

HYMNA ŽIVOTA

*Život je šance – využij ji.
Život je krása – obdivuj ji.
Život je blaženost – užívej ji.
Život je sen – uskutečni ho.
Život je výzva – přijmi ji.
Život je povinnost – naplň ji.
Život je hra – hraj ji.
Život je bohatství – ochraňuj ho.
Život je láska – potěš se s ní.
Život je záhada – pronikni ji.
Život je slib – splň ho.
Život je smutek – překonej ho.
Život je hymna – zpívej ji.
Život je boj – přijmi ho.
Život je štěstí – zaslouž si ho.
Život je život – žij ho.*

Matka Tereza

PAPRSEK

VIII. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

SRPEN 2014



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

HLAVOLAM – Tajemná písmena

Pozorně se podívejte na písmena a přijďte na to, jaké písmeno tam chybí.

L – B D K Č Ć S Z Ř L P

Přiřaďte k sobě vždy jedno přídavné jméno (ta jsou označena číslicemi) a jedno podstatné jméno (označena písmeny) tak, aby vzniklo ustálené slovní spojení.

- | | |
|----------------|--------------|
| 1. BUDAPEŠŤSKÁ | A. KÁVA |
| 2. ZNOJEMSKÉ | B. ŘÍZEK |
| 3. OSTRAVSKÁ | C. VODKA |
| 4. OLOMOUCKÉ | D. POMAZÁNKA |
| 5. FINSKÁ | E. ŠPAGETY |
| 6. BOLOŇSKÉ | F. ZMRZLINA |
| 7. RUSKÉ | G. VEJCE |
| 8. ITALSKÁ | H. OKURKY |
| 9. BRAZILSKÁ | I. KLOBÁSA |
| 10. VÍDEŇSKÝ | J. TVARŮŽKY |

KALENDÁŘ

Srpen je měsíc končících prázdnin a zralého obilí. Na loukách a pasekách se ozývá cvrkot kobylek a sarančat. V lese kvete vřes, kromě malin a borůvek dozrávají i ostružiny. Odlétá rorýs obecný, žluva hajní, kukačka obecná, čápi a začíná tah mnoha dalších druhů, zpěv ptáků umlká. Ondatry mají poslední vrhy mláďat. V srpnu ubývá dne o 1 h 45 min.



AKTUÁLNĚ

POZVÁNKA - PROGRAM

Krajský úřad Kraje Vysočina, odbor sociálních věcí, si Vás dovoluje pozvat na sérii vzdělávacích seminářů pro seniory s názvem

LETNÍ ŠKOLA SENIORŮ KRAJE VYSOČINA 2014

Místo konání: Pacov, zámecký sál

Čas zahájení: 14. 00 hodin

Vstupné pro seniory je zdarma.

- 8. 8. Živospráva pro mozek a paměť**
- 29. 8. Základy životní rovnováhy**
- 5. 9. Poznáváme Dolní Rakousko**
- 19. 9. Kurz přežití do 100 let**
- 26. 9. Bezpečí pro seniory**

Pokud si chcete zajistit účast na jednotlivých přednáškách, kontaktujte paní Danu Tůmovou na telefon 732 129 539, nebo e-mail: zdana@centrum.cz, tumova@mestopacov.cz

DOBŘÉ RADY

- ❖ Aby řezané květiny rychle nevadly, vložte do vody nakrájený syrový brambor. Kytice pak zůstane čerstvá dvakrát tak dlouho.
- ❖ Ovládací knoflíky u sporáku vyčistíme sprejem na čištění vany a vydrhneme je kartáčkem. Budou jako nové.
- ❖ Lesku na dlaždičkách docílíme, když je nejprve klasicky umyjeme a po oschnutí je potřeme přípravkem na leštění oken a vyleštíme suchým hadříkem.
- ❖ Když vám dřevěné zásuvky v komodách či skříních drhnou, postačí drážky namazat suchým mýdlem nebo svíčkou.
- ❖ Pokud máme silnější svíčku, než je otvor ve svícnu, ponoříme konec svíčky do vařící vody. Svíčka změkne a snadno se přizpůsobí menšímu otvoru.
- ❖ Pokud je to třeba, sádra nám bude při práci tuhnout pomaleji, když do vody přidáme kávovou lžičku lihu nebo vinného octa.

