

JASNÉ DNY

Ladislav Křížek

*Pod oblohou zdá se den šedivý být,
kapky deště bubnují melodii dumavou,
mlhavý opar zakrývá sluneční svit,
jen mezi mraky občas zřít dálavu modravou.*

*S pocitem naděje dívám se k obzoru,
snad déšť odplaví tíhu, již přinesl čas,
hledám kol sebe se štěstím podporu,
že opět jasné dny rozzáří se v nás !!!*



PAPRSEK

VIII. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

DUBEN 2014



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Doplňování veršů

Pokuste se ke každému zadanému slovu vymyslet další alespoň jedno slovo, které by se se zadaným rýmovalo.

TRÁM

ŠIŠKA

DRAK

MALÍŘ

ŠÁTEK

DÁLKA

HŮLKA

BLÁTO

CÍVKA

VÍRA

KŘÍDLA

HRAČKA

MRÁZ

VÍLA

KŘÍŽ

PRUH

TLAPKA

PES

MRAK

TRÁVA

KALENDÁŘ



Většina stromů a keřů začíná pučet a vyhání nové výhonky, ze země vyrážejí svěží rostlinky. Přilétají vlaštovky obecné, jiřičky obecné, pěnice černohlavé, slavíci obecní, rákosníci a dravci např. moták pochop a včelojed lesní. Přilétá většina ptáků, tokají tetřivci, bažanti přepeřují do svatebního šatu. Straky, kavky, káňata a jestřábi již mívají postavená hnízda, jiné druhy začínají stavět, objevují se první hejna hmyzu. Probouzejí se ježci, vylézají ještěrky a hadi.

V dubnu přibývá dne o 1 h 48 min.

AKTUÁLNĚ



PODIVUHODNÁ ZIMA

Zimy máme vlastně tři. Dvě z nich jsou každoročně stejně dlouhé –**astronomická zima** začíná vždy o zimním slunovratu, tedy většinou 21. 12. a končí 20. nebo 21. 3. **Meteorologická zima** je vlastně sezóna tří zimních měsíců a trvá tedy od 1. 12. do 28. nebo 29. 2. Konečně **klimatická zima** je definována jako období s průměrnou denní teplotou nižší než +5°C (průměr za 24 hod.). Je jasné, že takto definovaná zima u nás začíná i končí každoročně v jiném datu. Podle průměrných denních teplot začala letošní klimatická zima kolem Martina. Všechny tři zimní měsíce byly teplotně výrazně nadprůměrné. Za celé tři měsíce spadlo pouze v průměru jen 55 mm srážek, což není ani polovina dlouhodobého průměrného množství. Z devadesáti dnů bylo 15 teplotně podprůměrných, jen 11 průměrných a 64 dní bylo nadprůměrných. Pořádně mrzlo vlastně pouze v období od 23. do 31. 1.

Převzato z www.seniortip

DOBŘÉ RADY

- ❖ Pokud chybí drátěnka, může se hrnec vydrhnout i pokrčeným alobalem.
- ❖ Stříháním alobalu se nabrousí nůžky.
- ❖ Když žehličkou přejedeme po alobalu, vyčistí se.
- ❖ Čajové sáčky uklidní bolavé oči. Uklidní popálenou kůži.
- ❖ Na šedivé vlasy – 3 sáčky čaje do vroucí vody + rozmarýn a šalvěj. Oplachovat. Vlasy se budou také lesknout.
- ❖ Drátěnka brousí nůžky.
- ❖ Půl šálku Francovky a jeden litr vody – umýt okna na autě, vyleštiti novinami – nezamrzou.
- ❖ Límeček na košili před nošením potřít Alpou – nešpiní se.
- ❖ Okna natřít houbičkou namočenou ve slané vodě – nezamrzou.
- ❖ Do vody, v níž vaříme vejce, přidat trochu soli – dají se snadněji oloupat.

Rady a triky do kuchyně

Aby maso bylo křehké

Maso bohužel málokdy koupíme dostatečně odleželé a proto bývá tuhé, i když pochází z mladších zvířat. Vaření hovězího masa můžeme urychlit tím, že do vody přidáme lžičku tuzemského rumu. I to nejtvrdší maso potom změkne, aniž by v něm lihovina zanechala nežádoucí příchutě.

