

O ČEM VYPRÁVÍ ZÁŘÍ

Ladislav Křížek

*Už chladnější rána jsou občas znát,
letní období pomalu svou vládu ztrácí,
přesto sluneční paprsky snaží se hřát,
však jejich síla zůstává kdesi na oblacích...*

*I osamělá pole zdají se být pustá,
po sklizních nezůstal jediný klas,
síla větru s odvahou nad krajinou vzrůstá
jakoby tušila, že opět přichází její čas...*

*Dny se krátí, přesto se podzimu brání,
i písňě radosti zpívá si ptáče,
vůně pozdních květů se šíří kolem strání,
jen občas je znát, že více ranní rosa pláče...*

*Ale stává se, jak tomu bývalo tisíckrát,
odejdou sny a s nimi i půvaby léta,
přesto člověk doufá, že těšit budou snad
i kouzla jejich odlesků do vzpomínek
zakletá...*



PAPRSEK

VIII. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

ZÁŘÍ 2014



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

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

ANI PO NĚM NEŠTĚKNE.

BÝT NA

KAŽDÁ CHVÁLÍ SVŮJ OCAS.

UDĚLAT ZAHRADNÍKEM.

CHODIT SPÁT SE

VYLOUDIT NA JALOVÉ

NEUBLÍŽIL BY ANI

ANI BY NEVYHNAL .

TO BY PORAZILO I

NEMOC NA PŘIJÍŽDÍ A PĚŠKY ODCHÁZÍ.

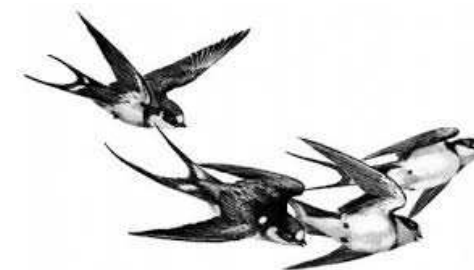
JÁ O, ON O VOZE.

SNĚDL BY NA POSEZENÍ

DAROVANÉMU NA ZUBY NEHLEĎ.

..... SE NAŽRAL A ZŮSTALA CELÁ.

KALENDÁŘ



Září je měsíc babího léta, čas sklizně a prvních příprav na zimu. Listy stromů se začínají vybarvovat. Kveté vřes.

Dozrávají bezinky, padají žaludy, v lese najdeme václavky. Odlétají vlaštovky a jiříčky, holubi, čápi, husy, křepelky, ťuhýci, rehkové, konipasové, čírky aj. Začíná jelení říje. Je čas hojnosti, početní stavy většiny živočichů dosahují maxima.

V září ubývá dne o 1 h 50 min.

AKTUÁLNĚ

Nabídka služeb CZP pro uživatele sluchadel

- 1. Výměna hadiček** u závěsných sluchadel (výměna 1 hadičky 20 Kč). Tvrdá a ušním mazem zanesená hadička výrazným způsobem zhoršuje kvalitu poslechu zvuku.
- 2. Prodej** drobných kompenzačních pomůcek pro uživatele sluchadel: značkové baterie do sluchadel (17 Kč/ks, 102 Kč/6 ks), univerzální ušní tvarovky (24 a 35 Kč/ks), hadičky (17 Kč/ks), filtry-protimazové krytky zn. Widex (110 Kč/8ks), čistící štětečky (17 a 25 Kč/ks), čistící (9 Kč/ks) a vysoušecí tablety (23 Kč/ks).
- 3. Poradenství** k údržbě a užívání sluchadel: informace o způsobu čištění, informační brožury, návody, kontakty na opravny a odborné servisy sluchadel aj.

Více informací na tel. **565 324 806, 733 255 149** nebo přímo **v Centru pro zdravotně postižené Pelhřimov, Na Obci 1768** (vedle tenisové haly, naproti Domu zahrádkářů u městských sadů). **Po, St 8 – 17 h, Út, Čt 8 – 14.30 h, Pá 8 – 11.30 h.**

DOBŘÉ RADY

- ❖ Aby vám rohožka přede dveřmi neklouzala, nalepíme pod její čtyři rohy kousky tenké pěnové hmoty. Pak bude pevně držet.
- ❖ Osvědčené babské rady jsou: Myši odpuzuje heřmánek, lezoucí hmyz levandule a mravence zase citronová šťáva.
- ❖ Bílý povlak od vodního kamene na nerezových kohoutcích stačí potřít rozkrojeným pomerančem nebo citronem.
- ❖ Pokud máte obavy, že se při zatloukání hřebíku zraníte, použijte obyčejný hřebek. Hřebík zasuňte mezi zoubky a držte za rukojeť. Pak už přitloukejte bez obav o svůj palec či ukazováček.
- ❖ Připečené a zašlé nerezové nádobí se bude opět lesknout jako nové, když ho přechistíte sodou bikarbonou. Stačí trochu nasypat na vlhký hadřík a připáleniny otírat. Za chvilku bude vyleštěné.