Rady a triky do kuchyně

Paprika v guláši

Aby mletá paprika v guláši nevybledla a nezhořkla, a přitom, abychom ji nemuseli přidávat až na konci: Když osmažíme pokrájenou cibulku dohněda, přihodíme papriku a po pár vteřinách zarestování přidáme zhruba lžici octa. Ten se během vaření úplně odpaří, takže nic není kyselé, ale zároveň si paprika zachová krásně červenou barvu.

Jak lehce oloupat česnek

Když dáme stroužky na pár vteřin do mikrovlnky (záleží na výkonu, je třeba vyzkoušet), snadno z nich stáhneme slupku. Navíc česnek změkne a přes lis se pak protlačí jako po másle.

ŽIVÁ ABECEDA

HARPYJE PRALESNÍ

(*Harpia harpyja*)



Od písmene „H“ mám políčeno od začátku psaní Živé abecedy na Harpyji, protože si myslím, že jde o poměrně neznámého ptáka. Mýtus o prapodivných ptácích harpyjích zná asi každý, kdo chodil do školy. V řeckých mýtech se tak totiž označovaly napůl ženy - napůl orlice, které sužovaly antické hrdiny. Když dorazili první Španělé do Amazonie, uviděli mezi korunami pralesních velikánů poletovat obrovské ptáky s hlavami připomínajícími lidské. Klasických autorů znalí dobyvatelé ptáky tedy pojmenovali harpyje. Docela se střelili – harpyje jsou opravdu děs nahánějící dravci. Jde o druhý největší druh orla na světě. Nejtěžší zvážená harpyje měla 12 kilogramů. Rozpětí křídel samic může dosahovat až dvou metrů. Vzhledem ke hmotnosti a velikosti těla ale i to je poměrně málo – relativně krátká křídla však harpyji umožňují vést velmi specializovaný způsob života.

Harpyje totiž žijí v pralesích, tedy v místech, kde je dost těžké létat. Husté větve a podrost nutí ptáky, aby měli křídla co nejmenší, ale harpyje jsou tak velké, že je menší křídla neunesou. Naučily se tedy lovit kořist, která je dostatečně velká, aby je nasýtila a současně dost pomalá, aby mezi větvemi neutekla. Harpyje jsou specialistky na lov lenochodů. Mají zcela mimořádně vyvinuté drápy, které se délkou vyrovnají drápům medvědům. Nejčastější kořist, lenochod, se totiž dokáže velmi pevně držet a odtrhnout ho od větve vyžaduje značnou sílu, nebo mít právě tak dlouhé a silné drápy, aby oběti přesekly šlachy na nohou.

Harpyje miluje volný rozhled, a tak hnízdí na nejvyšších stromech, které vyčnívají vysoko nad koruny ostatních pralesních dřevin. Její tmavé oči směřující dopředu vypadají jako soví. Pokud za kořisti zalétnou do nižších pater pralesa, vidění v šeru se jí hodí, stejně jako dokonalý odhad vzdálenosti. Harpyje se rozmnožuje jednou za dva roky. Klade dvě vejce, ale pokud se z prvního vyklubou mládě, nechává druhé zastydnout. Hnízdo hájí uprtně oba rodiče, zvláště samice se nebojí napadnout i lidské vetřelce.

Harpyje se vyskytují od jihu Mexika po sever Argentiny. V současné době jsou ale velmi ohroženy mýcením pralesů. Domorodci harpyje loví, protože je podezřívají z krádeže kůzlat a někdy i dětí. Pro Panamu naopak harpyje představuje chráněný národní symbol.

RECEPTÁŘ

Málo známá josta

Josta, kříženec angreštu a černého rybízu, dává velké lahodné plody. Kdo má rád angrešt a černý rybíz, oblíbí si i jejich křížence jostu. Tento nadmíru užitečný keř dává tmavé plody větší než černý rybíz a trochu jemnější chuti. Jejich výjimečný přínos pro zdraví však zůstává zachován. Srstka obecná, neboli angrešt, je oblíbená pro vynikající chuť na drobné ovoce poměrně velkých plodů. Plody černého rybízu jsou zase bohatým zdrojem bioflavonoidů (tzv. vitamin P), působících jako antioxidanty, a vitamínu C, avšak jejich specifická chuť není každému příjemná. Plody josty v sobě kombinují přednosti plodů obou rostlin a eliminují jejich nedostatky – jsou velké, chutnají sladkokysele po angreštu a mají vysoký obsah vitamínu C (přibližně 100–120 mg) a bioflavonoidů jako černý rybíz. Výborný je džem z josty, kdy při výrobě postupujeme stejně jako při zpracovávání rybízu. Džem je ale mnohem chutnější (mám vyzkoušeno).



