

První dopis mamince

Jaroslav Seifert

*Už vím, dám dopis na zrcadlo
či do košíčku na šití,
však žel dosud mě nenapadlo
co psát, jak dopis začítí.*

*Maminko moje milovaná,
a v zubech konec násadky,
přemýšlím; stránka nenapsaná
čeká a čeká na řádky.*

*Přeji Ti dnes v den Tvého svátku
- ve slově Tvého velké T –
no vida, už mám druhou řádku
a pokračuji ve větě:*

*šťěstí – po t se píše ě –
a zdraví – a pak selhává
už nadobro má fantazie,
tak přízemní a kulhavá.*

*A trhám papír, muchlaje ho
- maminka stojí nad válem
a chystá něco voňavého –
tu v odhodlání zoufalém*

*přibíhám k ní, tiskne mě k sobě,
očima mlčky ptá se mě.
Pak zamoučněné ruce obě
zvedly mě rychle ze země.*

PAPRSEK

VIII. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

KVĚTEN 2014



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Ke „zvířecím“ přídavným jménům uvedeným pod číselným označením přiřaďte podstatná jména uvedena pod písmenným označením.

- | | |
|------------|-----------|
| 1. VLČÍ | A. VYDÁNÍ |
| 2. PAVÍ | B. HLAVY |
| 3. ORLÍ | C. VLNA |
| 4. OPIČÍ | D. NOS |
| 5. KOČIČÍ | E. OKO |
| 6. PSÍ | F. MÁK |
| 7. OVČÍ | G. POČASÍ |
| 8. KOLIBŘÍ | H. DRÁHA |
| 9. KRKAVČÍ | I. HNÍZDO |
| 10. VRABČÍ | J. MATKA |

Pokuste se rozluštit následující „šifry“. Pokud si číselné údaje převedete do římských číslic a spojíte s ostatními uvedenými písmeny, získáte slovo, které můžete napsat na volný řádek.

Nápověda: **1 = I, 5 = V, 10 = X, 50 = L, 500 = D, 1000 = M**

O 500 50 1 5

1000 50 O 100 1

5 50 1 5

50 1'100

50 E 1000

50 1 500 É

50 A TE 10

KALENDÁŘ

Květen je měsíc květů a vůně, mláďat a čas prvních teplých dní. Přilétá sedmihlásek zpěvný, ťuhák obecný, lelek lesní a žluva hajní. Kosi, drozdi, kvícaly už vyvádějí mláďata, v budkách můžeme nalézt vajíčka sýkorek i jiných ptáků. Ve stojatých vodách se vylíhli pulci obojživelníků. V květnu přibývá dne o 1 h 22 min.



AKTUÁLNĚ

Ministerstvo práce a sociálních věcí chce prosadit od ledna 2015 vyšší valorizaci důchodů a tím posílit sociální ochranu seniorů v ČR.

Podle metodiky EU je v Česku chudobou ohroženo 605 tisíc starobních důchodců, starobní důchod do 8 000 tisíc dostávalo 137 tisíc lidí a 9,5 tisíce pobíralo důchod ve výši životního minima, které je 3 410 Kč.

Důchody by v průměru vzrostly o cca 205 korun.

Převzato z www.helpnet.cz

Zhruba čtyři sta padesát tisíc držitelů průkazů mimořádných výhod a průkazů osoby se zdravotním postižením nemusí v nejbližší době absolvovat nové posouzení zdravotního stavu, které by měl podle platné legislativy absolvovat každý žadatel do roku 2015. Dohodla se na tom ministryně práce a sociálních věcí Michaela Marksová se zástupci organizací a svazů zdravotně postižených a poskytovatelů sociálních služeb.

Počátkem roku 2016 se podoba průkazů sjednotí, bude existovat pouze jeden průkaz osoby se zdravotním postižením.

Převzato z www.helpnet.cz

10. 5. DEN MATEK – přejeme všechno



nejlepší !

DOBŘÉ RADY

- ❖ Mastné skvrny na sporáku a kachličkách umýt neředěným octem. Pak přetřít čistou vodou.
- ❖ Pokud odtok špatně odtéká – půl šálku soli a 2 šálky vroucího octa, pak voda.
- ❖ Nečistoty z mikrovlnky odstraníme tak, že do ní dáme rozříznutý citron a na 30 sekund ji zapneme. Špína a mastnota se uvolní a troubu pak lehce vytřeme.
- ❖ Skvrn po zelenině a mase na plastovém prkénku se zbavíme, když jej potřeme olejem, pokapeme citronovou šťávou, necháme chvíli působit a pak opláchneme.
- ❖ Zašlé a matné sklenice vyčistíme obyčejným práškem do pečiva. Jedno balení vysypeme do tří litrů vlažné vody, sklo do ní vložíme a necháme půl hodiny odmočit. Potom jednotlivé sklenice pečlivě umyjeme měkkým hadříkem a vyleštíme.