Odstranění skořápek vajec natvrdo

Jak jednoduše oloupat vajíčka na salát? Uvařená vejce slijeme a zatřeseme jimi v rendlíku ze strany na stranu, aby skořápky popraskaly. Pak na ně napustíme ledovou vodu a chvíli počkáme. Voda vnikne pod skořápky a loupání pak jde rychle.

ŽIVÁ ABECEDA

DROMEDÁR A DRABAŘ (*Camelus dromedarius a bactrianus*)



Písmeno „D“ jsem rezervovala pro velbloudy. Tedy dromedára a drabaře. Pamatuji si na různé slovní hříčky, pomocí kterých jsme je rozeznávali podle počtu hrbů. A tak si v tom chci opět udělat jasno a i vám nabízím pár zajímavostí, které jsem o těchto zvířatech posháněla. Já sama jsem se s nimi viděla pouze v ZOO, kde jsem dokonce od jednoho družně se tvářícího velblouda obdržela veliký a velmi uslintaný polibek. Jinak se řada mých přátel setkala s velbloudy při zahraničních návštěvách, kde je zejména v arabských zemích používají jako turistickou atrakci a mnohý návštěvník již okusil strasti a slasti jízdy na sedle mezi hrbů. A tak už ty zajímavosti: Tedy velbloud jednohrbý je dromedár a dvouhrbý je drabař. To pro začátek. Na světě žije asi 15 milionů domácích velbloudů, převážně v severní Africe a západní Asii, chovají je i v Indii a v Austrálii. Samci velbloudů dosahují [váhy](#) až sedmi set kilogramů a v kohoutku měří téměř dva a půl metru. Domorodci je chovají hlavně jako dopravní prostředek a také kvůli jemné a husté srsti. Jejich trus se používá jako palivo. Maso mladých velbloudů je sice považováno za největší lahůdku, ale obvykle není konzumováno, protože velbloudi bývají pojmenováni a majitelé k nim mají silný citový vztah. Velbloudí mléko je velmi tučné a husté. Velbloudi jsou neobyčejně skromná a odolná zvířata. Snášejí jak vedra, tak i silné mrazy. Drsnému prostředí jsou přizpůsobení. Před vířícím písekem chrání jejich oči husté řasy, ze stejného důvodu mají nozdry posunuté nahoru a zcela uzavíratelné. V potravě nejsou vybíraví, rostliny včetně trnitých keřů trhají pomocí dlouhých spodních řezáků, které směřují dopředu a pohybují se proti bezzubé horní části. Jako jediní savci mohou pít i slanou vodu. Za 10 minut dokáže velbloud vypít 100 litrů vody. Vodu nemá v hrbech, ale v tukové tkáni, která slouží jako zásobárna energie. Část vody se zadrží v oválných červených krvinkách (odlišných od ostatních savců), které se nabobtnáním zakulatí. Velbloudi se také velmi rádi koupou. Bez vody a potravy vydrží až 8 dní, ztratí přitom ale až čtvrtinu hmotnosti. Nejtypičtějším znakem velbloudů je kromě jejich hrbů i chůze. Velbloudi jsou mimochodníci, což znamená, že při chůzi zvedají současně nohy na téže straně. Velbloud je velmi rychlý a vytrvalý běžec, dokáže uběhnout až 175 km za 12 hodin. Stoupání mu ale činí obtíže, proto není často vidět v horách. Nadarmo není nazýván korábem pouště.

RECEPTÁŘ

Tentokrát něco velikonočního

STAROČESKÉ BOŽÍ MILOSTI

300 g hladké mouky, 50 g moučkového cukru, špetku soli, 20 g másla, 2 žloutky, 2 lžíce rumu, 50 ml mléka, hladkou mouku na vál, olej na smažení

Postup:

Na vál prosijeme hladkou mouku spolu s cukrem a špetkou soli. Přidáme máslo, žloutky, rum a mléko. Vypracujeme hladké, nelepivé těsto, které zabalíme do fólie a necháme asi 30 minut v chladnu rozležet. Odleželé těsto rozválíme na pomoučeném válu na obdélník asi dva mm silný a rádýlkem ho potom rozdělíme na čtverečky. Každý kousek nakonec uprostřed dvakrát rádýlkem "nařízeme" a čtverečky smažíme ve vyšší vrstvě oleje dozlatova. Usmažené staročeské boží milosti pokládáme na savý ubrousek, abychom je zbavili přebytečného tuku, a těsně před podáváním je lehce pocukrujeme. Těsto by se mělo dobře zpracovat, aby se při smažení tvořily "puchýře". Nemáte-li rum, můžete dát bílé víno.