Rady a triky do kuchyně

Zbyla vám šlehačka?

Zmrazte si ji na později! Plech nebo mrazuvzdorný tác vyložte pečícím papírem a na něj naporcujte šlehačku (buď vytvořte pomocí cukrářského sáčku úhledné tvary, nebo prostě jenom navršte lžící kopečky). Vložte do mrazáku. Až šlehačka zmrzne, přemístěte ji do sáčků či plastové krabička vhodná do mrazáku. Mražené „smetanové pusinky“ jsou výborné třeba do kávy nebo horké čokolády.

Bramborová kaše

Bramborová kaše bude jemnější, když při míchání nahradíme jednu třetinu mléka perlivou minerálkou.

ŽIVÁ ABECEDA

CHRPA POLNÍ (*Centaurea cyanus*)



Chrpě se pro její blankytně modrou barvu lidově říká modrák. Je to planě rostoucí letnička, která se sama vysemeňuje spolu s vlčími máky, koukolem a heřmánkem na okrajích polí. Mezi jasnou červení máků na nás tu tam mrkají jasně modrá očka chrpy. Pochází se středomoří a rozšířila se po celém světě jako polní plevel. Nedaří se jí nikde jinde tak, jako na polích, okolo polních cest a na slunných stráních, kde má dost místa i světla. Škoda, že dnešní přílišnou chemizací zemědělského hospodaření chrpy velmi rychle ubývá. I když je chrpa pouze planým plevem, právě tak jako vlčí mák, dokáže svou veselou barvou rozsvítit celé pole.

Chrpa je spolu s dalšími dvěma bylinami světlíkem a měsíčkem nejcennějším lékem pro léčbu zánětlivých i hnisavých očních chorob. Může se podávat i pro podporu chuti k jídlu a k lepšímu trávení. Samostatně chrpu používáme pouze při léčbě očí, při jiných příležitostech se chrpa míchá do směsí. Hodí se do všech čajových směsí, protože její účinek je univerzální a nemá žádné vedlejší nežádoucí účinky a bledým sušeným bylinám dodá pěknou barvu. Zevně se chrpa používá k oplachování unavených očí a na nezdravě vypadající pokožku. Chrpa se zpracovává i v homeopatii.

K léčení používáme květ, který kvete v teplých letních dnech od června do srpna. Sbíráme jej nejlépe po ránu. Na rozdíl od čekanky si chrpa při správném usušení ponechává svou jasně modrou barvu, proto je i krásnou ozdobou každé čajové směsi. Aby si chrpa svou modř zachovala, sušíme jí volně rozloženou ve stínu nebo ve tmě na vzdušném místě, nesmí však přijít na slunce.

Odvar:

Dva díly květu chrpy, po jednom dílu nati světlíku a květu měsíčku a drceného fenýklu. Odvar používáme jako univerzální čaj pro oční výplachy při všech očních zánětech.

Nálev:

Na koupel očí používáme oční vaničku. Jednu polévkovou lžící chrpových květů (pro koupel očí), dvě lžice (pro oplachování obličeje), přelijeme sklenicí vařící vody a necháme 10 minut vyluhovat. Obličej ošetřujeme nálevem, necháme uschnout a již neoplachujeme.

RECEPTÁŘ

Houbové hodování



HEJKALŮV GULÁŠ:

500 g hub, 2 cibule, 1 jablko, 1 lžíce strouhaného křenu, 6 lžic chlebové strouhanky. Cibuli pokrájíme na kolečka, jablko na menší kostičky, houby na větší kousky a vše osmahneme na oleji. Podlijeme vývarem (stačí Masox), přidáme kmín, majoránku, podle chuti sůl a pepř. Dusíme doměkka. Těsně před dokončením vmícháme strouhaný křen a zahustíme chlebovou strouhankou. Podáváme s chlebem.