KOLÁČ S JOSTOU PODLE BABČI

150g polohrubé mouky, 30g másla, 80g cukru, 3 vejce, 50ml mléka, půl lžičky prášku do pečiva, špetka soli, 250g josty, na polevu: 100g bílé čokolády, 30g másla, 150g zakysané smetany

Postup:

Žloutky ušleháme s máslem a cukrem, přidáme mouku, prášek do pečiva a mléko, nakonec vmícháme tuhý sníh z bílků a soli. Těsto nalijeme do vymazané dortové nebo koláčové formy (ø 26 cm). Poklademe jostou bez stopek a pečeme v troubě vyhřáté na 170°C. Na polevu rozeřejeme čokoládu s máslem a vmícháme do zakysané smetany. Vychladnutý koláč potřeme polevou a necháme v chladu ztuhnout.

RYCHLÝ KOLÁČ S JOSTOU

1/2 kg polohrubé mouky, 250g cukru, 3 vejce, sklenička oleje, sklenička mléka, prášek do pečiva, josta nebo rybíz, žmolenka (1/2 hrnku polohrubé mouky, hrnek cukru krupice, asi 50g másla)

Postup:

Všechny suroviny na těsto dáme do mísy, smícháme a nalijeme na vyšší vymazaný a moukou vysypaný plech. Poklademe ovocem a posypeme žmolenkou. Pečeme v troubě při 180°C do růžova.

HUMOR LÉČÍ



Jde tatínek s malým Pepíčkem na procházku a potkají cizího pána. Pepíček ho vzorně pozdraví, pán odpoví, a když zajde, tak se tatínek zvědavě ptá: „Ty toho pána znáš?“

Pepíček odpoví: „Ano, to je pán z ochrany ovzduší.“

Tatínek se ptá: „A jak to víš?“

Pepíček: „No, on k nám chodí, vždycky když nejsi doma a ptá se maminky, jestli je čistý vzduch.“

Lékař poslouchá pacienta a přikyvuje:

„To je dobře, to je dobře, to je dobře...“

„Co je dobře, pane doktore?“

„Že to nemám já.“

V hodině češtiny se učitelka zlobí: Nápoj bohů je nektar, ne pivo, jak přeš v domácím úkolu. A řekni to i otci, který ti pomáhal.

CHARITNÍ PŮJČOVNA ZDRAVOTNÍCH POMŮCEK

Elektrická polohovací lůžka	20 Kč / den
Toaletní křesla	7 Kč / den
Invalidní vozíky	10 Kč / den
Sedačky na vanu	3 Kč / den
Nástavce na WC	3 Kč / den
Chodítka	5 Kč / den
Židle do sprchy	5 Kč / den
Vanový zvedák	5 Kč / den
Antidekubitní matrace + kompresor	10 Kč / den
Servírovací stůl k lůžku	5 Kč / den

PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

POPRVÉ U MOŘE 2.část



Penízky jsme už s Janou měly pohromadě, a tak jsme se pustily do shánění ostatního vybavení a především trvanlivých potravin. Stan a propanbutanový vaříč nám půjčili Janiny rodiče, spacáky, nafukovací matrace a kotlík jsem zase dodala já. Nakoupily jsme přiměřený počet konzerv hovězího ve vlastní šťávě, paštík a lanšmídů, kolínka a rýži, cukr a čaj. Ostatní jsme hodlaly nakupovat přímo na místě.

A přišel den odjezdu. Jana u nás přespala a brzy ráno jsme vyrazily městským autobusem na sraz ke škole. Pamatuji se, že jsme měly tolik zavazadel, že jsme je najednou nepobraly a musely jsme cestou od zastávky ke škole dělat meziskladíšťové pauzy, tzv. překladiště. Konečně jsme donesly všechno ke škole, kde už čekali i ostatní, samí budoucí třetíáci a čtvrtáci, se stejnými hromadami batožiny. Bylo nás dohromady asi čtyřicet studentů a jeden profesor. Prvním šokem byl autobus, který se s rachocením dostavil před školu. Byl to staříček veterán, který snad zažil i druhou světovou. Nevěřili jsme, že se do něj se všemi těmi ranci vejdem, ale podařilo se. Valná většina zavazadel se dala totiž na střechu, kde vytvořila obrovskou hromadu. Zbytek se včetně nás všech vtěsnil dovnitř a vyrazili jsme na cestu za vysněným mořem.