HLAVIČKA Z KRŮTÍHO MASA S HOUBAMI

500 g krůtích prsou, sůl, pepř mletý, 2 lžíce oleje na smažení, 1 hrnek sušených hub, 7 rohlíků, 7 vajec, ¼ litru mléka, 5 stroužků česneku, muškátový květ, 2 lžíce nasekaných mladých kopřiv, 100 g másla (na vymazání zapékací nádoby + na upečenou nádivku), čerstvá pažitka

Postup:

Plátky krůtího masa osolíme, opepříme a opečeme po obou stranách na rozpáleném oleji. Necháme vychladnout a poté pokrájíme na malé kostičky. Sušené houby zalijeme horkou vodou a necháme nasáknout a změkknout. Rohlíky mezitím nakrájíme na kostičky. Oddělíme vaječné žloutky od bílků, přičemž žloutky rozšleháme s mlékem a touto směsí zalijeme pokrájené rohlíky. Namočené pečivo osolíme, opepříme a přidáme prolisovaný česnek a muškátový květ. Vmícháme krůtí maso, namočené pokrájené houby (bez vody) i posekané kopřivy. Ušleháme tuhý sníh z bílků a lehce ho vmícháme do připravené nádivky. Zapékací nádobu dobře vymažeme máslem a rovnoměrně do ní rozprostřeme nádivku. Vložíme do trouby předehřáté na 190°C a upečeme dozlatova. Po upečení a vyklopení ze zapékací misky poklademe plátky másla a ozdobíme čerstvou pažitkou. Nádivku podáváme teplou nebo studenou.



DOMÁCÍ LÉKAŘ

7. BOLEST V KRKU

Čaj z lipového květu

Do skleněné nádoby z varného skla nasypeme posekané sušené květy, zalijeme vroucí vodou a necháme 15 minut luhovat. Pak přecedíme do vyhřátých šálek a podáváme s medem.

Na co ještě zabírá: při kašli a zahlenění, horečnatých onemocněních dýchacích cest, při žaludečních křečích, střevní kolice a revmatismu.



8. BOLESTI HLAVY

Šípkový čaj

Šípky namočíme přes noc v jednom litru studené vody. Další den šípkový čaj vaříme deset minut. Když ho uvaříme, smícháme ho s citronovou šťávou a ochutíme medem. Pijte jej výhradně teplý, studený ztrácí účinek.

Na co ještě zabírá: při nachlazení, únavě, zvyšuje odolnost proti infekci a celkově osvěžuje, pročišťuje močové cesty.



HUMOR LÉČÍ



Přijde zájemce na úřad práce a povídá: „Chtěl bych dělat ministra pro hvězdná souhvězdí!“

„Ale pane, my přece žádná souhvězdí nemáme.“

„A to vadí? Vždyť spravedlnost také nemáme a ministra jo.“

„Pane doktore, mám strach o svého muže. Celé dny mu povídám, ale on neslyší ani slovo...“

„To není nemoc, to je dar boží!“

PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

ZKUŠENOST NAD TEORIÍ



Původně jsem chtěla pokračovat ve svém předchozím vyprávění, ale nečekané okolnosti mě přiměly k tomu, že trochu odbočím a napíšu vám, jak moje nová zkušenost potvrdila teorii o tom, jak je třeba pečovat o ty z nás, kteří z různých důvodů nemohou nebo už nedokážou zvládat všelike dovednosti a zručnosti, které všichni ostatní běžně dělají, abychom jim opravdu pomohli.