HOUBOVÝ BRAMBORÁK:

150 g hub, 300 g syrových oloupaných brambor, 1 vejce, sůl. Nakrájené houby podusíme a necháme vychladnout. Brambory nastrouháme, smícháme s houbami, vejcem a osolíme. Do rozpáleného oleje klademe lžíci těsto, rozetřeme a smažíme dohněda, aby houbové placky křupaly. Můžeme přidat i trochu nakrájeného salámu.

HOUBOVÉ PIROŽKY:

300 g hladké mouky, 100 g tuku, 2 vejce, 1 lžíce mléka, sůl. Do mouky rozsekáme tuk, zaděláme vejci a mlékem, osolíme a zpracujeme těsto. Velmi tence rozválíme a vykrajujeme kolečka. Vždy na jedno kolečko dáme kopeček houbové nádivky (na másle zpěníme cibulku, přidáme nakrájené houby, pepř, sůl a dusíme doměkka), druhým překryjeme a okraje přitiskneme. Na povrchu potřeme rozšlehaným vejcem a v mírně vyhřáté troubě dorůžova upečeme. Pírožky podáváme s dušeným špenátem nebo jen se zeleninovým salátem.

CHLEBÍČKY S CIKÁNSKOU POCHOUTKOU:

400 g čerstvých hub (nebo žampiony), 200 g paprikových lusků, 2 feferonky, 150 g cibule, 150 g rajčat, 1 palice česneku, 1 kostka Masoxu, mletý pepř, sůl. Na sádle zpěníme nakrájenou cibuli a česnek, přidáme nakrájené houby, rajčata, papriku a Masox. Dusíme pod pokličkou asi 20 minut do zhoustnutí. Ochutíme 2 lžicemi hořčice, kečupu a sójové omáčky, osolíme a opepříme. Krajíce chleba osmažíme na oleji, potřeme česnekem a hořčicí. Poklademe plátky šunky (nebo měkkého salámu) a navrstíme teplou cikánskou směs.

HUMOR LÉČÍ



Ptá se učitel Pepíčka:

„Proč jsi přišel pozdě do školy?“

„Protože jsem vyšel pozdě z domu.“

„A proč jsi nevyšel dřív?“

„Protože už bylo pozdě na to, abych vyšel dřív!“

Ptá se učitelka Pepíčka:

„Který pták je nejchytřejší?“

„Vlaštovka.“

„Proč zrovna vlaštovka?“

„Protože v září, na začátku školního roku, odlétá.“

Pepíček byl první den ve škole. Další den ráno ho matka budí:

„Pepíčku, vstávej, musíš jít do školy!“

„Cože? Ještě jednou?“

BUĎTE MOUDŘÍ. NEROZLIŠUJTE.

Nerozčilujte se nad jinými, protože jsou jiní. Rozčílí vás snad malý, pokřivený strom v lese, protože není rovný a vysoký jako ostatní stromy? To by bylo přece hloupé.

Neposuzujte tedy druhé lidi. Lidé jsou různí. Není třeba zatěžovat se přáním je změnit. Chcete-li něco změnit, tak změňte svou nevědomost v moudrost.

- Pokud budete vysílat zlo, bude se vám vracet zlo.
- Pokud budete přijímat zlo, budete ho i vysílat.
- Když budete vysílat lásku, bude se k vám vracet.
- Když budete přijímat lásku, budete ji i vysílat.

PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

NAŠI „KUCÍ“ - 1. část



Od té doby, co jsme se přestěhovali z Prahy na vesnici, měli jsme pořád kočku. Naše první kočička byla černá Murinka. Měla pravidelně několik černých a všelijak strakatých dětiček, které jsme v pohodě obdarovávali po okolí. Dvě koťata jsme si také nechali, mourovatého Kubíčka a třibarevnou Majdalenku. Po zkušenostech se slábnoucím odbytem koťátek jsme nechali všechny tři vykastrovat. Murinka se dožila v plném zdraví devatenácti let a její obě děti, tedy Majda s Kubou dokonce dvaceti. Poslední odešla Majdalenka a v chalupě zůstal jen náš pejsek Beník, který kočičí kamarády marně hledal. I nám bylo smutno, a tak jsme s láskou uvítali malou toulavou kočičku, která k nám začala docházet na návštěvy, zkraje spíše kvůli baště, ale později i pro pomazlení. Vyrostla z ní krásná třibarevná kočka, tolik podobná naší Majdalence. Dali jsme jí jméno Bětuška.

