

Ladislav Křížek
JDE KOLEM LÉTO

Jde úsměvné léto rozlehlou krajinou,
kolem zanechává voňavý dech a hřejivé stopy,
dívčí půvaby se do krásy jak květy rozvinou,
pod nesmělými pohledy si rozplétají bujné copy...

Ptáci do nových akordů své písně ladí,
po ránu rosa smáčí vláhu do otav,
hladiny rybníků sluneční dotyky hladí,
radostně hučí na řece chladivý splav...

Lze poznat, že na lících více úsměvů září,
příroda kreslí pestrým štětcem barevné
obrázky,
romantickým procházkám se v tomto čase
daří,
srdce se otvírají pro druhého i pro lásky...

Tak vítej léto a přijmi v náruč svou
modrojasné touhy, které osvěží nitro člověka,
než zářivé dny se naplní a kamsi odejdou,
jako mnohé, co v životě odchází a nečeká...



PAPRSEK

VIII. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

ČERVEN 2014



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Vymyslete mužská nebo ženská jména od daných počátečních písmenek abecedy a zadaném zvyšujícím se počtu písmenek.

| | |
|---------|---------|
| V .. | B ... |
| V ... | B |
| V | B |
| V | B |
| V | B |
| V | B |
| V | B |
| V | B |

K uvedeným slovům vytvořte synonyma – slova podobného významu.

ČILÝ

DROBNÝ

FALEŠNÝ

HLOUPÝ

KRÁSNÝ

NEBOJÁCNÝ

CHYTRÝ

ZVLÁŠTNÍ

STYDLIVÝ

TŘPYTIVÝ

VÝTEČNÝ

KALENDÁŘ

21. června nastává letní slunovrat – je nejdelší den a nejkratší noc. Začíná astronomické léto. V červnu z počátku přibývá dne o 18 minut, ke konci ubývá o 5 minut.

Červen je měsíc rozkvetlých luk, přicházejícího léta a nejdelších dní. Období oplodňování, růstu i první úrody. Kvetou lípy a dozrávají třešně. Většina pěvců vyvádí první mláďata. Vytírají se sumci, rojí se lesní mravenci.



AKTUÁLNĚ

K 19. květnu došlo k přestěhování Odboru sociálních věcí a zdravotnictví MěÚ z budovy radnice do budovy zámku. Od tohoto data jsou činnosti odboru zabezpečovány ve třech kancelářích MěÚ v 1. poschodí budovy zámku.

Této změně předcházelo přestěhování tajemníka z 1. poschodí do 2. poschodí budovy zámku a přestěhování místnosti pro zkoušky žadatelů o řidičské oprávnění z 1. poschodí do přízemí budovy zámku.

Zdroj: www.mestopacov.cz

POSTŘIK PROTI KLÍŠŤATŮM

Do varu uvedeme 1 litr vody. Do něj dáme jeden sáček rozmarýnu. Necháme chvíli povařit a pak do roztoku přidáme 1 lžici vinného octa. Přelijeme do rozprašovače a postříkáme se, než vyrazíme do přírody. Recept je spolehlivý a velmi levný.



DOBŘÉ RADY

- ❖ Varnou konvici odvápníme vitaminem C. Dvě až tři tablety dáme do plné konvice vody a necháme dvakrát přejít varem. Pak konvici vypláchneme horkou vodou.
- ❖ Na skvrny od rzi použijte obyčejnou citronovou šťávu se lžičkou soli. Dejte tomu půl hodinky a skvrnka je pryč.
- ❖ Spáry u kachliček vybělíme pomocí prášku do pečiva a starého zubního kartáčku.
- ❖ Nepotřebné otvory po hřebíčcích a skobičkách ve stěnách opravíme bílou zubní pastou, kterou do dírky opatrně natlačíme párátkem nebo sirkou a povrch uhladíme houbičkou.
- ❖ Klíče, které se v zámku špatně otáčejí, neolejujeme, lepší je použít vosk. Klíč nejprve omyjeme horkou vodou, dobře osušíme a pak namažeme parafínem.
- ❖ Krev z oděvu dostaneme, když do nádoby se studenou vodou nasypeme hrst soli, znečištěnou látku do ní na 15 minut ponoříme a pak vypereme obvyklým způsobem.