Rady a triky do kuchyně

Dobře naložené maso

Maso dáme do mikrotenového sáčku, zalijeme marinádou, pevně uzavřeme a promačkáme. Uložíme do lednice, několikrát prohněteme a obrátíme. Maso je rovnoměrně naložené a my nenašpiníme nádobí. Jen pozor na ostré kosti.

Na sýr s lisem na česnek

Jak nastrohat například do bešamelové omáčky malé množství nivy nebo jiného sýru, aniž „zapatláme“ celé struhadlo? Stačí sýr jednoduše protlačit přes lis na česnek.

ŽIVÁ ABECEDA



EMU AUSTRALSKÝ (HNĚDÝ)

(*Dromaius novaehollandiae*)

Od písmena „E“ mě jako první napadl pták známý nejen z luštění křížovek, ale hlavně ze zoologických zahrad a v poslední době i z našich soukromých farem. A tím je pštros Emu. Sama jsem se byla podívat na dvou nedalekých farmách a byla jsem těmito velikými běžci vskutku ohromena. Jsou to velmi společenská ptáci, běželi okamžitě k plotu, kde mě uvítali svérázným rozevlátým tancem. Později jsem se dozvěděla, že se jedná o námluvy (asi jsem se jim zalíbila).

Musím říci, že už první pohled na tohoto majestátního ptáka prozrazuje, že jeho historičtí předci museli být opravdu gigantičtí. I v současné době totiž pštros váží přibližně 100kg. Samec má černé peří s bílými pery na ocase, samici poznáme podle peří šedohnědé. Malá zakrslá křídla pštrosi využívají pouze při předvádění se samičce, případně při ochraně mláďat před přímým sluncem. Zato jejich masivní nohy, ve spodní části tvořené dvěma velkými prsty, dokážou vyvinout rychlost až 70km/hod. Díky dlouhému holému krku pštrosi vydávají hlasité zvuky, a to nadýmáním jeho horní části. Oči má pštros velké a tmavé s dlouhými řasami, které je chrání před prašným prostředím.

Pštros se živí zejména rostlinnou potravou, přičemž jí denně dokáže zkonsumovat velké množství. Jeho trávení však není dokonalé, a proto kromě trávy musí požídat i písek či menší kamínky, které v žaludku potravu rozemelou na menší kousky. Nepohrdne ani drobným hmyzem, termity, menšími hlodavci, ptáky či plazy. V zajetí se ale z pštrosů stávají všežravci, kteří zkonsumují vše, co jim dáte. Potřebují hlavně dostatek vody. Pštros dospívá ve věku tří až čtyř let. Samec se páří s několika samicemi, pak vybere nejvhodnější místo k vytvoření hnízda a sám ho i postaví. Vyhloubí asi 50cm hlubokou jámu o průměru téměř tři metry. Samice postupně přicházejí ke hnízdu a snášejí vedle něj vejce, která pštros zobákem ukládá pod sebe. Najednou tak může být v hnízdě i 20 vajec. Mláďata se rodí samostatná a už krátce po vylíhnutí si svou potravu zajišťují bez pomoci rodičů, i když pštros otec se o ně dále pečlivě stará. Pštros se dožívá ve volné přírodě 30, ale v zajetí až 70 let. Na farmách se pštrosi chovají hlavně pro maso, které je velmi libové, podobné hovězímu. Při zacházení s pštrosím v zajetí je třeba být opatrný. I když se vám zdají pštrosi být ochočení a přítulní, mají tato zvířata prchlivou povahu a překvapí nás nečekanými kousky, při velkém rozčilení mohou i zaútočit.

RECEPTÁŘ

Jarní vitamíny nejen z naší zahrádky

Vyzkoušejte recepty na tři levné, chutné a zdravé večeře připravené z prvních jarních vitamínů.