Stalo se to, že jsem uklouzla na zmrzlém sněhu tak nešťastně, že jsem si zlomila nohu a ještě pochroumala kotník. Jen pro zajímavost, v první chvíli jsem necítila nic, jen jsem se nemohla hnout. Myslím si, že tělo vyplaví nějaký hormon statečnosti, který působí pár minut a umožní člověku alespoň se dostrachat k pomoci. Naštěstí se mi to stalo hned před chalupou, pomoc tedy nebyla daleko, manžel je už v důchodu, a tak byl doma. Následoval převoz do nemocnice, RTG, atd. Zpátky jsem se vrátila s holemi a nohou neschopnou pohybu. Žádná dlaha, žádná sádra, jen hole a absolutní zákaz došlápnutí. Prý kvůli nebezpečí zánětu žil. To všechno pro představu, jak jsem se stala během okamžiku nemohoucí a v podstatě nemobilní. Pod vlivem silné injekce mi připadalo zkraje všechno legrační. Hopsala jsem s holemi a každou chvíli mě po výkřiku „padám“ manžel chytal a rovnal zpátky. Smích ale netrval dlouho, injekce přestala působit a mně došlo, že to všechno asi nebude tak jednoduché, jak to zpočátku vypadalo. Problém nastal už s převlékáním. Pak přesun do postele, kdy najednou nešlo nohu zvednout ani o pár centimetrů. V posteli sice přišla po obložení polštáři mírná úleva, ale vše bylo relativní. Každým pohnutím nezafixované nohy se ozývala polámaná kost a každému pokusu o krok s holemi se tvrdě bránil oteklý kotník. Je ze mě invalida a jsem zcela závislá na cizí pomoci! To jsem si uvědomila se všemi dopady, které k tomu patří. Role se vyměnily. Z pečovatelky se stane opečovávaná, poznám, jaké to je.

Role pečovatele se ujal můj muž a jeho pomocníkem se stal i syn Vašek, který ovšem valnou část dne tráví v zaměstnání, a tak většina opatrovnické práce zbyla na našeho tatínka, jak manželovi doma říkáme. Nebylo to jen neustálé obíhání kolem mě, ale také veškerá ženská práce v domácnosti + krmení mých šesti rozmazlených koček. Zpočátku bylo všechno složité. Náš tatínek je velice pracovitý a pilný a práce okolo staré chalupy má stále dost a nikdy nezahálí. Je zručný a šikovný. O domácnost se ale nikdy nestaral a já bych to po něm ani nikdy nechtěla. Obstarala jsem si ji vždycky v pohodě

sama. A najednou taťka musel vařit, uklízet, nakupovat, prát, žehlit atd.atd. Zkraje to vypadalo u nás jak v humorném filmu. Kdyby mě ta noha tak nebolela a nebylo mi manžela líto, tak bych se kolikrát musela řehtat nad tím, že tak šikovný řemeslník dokáže udělat v kuchyni takovou paseku. Potýkal se sveřepě s každou domácí prací a musím uznat, že je den ode dne zručnější, i když přiznává, že starost o domácnost ho nebaví, je to podle něj nudná a donekonečna se opakující činnost. Některé práce si tedy taťka dělá paličatě podle svého a nedbá na mé dobře míněné rady, ale to už je holt mužská nátura a já mu nechci ubírat na sebevědomí. A tak vytrvale myje nádoby podle svého, což trvá mnohem déle a spotřeba vody a Jaru je dvojnásobná, ale výsledek je výborný a tatínek je spokojený. Jediné, co dosud podle mých představ nezvládá je věšení prádla, ale ono i tak nakonec vždycky uschne, jak taťka vytrvale tvrdí, užívaje ryze mužské logiky a má pravdu.

Ale já bych chtěla napsat o tom nejpodstatnějším, co souvisí s mojí profesí a co jsem si potvrdila, až když jsem se stala bezmocnou a závislou na péči někoho jiného. Poznala jsem sama na sobě, co je v pečovatelské práci nejdůležitější. Není to jen svědomitá a obětavá celodenní péče, kdy se snažíme udělat pro toho potřebného všechno, ulevit mu, pomoci, politovat, vyslechnout, to všechno je hodně důležité a to dělá i náš zlatý tatínek. Celý den se kolem mě naběhá a splní mi každé přání, to je moc fajn. Ale brzy mi došlo, že to není úplně ono. Moje sebevědomí klesalo volně k nule a já si připadala k nepotřebě. A právě on mi v praxi ukázal to, co nám vštěpovali ve škole a o co se snažím i já ve své profesi. Každou, i sebemenší práci nebo činnost, kterou bych při troše silné vůle mohla dokázat sama, už za mě nedělá, i když by to bylo pro něj mnohem jednodušší a rychlejší. Jen mi trochu připomůže a trpělivě vyčkává. Moc mi to pomáhá a jsem pokaždé hodně pyšná, že dokážu zase víc a táta je zase pyšný na mě a oba jsme šťastní. Klidně vystěhuje stůl z pokoje a složitě tam instaluje žehličku, abych mohla v sedě žehlit a přitom každou chvíli musím vylézt, abych si odpočinula s nohou nahoru. Ale nakonec všechno vyžehlím a jsem ráda, že jsem to dokázala, i když to trvá třikrát tak dlouho. A tak je to s dalšími a dalšími dovednostmi. A já si jeho trpělivosti moc vážím a věřte tomu, že tahle moje zkušenost je nad všechny teorie, i když se někdy hodně vztekám, pokud se mi něco nedaří.