Rady a triky do kuchyně

Jak zahustit vypečenou šťávu z masa?

Uhněteme z kousku másla a hladké mouky kuličku a pak ji necháme rozpustit v horké šťávě z dušeného nebo pečeného masa. Výsledek – zahuštěná šťáva bez hrudek, navíc zjemněná máslem.

Těsto se nelepí... Jak úspěšně vyválet křehké těsto?

Aby těsto nezteplalo a nezačalo se nepříjemně lepit, v některých zemích existuje speciální váleček, který se dá naplnit studenou vodou. My si můžeme pomoci skleněnou lahví, kterou naplníme ledovou vodou, uzavřeme špuntem a můžeme vesele válet.

ŽIVÁ ABECEDA

FENYKL OBECNÝ

(*Foeniculum vulgare*)

S písmenem „F“ jsem se dostala k rostlině fenykl. Fenykl obecný má široké užití v kuchyni i v lidovém léčitelství. První záznamy o užívání této byliny pocházejí už ze starověku. Rostlina fenyklu dorůstá až do výšky 2 metrů a můžeme ji zužitkovat celou (plody, listy, řapík i kořen). Nejběžnější je užívání semen. Tvarem trochu připomínají kmín, ale jsou delší a světlejší. Najdeme v nich mnoho prospěšných látek, obsahují silice, éterické oleje, cukr, stopové prvky a vitamíny. Semena používáme ve formě čaje (nálevu) nebo odvaru. Látky obsažené v semenech fenyklu pomáhají uvolňovat křeče v oblasti žaludku a střev, zlepšují odchod zadržovaných plynů z těla a jsou účinné při překyselení žaludku. Čaj z fenyklu vaří maminky i malým dětem proti bolení břicha.

Méně známé jsou velmi prospěšné účinky fenyklu na dýchací cesty. Pomáhá čistit sliznici dýchacích cest a zlepšuje odkašlávání. Lze ho používat samotný, ale hodí se i do bylinných směsí kombinovaný například s lipovým květem, květem černého bezu, hluchavkou a diviznou. Díky dezinfekčním účinkům se silný odvar ze semen užívá i jako kloktadlo při bolesti v krku. Dříve se nálev z fenyklu také uplatňoval jako ústní voda pro zlepšení stavu dásní a osvěžení dechu. Za tímto účelem prý naši předkové dokonce žvýkali celá semena, jako my si dnes dáváme žvýkačku.

Látky obsažené v semenech působí také lehce močopudně, čímž pomáhají s odvodňováním a čistěním organismu. Mají také příznivý vliv na játra a ledviny. V lidovém léčitelství se čaj ze semen používá na zvýšení produkce mateřského mléka a pro vyvolání opožděné menstruace. Nálev z fenyklových semen se používá na oční výplachy a obklady při zánětech očí, které se projevují zarudnutím očního bělma a pálením.

Recept na čaj (nálev): 2 čajové lžičky semen (nejlépe podrcených) zalijeme šálkem vroucí vody a necháme 10-15 minut odstát a scedíme (můžeme pít až 3x denně).

Recept na odvar: 2 polévkové lžíce semen na 0,5 l vody, povaříme 15 minut a scedíme (po šálcích vypijeme v průběhu dne). Odvar má silnější účinek než nálev, je vhodný především na důkladné pročištění dýchacích cest při nachlazení.



RECEPTÁŘ

Samozřejmě něco s fenyklem



Řapík fenyklu je v mnohých zemích oblíbený jako kulinářská lahůdka. U nás jeho úprava v kuchyni nemá tak velkou tradici, to nám však nebrání nechat se inspirovat. Můžeme ho koupit v lepších prodejnách zeleniny nebo ve větších prodejnách potravin. Používá se v syrovém stavu nakrájený do salátu nebo ho po rozebrání řapíku na jednotlivá lůžka (vzniknou nám jakési „mističky“) můžeme plnit podle chuti a zapékat na mnoho způsobů.

Listy mají silnou anýzovou vůni a dají se přidávat například k nakládané zelenině místo kopru, do omáček a pomazánek nebo jako koření k pečeným a grilovaným rybám a masovým pokrmům.

Semena fenyklu jsou nedílnou součástí výroby mnohých bylinných alkoholických nápojů, například některých absintů a žaludečních likérů.