SMAŽENICE Z ŘEDKVIČEK

svazek ředkviček, jarní cibulka, lžíce sádla, mletý pepř, sůl, 3 vejce, 50g salámu nebo slaniny (na vylepšení)

Postup:

Ředkvičky a cibuli nakrájíme na kolečka a dáme na rozehřátou pánev. Mícháme a restujeme, pak trochu podlijeme a mícháme až do zesklivatění ředkviček. Přidáme rozšlehaná vejce, osolíme a opepříme a zase mícháme, až se vejce srazí. Můžeme přidat nakrájený salám nebo slaninu. Podáváme na krajících chleba.

BRAMBOROVÝ SALÁT S ŘEDKVIČKAMI A VEJCI

600g brambor, 3 vejce, jarní cibulka, svazek ředkviček, 2 lžíce bílého jogurtu, 6 lžic majonézy, 3 lžíce octa, sojové klíčky (nemusí být), sůl, pepř

Postup:

Brambory uvaříme ve slupce, necháme vychladnout, oloupeme a nakrájíme na kostičky. Uvařená vejce oloupeme a nasekáme. Zelenou cibulku nakrájíme nadrobno. Ředkvičky omyjeme, nakrájíme na tenké plátky nebo kostičky, krátce povaříme ve vroucí vodě a necháme vychladnout. Všechno smícháme (můžeme ještě přidat sojové klíčky). Jogurt smícháme s majonézou a okořeníme. Dresinkem zalijeme salát a necháme jej na chladném místě asi 15 minut uležet. Salát podáváme s bílým pečivem.

ZAPÉKANKY

svazek ředkviček, 100g Romy, 100g tvrdého sýra, 5 lžiček kečupu, prolisovaný česnek, máslo, veka (rohlíky, housky)

Postup:

Ředkvičky omyjeme a nastrouháme na hrubším struhadle. Přidáme Romu, kečup a česnek a dobře promícháme vidličkou. Mažeme na plátky veka, rozkrojené rohlíky nebo housky, hustě posypeme strouhaným sýrem a prudce zapečeme ve vyhřáté troubě.



DOMÁCÍ LÉKAŘ

8. OSLABENÁ IMUNITA

Mátový čaj

Lístky máty otrháme a opereme. Položíme je do konvice, kam přelijeme dva litry vroucí vody a necháme přejít varem. Konvici zakryjeme a necháme čtvrt hodiny odstát. Pak nápoj s mátovými lístky nalijeme do sklenic.

Na co ještě zabírá: mírní zažívací obtíže z tučných jídel, ulevuje při nachlazení, stimuluje tvorbu žluči a trávicích šťáv.

11. OČISTNÁ KOPŘIVOVÁ KÚRA

Kopřivový čaj

Čaj připravíme tak, že 2 lžičky čerstvých nebo sušených kopřiv přelijeme čtvrt litrem vody a necháme přejít varem. Pak na 10 minut přiklopíme pokličkou. Po této době scedíme a pijeme vlažný po doušcích 3x denně po jednom šálku po dobu dvou a tří týdnů. Stejně účinná je i směs kopřivy, kterou obohatíme o sedmikrásku a petrklíč.

HUMOR LÉČÍ

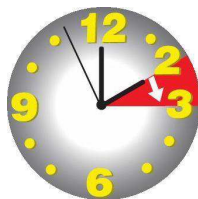


Hlasatel v televizních novinách: „Vážení diváci. Mám pro vás dvě zprávy. Jednu dobrou s jednu špatnou. Ta špatná je, že dva poslanci Parlamentu onemocněli nemocí šílených krav. Ta druhá je, že bude muset být utraceno celé stádo!“

Povídá jeden šnek druhému: „My šneci to nemáme jednoduchý. Před měsícem mi utekla žena a támhle ji ještě pořád vidím!“



PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA



I NA MĚ DOŠLO

To, že jsem už třetí měsíc doma se zlamanou nohou a mám tedy dostatek času k různým úvahám nad záhadami a podivnostmi lidského počínání, mě přimělo i k přemýšlení o důvodech a prospěšnosti zavedení letního času, které mně připadá zbytečné a kontraproduktivní. Abych se dověděla něco o historii, musela jsem se obrátit na odborníky, a tak spíše upraveně cituji, než uvádím vlastní myšlenky.

V moderní době vůbec poprvé o tom, že bychom změnili čas, uvažoval americký vynálezce a pozdější prezident Benjamin Franklin. Stalo se to už roku 1784, ale Franklin tehdy myslel změnu spíš obrazně. Jen chtěl přimět Američany, aby chodili dříve spát, a o to dříve by pak druhý den vstávali do práce. Do praxe se tento návrh nikdy neprosadil.