Teď už vím, že až si bude moje malá vnučka donekonečna pokoušet about botičky, musím si sednout a čekat a čekat a chválit a chválit. A to samé platí i o našich staroušcích, o které se na Charitě starám. Náš čas a naše trpělivost patří určitě mezi ty největší dárky, které jim můžeme dát.

Jaroslava Marešová

30. 3. ZAČÁTEK LETNÍHO ČASU 02.00 → 03.00

JAK PŘEŽÍT ZIMU BEZ NEMOCI

ANGÍNA

Co je to: Zánět mandlí způsobený bakteriální infekcí. Léčí se antibiotiky.

Příznaky: Bolest a škrábání v krku, zduření mandlí a uzlin, bolestivé polykání, horečka.

Rada lékařky: Kloktejte solným roztokem (2 lžičce soli na půl litru vody), šumivým acylpyrinem, šumivým vitamínem C, silným brusinkovým čajem. Kupte si něco na posílení imunity. Koupejte plosky nohou v horké slané vodě. Na krk přiložte studený obklad Priessnitz. Bolí vás klouby, stoupá horečka, srdce buší, máte zimnici? Jděte pro antibiotika.

Babské rady:

- Spařte lžičku šalvěje, přesličky a ibišku a užívejte teplé až horké 3x až 5x denně.
- Vařte 10 minut v půl litru vody 2 hřebíčky, dvě kuličky nového koření, kousek celé skořice, šťávu z celého citronu a med. Pijte hodně horké.
- Připravte si jednoduchý zábal. Na kapesník namažte tenkou vrstvu vepřového sádla a na něj nastrouhejte v tenké vrstvičce muškátový oříšek. Přikryjte dalším kapesníkem a ovažte teplým šátkem.
- Vymačkejte půlku citronu, přidejte trochu horké vody, lžičku whisky a lžičku medu. Vypijte! Pokud nepijete alkohol, kloktejte slanou vodou.

Patrně jediný způsob, jak si zachovat zdraví, je jíst, co ti nechutná, pít, co se ti oškliví a dělat, co se ti nechce.

Mark Twain

ZAJÍČEK, ZLOČINY, KŘIŽOVÁNÍ

-aneb Jak se slaví Velikonoce ve světě

Anglie

Na Zelený čtvrtek rozdává královna seniorům speciálně ražené stříbrné mince jako známku ocenění za jejich práci pro společnost. Tato tradice sahá až do 13. století.

Irsko

Velký pátek je posvátným dnem. Člověk by se měl vyhnout jakékoliv práci. O velikonoční neděli se tančí v ulicích a soutěží se o nejlepší velikonoční koláč.

Německo

Zde nejsou tradice jednotné, záleží na oblasti. Někde se pořádají nedělní velikonoční jízdy, kdy stovky jezdců na koních zvěstují zmrtvýchvstání Krista. V jiné části země zase házejí velikonoční vajíčka přes střechu, přičemž na druhé straně stojí někdo, kdo se vajíčko snaží chytit.

Filipíny

V některých vesnicích se již více jak 40 let udržuje tradice, kde věřící napodobují Krista nesoucího kříž, přičemž se někteří nechávají na tato kříže dobrovolně přibít.

Norsko

Velikonoce jsou pro Nory symbolem záhad a nevyřešených vražd. V televizi se vysílají detektivní pořady, noviny vydávají příběhy, kdy čtenář hádá, kdo je vrahem. Velikonoční detektivka je díky tomuto zvyku téměř samostatným žánrem. Příspěvek od paní V. S.

