tento obyčej spojujeme s ukončením zimy.

6. neděle postní – Květná – 13. 4.

Je dnem, kdy si připomínáme památku „Kristova“ vjezdu do Jeruzaléma. Název je odvozen od květů, jimiž Krista vítali. Do lidového prostředí se obyčej přenesl v podobě svěcení kočiček, jívy apod.