Tak kdo to tedy zavinil? Za zavedení letního času může válka. Přestože se o možnosti letního času diskutovalo i v 19. století, opravdovou změnu času přinesla teprve 1. světová válka. Byl to důsledek úsporných opatření, k nimž musely sáhnout nejprve evropské vlády, ale později se k nim připojily i další země. První ho zavedli Švédové (14. 4. 1916 - 30. 9. 1916), pak po něm sáhli i Němci a Rakušané.

České země, jako součást Rakousko-Uherské monarchie, poprvé zažily letní čas od 30. dubna do 1. října 1916 a pak byl zaveden ve stejné době i v letech 1917 a 1918. Sám císař pán vstával ještě za tmy kolem čtvrté hodiny a tak také své poddané nutil k brzkému vstávání, které bylo pro pracující (zejména v továrnách) velkou zátěží. Když byl letní čas u nás zrušen, lidé byli vládě za tento krok nesmírně vděční – letní čas si opravdu neoblíbili. Stejně nepopulární byl letní čas i v jiných zemích, kde ho zavedli – v USA, Rusku nebo Velké Británii. Letní čas do Protektorátu Čechy a Morava vrátili němečtí okupanti. Také oni museli šetřit (náklady na vedení války byly obrovské), a proto ho na tomto jimi dočasně spravovaném území zavedli od 1. dubna 1940 a platil pak i v zimě, a to až do roku 1942, poté už byl používán jen v letních měsících.

Každoroční letní čas byl v Československu zaveden znovu v roce 1979. Po několika letech se ustálilo pravidlo, podle kterého se letní čas zaváděl poslední březnový víkend (v noci ze soboty na neděli) a končil poslední zářijový víkend. Od roku 1996 se na letní čas přechází každý rok poslední nedělí v březnu a končí poslední nedělí v říjnu. Letní čas se používá ve všech

státech Evropy s výjimkou Islandu, části Grónska a norských ostrovů Jan Mayen a Špicberků.

A kolik či co nám zavedení letního času přináší? Podle současných výzkumů se dá říci, že letní čas nám neušetří ani korunu, úspory získané přechodem na letní čas jsou tak malé, že se nedají ani vyčíslit. Proti zavádění letního času protestuje mnoho lidí z řady důvodů. Energetická úspora, která možná platila v době dávno minulé, kdy se pouze svítilo, je nyní minimální. Elektrické spotřebiče, zahradní technika, klimatizace atd. běží totiž nepřetržitě. Častým argumentem odpůrců je také to, že časový posun lidem působí různé zdravotní potíže. I já a řada mých přátel a známých si myslíme, že letní čas je v současné době mírně řečeno nesmysl. Rozhodnutí o zrušení užívání letního času musí zřejmě vzejít od úředníků EU, kteří by si měli udělat na tuto rozvahu čas, protože se to týká miliónů obyvatel Evropy. Tedy i nás, protože do EU prostě patříme. V ostatních částech světa se může každý stát rozhodnout sám, i když by případnou změnou v Evropě byl jistě pozitivně ovlivněn.

Zažila jsem v souvislosti se změnou letního času již řadu veselých příhod, které se vesměs týkaly pozdních příchodů do zaměstnání po nepřetočení budíků apod. Nikdy to ale nepostihlo mě. Jsem totiž ranní ptáče, jak se říká, a časné vstávání mi nečiní žádné potíže. Na skautských táborech jsem byla pověstná tím, že jsem už ve čtyři ráno zatápěla v kamnech, i když náš oddíl vůbec neměl službu. Noční směny v nemocnici pro mě také nebyly problémem. Stačí mi totiž pár hodin spánku a jsem svěží, a tak to mám po celý život.

Ale došlo i na mě. Doma teď vstáváme také ve čtyři ráno, ale ne kvůli topení v kamnech, nýbrž kvůli synovi, který pracuje v Pelhřimově a někdo ho musí odvézt do Kámeny na autobus v půl páté. Vždycky jsem to dělala já. Pak jsem si už nechodila lehnout, nakrmila jsem v klidu zvířata, poklidila, nasnídala se a odjela do svého zaměstnání v Pacově. To ale se zlomenou nohou dělat nemohu, a tak vozí Vaška k autobusu náš tatínek a po jeho návratu domů zalehneme zpět do postele, kde vyspáváme až do osmi hodin. I stalo se, právě po změně času, že jsem se probudila při tom našem nastaveném spánku už v půl šesté. Zírám na budík, nevím kolik vlastně je, jestli je to po staru nebo po novu. Jedno mi ale bylo jasné. Zaspali jsme! Křičím na tátu a klopýtám s holemi vzbudit Vaška do jeho pokoje. A zírám znova. Ustlaná postel a Vašek nikde. Rovnám si myšlenky v hlavě a za mnou stojí tatá odvezl před hodinou a je dávno v práci. Skočili jsme se smíchem zpátky do postele, ale pocit zmatku zůstal v každém z nás. Ať už to bylo věkem nebo tou nesmyslnou změnou času (na což to samozřejmě rádi svádíme).