Jeli jsme přes Maďarsko a Rumunsko a cesta nám trvala tři dny. Noci jsme trávili okolo zaparkovaného autobusu noclehem většinou „pod širákem“, protože stany byly uloženy na střeše a hromadu se nám nechtělo rozebírat. Řidiče jsme měli také jen jednoho, a hlavně ten se musel vyspat. My jsme mohli spánek dohánět i po cestě, což se nám dařilo navzdory velmi tvrdým malým sedačkám starého autobusu, do kterých jsme byli natěsno napasováni a při spánku různě zaklínováni a propleteni. Ale to nám vůbec nevadilo. Všichni se těšili na moře, které převážná část z nás ještě neviděla.

Hranice Maďarska jsme projeli bez problémů., ale průšvih nastal na hranici s Rumunskem. Ozbrojená hlídka se samopaly u pasu vtrhla do autobusu a začala podrobná prohlídka. Pohraničníci byli nerudní, prodírali se malými skulinami a zakopávali o batohy i o nás. Všechno trvalo strašně dlouho a nikoho to už nebavilo. Netušíc, co může nastat, některý vtipálek odpověděl na dotěrnou otázku celníků, zda nemáme v autobuse černého pasažéra, že to teda máme a je ukrytý na střeše. A nastal kolosální zmatek. Rozezlení pohraničníci nás okamžitě považovali za teroristy převlečené chytře a proradně za děti. Všichni jsme vypochoďovali ven, kde byla provedena detailní tělesná prohlídka a všechna zavazadla musela ze střechy dolů,

všechny stany a spacáky se musely rozbít, batohy vysypat. Očividně zklamaní nás museli celníci nakonec propustit, určitě si mysleli na nějaký metal za dopadení zvláště nebezpečných vetřelců, a ono nic. Zdrželi jsme se tam půl dne.

Vyzkoprněli a vystrašení jsme se vydali k bulharské hranici. Ale tam proběhlo všechno v pohodě. Před Primorsko jsme dorazili pozdě večer, a tak jsme se rozhodli ještě jednu noc přespat venku a pak svěží a vyspalí ráno dorazit k cíli. Protože už nebylo venku vůbec vidět, zastavil řidič na jakémsi zeleném plácku, a tam jsme se rozložili k spánku, všichni pod širák. Stany už rozhodně nikdo vybalovat nechtěl. A ráno zase překvapení! Rozespale jsme zírali do tváře uniformovaného příslušníka jakýchsi bulharských milic. Co se zase stalo? No ostuda. Zaparkovali jsme s autobusem někde u dálnice a ustlali si na zeleném dělicím pruhu. V noci totiž kolem nikdo nejezdil, a tak nás nic neprobudilo. Až pohoršení ranní řidiči povolali milicionáře. Po rusko – anglicko – německém vysvětlení jsme byli naštěstí bez pokuty propuštěni a hurá k moři. Čtvrtý den ráno jsme se všichni dočkali. Před námi se rozprostíralo nekonečné Černé moře.

Mládežnické centrum u Primorska jsme našli snadno a zabydleli jsme se, jak to jen šlo nejrychleji. Během hodiny stálo postavené kolečko stanů, ruksaky a ostatní saky paky jsme rychle naházeli dovnitř a všichni jsme se hrnuli na pláž vyzkoušet, jestli je voda v moři opravdu slaná. A byla. A užili jsme si jí dosytnosti. Počasí nám přálo a v kempu mezi samými mladými človíčky nám bylo skvěle. Na pláži se dala koupit za pár drobných spousta broskví a melounů, v blízkém přístavu zase levné pečené a smažené ryby. Zásoby z domova jsme pojídali až pozdě večer, kdy nebylo vedro. A tak nám zbylo i dost peněz na dárky a suvenýry.

Profesor nám dal úplnou volnost, spoléhajíc jistě na naši velkou odpovědnost. A my ho kupodivu nezklamali, ačkoliv se naše společenství seskládalo ze dvou puberťáček a stáda postpuberťáků v podstatě schopných čehokoli. Za celou dobu opravdu nikdo nevyvedl žádnou lotrovinu, nikdo se neztratil a nikomu se nic nestalo. Zpátky domů jsme se vrátili jako parta bezva kamarádů se spoustou skvělých zážitků.