FENYKLOVÝ SALÁT

2 celé čerstvé fenykly, 4 lžíce zakysané smetany, lžíce citronové šťávy, lžíce rostlinného oleje, lžíce octa, bylinková sůl

Postup:

Fenykl očistíme, omyjeme a necháme dobře okapat, pokrájíme na tenké lupínky. Nať nadrobno posekáme. Ze zakysané smetany, citronové šťávy, oleje, octa a soli připravíme zálivku a promícháme s fenyklem. Rozdělíme do misek a posypeme posekanou natí.

FENYKLOVÁ POLÉVKA

2 celé čerstvé fenykly, 2 velké brambory, 2 cibule, 500g mrkve, 2 lžíce oleje, 600ml zeleninového vývaru z kostky, sůl, pepř, 4 lžíce smetanového jogurtu, 2 lžíce sezamových semínek, sekaná petrželka (pažitka, kopr)

Postup:

Brambory omyjeme a stejně jako cibuli a mrkev oloupeme a nakrájíme na kostičky. Fenykl očistíme, krátce omyjeme a také nakrájíme na kostičky. Fenyklovou nať odložíme stranou. Nakrájenou cibuli necháme zesklivatět na oleji. Pak přidáme brambory, fenykl a mrkev a dusíme dalších 5 minut. Přilijeme vývar a vaříme ještě asi 10 minut. Polévku rozmixujeme, osolíme, opepříme a ochutíme jogurtem. Sezamová semínka upražíme bez tuku na teflonové pánvi dozlatova. Polévku před podáváním posypeme praženým sezamem, sekanými bylinkami a fenyklovou natí.

DOMÁCÍ LÉKAŘ



ABYSTE OPĚT VIDĚLI JASNĚ

Mrkev, celer, kapusta a petržel: když je dáte dohromady, zajistíte si zcela bezproblémovou oční operaci. Z této směsi zeleniny buď odstředíte šťávu, nebo ji rozmixujete na studenou polévku. Ideální poměry? 2 díly mrkve, 2 díly kapusty, 1 díl celeru, 1 díl petržele. Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete pít nebo jíst 2 šálky šťávy/polévky denně.



HUMOR LÉČÍ



Pepíček přijde pozdě do školy a omlouvá se: „Promiňte, já jsem se opozdil, protože jeden pán na autobusové zastávce ztratil desetikorunu.“

„A ty jsi mu ji pomáhal hledat?“

„Ne, já jsem na ní stál!!!“

Pepíček říká tatínkovi: „Tati, dnes jsem se jako jediný hlásil!“

„Jo? A na co se paní učitelka ptala?“

„Kdo nemá domácí úkol...“

PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

O PŘÁTELSTVÍ



„Přátelství, to je někdy víc než láska, je to víra v to, že ruka svírá pevně jinou dlaň...“

zpívá ve své písničce Petr Rezek. Vzpomínám na řadu svých kamarádů a kamarádek, ale jen málo z nich mohu považovat za opravdové přátele. V nouzi poznáš přítele, říká staré přísloví a určitě se v tom nemýlí. To si asi každý párkrát v životě prověřil. Stejně i já.

První kamarády z pískoviště si už ani nepamatuju. Boj o bábovičky byl většinou čestný a přímý, bez postranních úmyslů, korupce a pokrytectví. Jediným úplatkem byl snad zapůjčený kyblíček nebo lopatička. Děťství je nádherné svou čistotou, pokud do něj ovšem nezasáhnou dospělí, byť s tím nejušlechtlejším úmyslem. Opravdové kamarády jsem našla až, když jsem zasedla do školních lavic. Pamatuji si to dobře. Byla to Danuška a zeptala se mě, komu fandím. Spartě nebo Slávii? „Spartě,“ řekla jsem netušíc vůbec, o co jde. A byly z nás kamarádky. A veliké. Ve škole, ve družině i po škole při touláčkách po novém sídlišti a nekonečných hrách na indiány, vojáky a esenbáky. Dana šla se mnou domů, když mě čekal výprask za nějaký dětský „průsvih“ a orodovala za mě, abychom pak dostaly vařečkou stejně obě dvě, protože moje maminka to brala spravedlivě. Dana se dokázala kvůli mně poprat i s klukama, kteří byli mnohem starší, podala si i tlustou Zuzanu, která mně kradla svačiny, a všichni se jí báli. Stály jsme vždycky na jedné straně barikády, v dobrém i zlém. I přes to všechno se mi z první třídy vybavuje úplně jiný příběh, který se stal pro mě prvním a asi nejdůležitějším projevem přátelství, který jsem v životě zažila, i když vám to bude třeba připadat banální, možná i směšné.