Jaroslava Marešová

JAK PŘEŽÍT BEZ NEMOCI

DEPRESE

Co je to: Stav s dlouhodobě pokleslou náladou.

Příznaky: Nezájem o práci, rodinu, koníčky...

Rada lékařky: Přirozená antidepresiva jsou světlo, strava bez tmavého masa a plynotvorných potravin, smích, procházky, kvalitní dýchání, hudba, bylinná směs (levandule, máta, dobromysl, meduňka). Umělá antidepresiva vám předepíše psychiatr.

Babské rady:

- Snězte banán. Obsahuje protein tryptophan, který váš organismus přemění na serotonin, přezdívaný hormon štěstí, který vám zlepší náladu.
- Na uklidnění dobře působí meduňkový čaj. Spařte 2 lžičky sušené byliny, nechte 10 minut louhovat a pijte teplý.
- Snězte kvalitní hořkou čokoládu.
- Pomůže i třezalkový odvar. Jednu lžičku sušené třezalky přelijte 0,2 l vroucí vody a nechte 10 minut odstát. Po vylouhování nálev scedte. Nálev pijte ještě teplý, nejlépe po jídle.

OPAR

Co je to: Virová infekce, která se objeví, když je člověk oslabený nemocí. Vyvolat ho může sluníčko, stres, leknutí.

Příznaky: Citlivé a svědivé puchýřky na rtech nebo v okolí úst, které se zvětšují a naplňují tekutinou.

Rada lékařky: Čerstvé puchýře je možné sušit tamponem s lihem či se slivovicí. Po zaschnutí puchýřků lze použít mast na opary. Léčivý účinek má i čerstvá banánová slupka, jejíž vnitřní stranu lze použít jako krátký obkládek, podobně i slupku ze salátové okurky či cukety.

Babské rady:

- Opar vysušíte tak, že ho namažete zubní pastou.
- Přikládejte na puchýřky vylouhovaný sáček černého čaje.
- Natírejte postižené místo bílým jogurtem. Ten zmírní svědivost a zrychlí hojení.

PĚT STUPŇŮ KE ZDRAVÍ

1. Každodenní pohyb

Každodenní pohyb tj. cvičení, chůze nebo alespoň jakákoliv fyzická námaha, které nám umožňuje zdravotní stav a věk, je i ve stáří patrně nejdůležitější. Při hodnocení našeho zdravotního stavu ve vztahu k pohybu je však třeba rozlišovat mezi „nemohu“ a „nechce se mi“.

2. Pestrá strava

Lidské tělo je výborná laboratoř, která si z dostatečně pestré stravy vybere a připraví vše, co právě potřebuje. My musíme dbát jen na přiměřené množství potravy, abychom zabránili obezitě, a na pravidelnost jídla.

3. Včasná lékařská péče

Zdůrazňovat, že k lékaři je třeba jít včas, při prvních příznacích nemoci, by bylo zbytečné mentorování. Každý známe řadu příkladů, kdy si tělo pomohlo samo, nebo k vyléčení stačí jednoduchý prostředek. Na druhé straně také dobře víme, že zanedbávání některých symptomů nemoci může způsobit dlouhodobé problémy.

4. Přátelské vztahy s okolím

Podle jednoho průzkumu se občané ČR bojí více osamocení ve stáří než smrti. Samota je opravdu zlá. Proto je potřeba pro osobní pohodu udržovat i ve vyšším věku přátelské vztahy s příbuznými, sousedy a ostatními lidmi v okolí.

5. Udržet a rozšiřovat osobní záliby a koníčky

Ani ve stáří bychom neměli opouštět své osobní záliby a koníčky, které podporují naši fyzickou a duševní kondici. Je potřeba jen tuto činnost přizpůsobit věku a zdravotním možnostem.

Cvičte si svůj mozek řešení:

1F, 2E, 3D, 4H, 5B, 6G, 7C, 8A, 9J, 10I

ODLIV, MLOCI, VLIV, LÍC, LEM, LIDÉ, LATEX