Bětko žila u nás, ale občas zmizela i na několik dní, ale pak se vždycky znovu objevila a my jsme si na to zvykli a věděli jsme, že už je naše. Doma však nikdy nespala, odcházela k sousedům do stodoly, ale ti se k ní nehlásili. Brzy na jaře jdu hledat něco na půdu a najednou kolem mě proběhne malá chlupatá kulička a za chvíli další. Koťata naší Bětušky! Jak jsme byli zvyklí na naše vykastované kočky, vůbec jsme Bětku nehlídali, připadala nám ještě mladičká. A ona už se stala maminkou. Naštěstí se mi podařilo obě koťata chytit, protože byla prostydlá a nemocná. Byli to dva kocourci. Museli se narodit koncem zimy a Bětuška je schovala na půdě pod starou postelí, kde neměli žádný pelíšek. Popadla jsem je do náruče a volám na tátu. Ten byl stejně vyzkoprnělý jako já. Rychle opravil u komína domeček - pelíšek (který měly dříve naše kočky) a já ošetřila kocourkům nemocná očička. Bětuška všechno bedlivě sledovala a ochotně i s dětičkami vlezla do upraveného a vyhřátého domečku. Kocourci se za několik dní uzdravili a začali baštit z misky s maminkou. Bylo jasné, že si je necháme. A tak jsme měli kočky tři. Kocourkům jsme dali jméno Šimon a Matouš, jako že patří k sobě. Původní tatínkův návrh Čuk a Gek byl rodinou zamítnut, nikoli z politických důvodů, ale proto, že volat Čuku a Geku se nám zdálo přinejmenším podivné.

Černobílý Šimon, posléze zvaný podle seriálu „Ulice“ už jen Šíma a mourovatý Matoušek rostli jako z vody. Na jídlo jsem je svolávala hlaholením „kucí, kucí“, po kterém okamžitě přiběhli, ať byli kdekoli. Ale jejich maminka Bětuška se začala zase toulat a objevovala se jen občas. Kocouři u nás

zůstali, s maminkou naštěstí nikam nechodili. Koncem léta Bětuška zase přišla, ale jen mňoukala a mizela u sousedů ve stodole. Bylo to celé podezřelé. Všechno se vysvětlilo jednoho srpnového dne. Bětko zase lezla mezi plaňkami plotu od sousedů a mňoukala na celé kolo. A za ní se vystrašeně blížila tlupička malých dětiček. Byli to čtyři mrňouskové, další bráškové a sestřičky našeho Šímy a Matouše! Byla jsem z toho trochu mimo. Kočku jsem sice chtěla, ale tohle je nějaké veliké nadělení.

Bětuška lákala svoje další potomky k nám, mňoukala a strkala je před sebou. Koťata se ale moc bála, utíkala pořád zpátky, ale maminka to nevzdávala. Nakonec se opatrně všichni připlížili k chalupě a hurá na půdu. Tam se ukryli a vykoukli jen občas, aby se ujistili, že jejich máma je nablízku a ochrání je. A tak to šlo celé léto. Nová koťata chodila i s Bětkou každý den na jídlo, ale pak všichni utekli zpátky k sousedům. Dělal jsem si naděje, že si sousedi kočky nechají, ale ti nechtěli ani slyšet. Kočka jejich není a tudíž ani koťata, i když se narodili u nich. Tak budeme mít najednou sedm koček. No nazdar! Třeba zůstanou sami u sousedů, utěšovala jsem se já a ubezpečovala o tom i manžela a syna, kteří byli nastalou skutečnou poněkud konsternováni. I po konzultaci s kamarádkou bioložkou jsem byla ujištěna, že kocouři si pravidelně hledají nový revír, najednou nikdy nezůstávají, což jsem okamžitě sdělila i našim mužským doma, aby se uklidnili.

Nastal podzim a Bětuška zmizela definitivně. Kam se odstěhovala, nevím. Děti nechala doma a ty se postupně naučily chodit samy k nám a nakonec se přestěhovaly úplně. Osídlily domeček spolu se Šimonem a Matouškem, kteří nevlastní brášky a sestřičky přijali celkem vstřícně, žádné rodinné a psychologické problémy se neřešily. Nové přírůstky se postupně ochočovaly, ale přítulní jako Šíma s Matouškem nikdy nebyli. Byli to tři kocouři a jedna kočička. Dostali jména podle barev a povahy – Lišák, Čiperka, Flíček a Rozárka. Všichni se naučili na volání „kucí, kucí“ při rozdělávání jídla a postupně se učili i svoje jména. Tvrzení odborníků, že kočky na jméno neslyší je mylné a každého takového můžu pozvat k nám, aby poznal, že opak je pravdou.