Stalo se to o letních prázdninách po první třídě. Tenkrát, v šedesátých letech minulého století, bylo běžné, že spousty pražských dětí nemělo možnost jet někam na rekreaci nebo dokonce k moři. Tři týdny jsem trávila za pár korun na táboře, pak dva u babičky s rodiči a zbytek jsem chodila na tzv. prázdninové léto, které pořádala každá základní škola. Bylo to jako celodenní družina, zdarma, jen za cenu oběda (tedy 2,60,- Kčs na den!). Ráno jsme se scházeli před školou a pak podle počasí vyráželi s paní učitelkou na výlety. Na oběd jsme byli zpátky a po obědě jsme si hráli v družině nebo na školním hřišti. Rodiče o nás měli postaráno a my byli spokojeni. A tak jednoho letního rána jsme jako obvykle rejdlili před školou a čekali na učitelku. Bylo krásně, sluníčko pájilo, a tak se k našemu velikému nadšení paní učitelka rozhodla,

že s námi pojede k Hostivařské přehradě. Pár stanic tramvají a pak kus pěšky a byli jsme tam. Všichni jsme se svlékli do spodních kalhotek nebo trenýrek a hurá do vody. Ráchali jsme se celé dopoledne a nastal čas odchodu zpět do školy. „Všichni si převléknou mokré prádlo a jdeme,“ prohlásila k mému údivu úča. A opravdu se začali všichni převlékat. Teda všichni ne, jen ti co dávali včera pozor a měli do čeho. Já jsem pozor nedávala, což není u mě nic neobvyklého a zůstalo mi to dodnes, a tudíž jsem samozřejmě nic suchého sebou neměla. Z holek jsem byla jediná. Kluci hřištníci si svlékli mokré trenýrky a natáhli rovnou kalhoty. Ale co já??? Měla jsem krátkou sukýnku, kalhoty holčičky do školy nenosily. Nechala jsem si tedy mokré kalhotky a rychle přes ně přehodila sukni. Učitelkou kontrolou jsem ovšem neprošla. „Kalhotky musí dolů a půjdeš bez nich“, naručila úča a nic nedbala na vodopád slziček a můj nárek. Stáhla mi nekompromisně mokré kalhotky a strčila je do své tašky. Pamatuji se přesně, jak mi bylo. Představa, že půjdu pod sukni nahatá a všichni to budou vědět, byla pro mě hrozná. Ta hanba!

Najednou se ke mně naklání Ivanka, holčička, se kterou jsem vůbec nekompromisně neprošla, jen se mnou chodila do třídy. „Půjčím ti svoje kalhotky. A nikomu nic neříkej,“ šeptala mi do ucha. Nemohla jsem svým dětským rozumkem pochopit, že by tohle někdo pro mě udělal. Celá vykulená jsem popadla její kalhotky a rychle si je natáhla. Celou cestu mi zvědaví kluci nadzdvíhovali sukni a byli moc zklamaní a udivení, že nejsem nahatá. A Ivanka statečně došla bez kalhotek až k nám domů, kde jsem jí je teprve vrátila. Nikdo o tom nevěděl, jen já a ona. Ve třetí třídě jsem pak odešla na jazykovou školu a s Ivanou jsem se náhodou setkala až po létech na Stavební fakultě. Asi na tuhle příhodu dávno zapomněla, ale já ne. Nikdy na její projev přátelství nezapomenu, i když nešlo o žádný hrdinský čin. Ale nikdo jiný mi nepomohl, jen ona, a to nám bylo teprve sedm roků.