Popravdě si vůbec nedovedu představit, že v dnešní době, sešněrované tolika nesmyslnými předpisy a normami, by někdo dokázal uspořádat takový zájezd za tak málo peněz. Měla jsem štěstí, že se tehdy psal rok 1973 a při troše dobré vůle se dalo pro mladé zařídít ledasco. Od té doby jsem u moře nikdy nebyla a nevadí mi to. Třeba se zadaří v důchodu?!?

Jaroslava Marešová

Cvičte si svůj mozek řešení: Na místo chybějícího písmena patří písmeno **Ú**. Všechna písmena jsou začáteční písmena měsíců v roce – chybí únor.

LÉKÁRNA ZE SPÍŽE

Jídlo léčí. Jednak si z něj tělo vezme to, co potřebuje, ale taky se dá využít jako první pomoc. Třeba když máte prázdnou domácí lékárníčku nebo si libujete spíš v přírodní medicíně. Ostatně lidové léčitelství kdysi nemělo možnosti současného farmaceutického průmyslu, tak si pomáhalo tím, co bylo po ruce.

ČESNEK

Účinný zabiják virů a bakterií, zevnitř i zvenku. V česneku je obsažena řada vitamínů, minerálů, antioxidantů a alicin. Lidové léčitelství jej předepisuje hlavně na léčbu chřipek, angín a nachlazení, rovněž stimuluje pocení, zlepšuje odkašlávání, optimalizuje cholesterol v krvi, snižuje krevní tlak, pozitivně působí na činnost srdce, ničí parazity v zažívacím traktu. Z vnějšku se využívá především na kožní a nehtové plísně, opary. Ve vyšší míře může dráždit žlučník a žaludeční sliznici.

Na sklerózu: podle běloruského receptu se prolisuje 1 větší hlavička česneku, zalije se litrem horké vody a přidá se šťáva z jednoho citronu. Nechá se stát 24 hodin, pak se scedí. Užívá se dvakrát denně jedna polévková lžíce.

Na bradavice: nakrájejte česnek na plátky, naložte je do octa a nechte asi týden odležet. Pak vyjměte vždy jeden plátek česneku, přiložte na bradavici, přelepte a nechte působit. Opakujte, dokud potíže nezmizí.

Na chřipku: několikrát za den snězte stroužek česneku, je-li vám to nepříjemné, tak jej alespoň cucejte. Zabírá i česnečka, jen je zapotřebí do polévky přidat česnek až na pár posledních okamžiků, aby neprošel varem.

Na suchý kašel: ohřejte hrnek mléka, osladte jej lžičkou medu, přidejte lžičku másla a prolisovaný stroužek česneku. Budete-li tento nápoj pít několikrát za den, mělo by se vám záhy snáz odkašlávat.

Na nehty: na plísně a roztřepené nehty pomáhá po tři týdny potírat na noc česnekem a obléknout si bavlněné rukavice.

Na bolest v krku: několikrát za den žvýkejte stroužek česneku, a to co možná nejdéle.



LÉČIVÉ ÚČINKY ZELENINY A OVOCE

TŘEŠNĚ



Účinky: obsahují vitamín C a draslík. Ten pomáhá udržovat zdravou pokožku a pravidelný rytmus srdce. Působí preventivně proti dně, odvádějí z těla toxické látky a čistí ledviny. Mají močopudné účinky a pomáhají pročistit organismus. Nachází se v nich kyselina křemičitá, která blahodárně působí na zpevnění vaziv. Mimo toho obsahují i fosfor, který uklidňuje nervovou soustavu. Třešňové listy se přidávají i do čajových směsí pro jejich močopudné účinky. Koupel v odvaru zmírňuje bolesti kloubů při revmatizmu.

Množství: jezte libovolné množství. Třešně se stopkou vydrží déle.



SALÁT

Účinky: kyselina listová a vitamín B zlepšují činnost mozku, paměť, koncentraci a spánek. Je tradičním prostředkem na povzbuzení trávení a činnost jater. Má uklidňující účinky.

Množství: denně snězte 150g s rajčaty a bylinkami. Když chceme získat co nejvíce živin, vybíráme salát, který má víc větších zelených listů. Umyté, zabalené hlávky s roztrhanými listy rychle ztrácejí vitamín C a kyselinu listovou.

ŘEDKVIČKA



Účinky: pomáhá při prevenci rakovinových onemocnění. Éterické oleje podporují tvorbu žluči a urychlují zažívací proces. Používá se při léčení onemocnění žlučníku, žaludku a průdušek. Obsahuje vitamíny C a B.

Množství: doporučuje se jíst syrová. Doporučená dávka je 1 – 2 kg ročně.