Jak šel život dál, navázala jsem další a další velká přátelství, z nichž ale jen některá zůstávají dodnes. Jsou to přátelé ze skautského oddílu, ze školy, ze zaměstnání i ze sousedství. Vážím si jich, protože se na ně mohu spolehnout a objeví se většinou vždycky, když je potřebuju. A já se snažím chovat stejně jako oni, a tak by to mělo být, aby bylo na světě dobře. Velkým přítelem pro mě je i můj muž. Čas, kdy partnerská láska přeroste v opravdové přátelství, je ten nejdůležitější a nejceněnější, jak se popravdě zpívá v úvodní písničce. Láska mateřská je něco trochu jiného. Ta je neměnná a pořád stejně silná. A jak jsem napsala na začátku. Právě přátele opravdu poznáš, když je ti ouvej nebo se ti nedaří. Vždycky jsem tvrdila, že o pomoc se neprosí, ale pomoc se nabízí a je na každém z nás, aby dokázal poznat, kdy je pomoci potřeba a pomocnou ruku podal.

Jaroslava Marešová

JAK PŘEŽÍT BEZ NEMOCI

INFEKCE MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

Co je to: Onemocnění je vyvoláno bakterií, která je v zažívacím traktu. Když se dostane do močového ústrojí, způsobuje zánět.

Příznaky: Bolestivé močení, pálení a řezání v močové trubici.

Rada lékaře: Popíjejte každou hodinu dvě deci vody, opásejte si dekou bedra, udělejte si opakovaně horkou koupel nohou v osolené vodě nebo v odvaru z dubové kůry, pojídejte strouhanou syrovou kořenovou zeleninu. Dopřejte si brusinky. Zhoršuje-li se váš stav, utíkejte k lékaři.

Babské rady:

- Pořídte si elektrickou dečku a držte se v teple.
- Udělejte si nálev ze směsi bylin: lžička březových listů, lžička lékořice, lžička celíku zlatobýlu. Zalijte dvěma litry vody a pijte 3x denně jeden šálek.
- Jezte hrušky nebo hruškový kompot. Toto ovoce je močopudné, pročišťuje močové cesty.
- Pijte denně 2 – 3 šálky léku ze sušených listů medvědice lékařské. Dvě čajové lžičky zalijte čtvrt litrem studené vody a nechte 12 – 24 hodin louhovat.

Běž k lékaři, nemoc už se najde.

Vietnamské přísloví

Koho neuzdraví léky, toho uzdraví příroda.

Hippokratés

JAK ZŮSTAT MLADÝM/MLADOU

- ✓ Zahodte nepodstatné číslovky. Jsou to věk, váha a výška. Ať se o ně starají lékaři.
- ✓ Ponechte si jen pár veselých přátel.
- ✓ Neustále se učte: učte se o počítačích, povoláních, zahradničení ... cokoli ... Nikdy nenechejte svůj mozek odpočívat. Nevyužitá mysl je dílnou ďábla. A jméno ďábla je Alzheimer!
- ✓ Těšte se z jednoduchých věcí.
- ✓ Často se smějte, dlouho a nahlas. Smějte se, dokud nebudete lapat po dechu. A pokud máte přátele, kteří vás rozesmějí, buďte s nimi co nejvíce!
- ✓ Případné slzy: Dají se vydržet, zarmoutí a zmizí. Jediná osoba, která je při nás celý život, jsme my sami. ŽIJTE, dokud jste naživu.
- ✓ Obklopte se tím, co milujete: Ať už je to rodina, domácí zvíře, dárek na památku, hudba, květina, záliba, cokoli ... Váš domov je vaše útočiště.
- ✓ Dbejte o svoje zdraví: Jestli je dobré, chraňte si jej. Pokud není stabilní, zlepšete si ho. Pokud si ho nemůžete zlepšit sami, vyhledejte pomoc.

Zdroj: www.seniortip.cz

Cvičte si svůj mozek – řešení: VÍT, VĚRA, VILMA, VÁCLAV, VENDULA, VERONIKA, VĚNCESLAV, VRATISLAVA, BĚLA, BORIS, BOŽENA, BARBORA, BENEDIKT, BOHUSLAVA, BARTOLOMĚJ.

Např. ČIPERNÝ, MALÝ, NEPRAVÝ, NEUČENÝ, HEZKÝ, STATEČNÝ, UČENÝ, JINÝ, ZAKŘIKNUTÝ, LESKLÝ, VÝBORNÝ.