V zimě se u nás najednou objevilo kotě poslední, zrzavé jako náš Lišák. Po pátrání jsem zjistila, čím je, a tak jsem ho odevzdala. Ale kotě se pořád vracelo a jeho rodina už ho nechtěla, a tak zůstalo u nás. Jak se říká v pohádkách: Kde se nají šest, nají se i sedm. Byla to kočička a dali jsme jí jméno Eliška. Asi to tak mělo být, protože náš malý Lišáček v únoru dostal zápal plic a už mu nebylo pomoci. Eliška přišla místo něho a tak máme kočičích kamarádů šest a rozhodně se s nimi nenudíme. *(pokračování příště)*

Jaroslava Marešová

LÉKÁRNA ZE SPIŽE



ZELÍ

Tradiční zelenina, která má navíc velmi pozitivní vliv na naše zdraví – zelí v syrové či kysané podobě. Najdete v něm vitamin C (ještě více než v syrovém je ho v kysaném), ale i další vitamíny, minerální látky, bílkoviny, organické kyseliny a vlákninu. Zelí obsahuje i látku sulforan, která má protirakovinné účinky. Přírodní medicína zelí historicky využívala především na problémy se zažívacím ústrojím, ale i na stimulaci imunity, působí antibakteriálně, zklidňuje nervový systém atd. V syrovém stavu a ve vyšším množství může způsobit nadýmání. Zelí se využívá i zevně k různým obkladům kvůli svým uklidňujícím a antiseptickým účinkům.

Na bolavá kolena: z hlávky bílého zelí odloupněte 3 až 4 listy a vhodte je do vroucí vody na 2 minuty spařit. Vyjměte, osušte a přiložte na bolavá kolena, převažte ideálně vlněným šálem. Nechte působit asi 30 minut. Opakujte pět dní po sobě.

Na zácpu: jezte pravidelně 3 lžičky kysaného zelí po snídani, případně pijte 250 ml šťávy z něj.

Na kašel: smíchejte čerstvou zelnou šťávu s medem v poměru 4 : 1. Podávejte několikrát denně po dvou polévkových lžících.

Na zvrtnutý kotník: abyste předešli otoku po zvrtnutí, povařte 2 – 3 listy bílého zelí, rozválejte je válečkem a přiložte na kotník. Přikryjte obvazem a nechte působit cca 20 minut.

CVIČTE SI SVŮJ MOZEK – ŘEŠENÍ :

PES, KONI, LIŠKA, KOZLA, SLEPICEMI, KRÁVĚ / TELE, KUŘETI, PSA, VOLA, KONI, KOZE, VOLA, KONI, VLK / KOZA.

LÉČIVÉ ÚČINKY ZELENINY A OVOCE

KUKUŘICE

Účinky: vysoký obsah manganu působí proti stresu, svalovým křečím a srdeční arytmií. Železo pomáhá proti chudokrevnosti.

Množství: je bohatým zdrojem energie – je v ní mnoho uhlohydrátů a bílkovin. 100g pokryje téměř polovinu denní potřeby železa.



RAJČATA

Účinky: povzbuzují apetit a zažívání a brzdí růst choroboplodných bakterií ve střevech. Kalium snižuje krevní tlak. Mimo srdečně – cévních chorob pomáhá při léčení různých poruch trávení. Slouží jako odvodňovací prostředek. Rajčata obsahují antioxidanty, množství vitamínu E, vitamín C a betakaroten.

Množství: jezte libovolně. I rajčatový protlak je bohatý na karoteny a vitamín E. Jeden pohár protlaku chrání před rozličnými chorobami, hlavně před nachlazením. Preventivně pijte 1 pohár rajčatové šťávy 3 x denně po dobu 3 – 4 týdnů.



RYBÍZ

Účinky: obsažené flavonidy působí proti arterioskleróze, nachlazení a při problémech se střevy. Napomáhají sekreci různých šťáv. Jsou bohaté na betakaroten, biotin, vitamín C a E. Zabraňují infekci močových cest. Přinášejí úlevu při zánětech. Výborný zdroj draslíku.

Množství: jezte libovolné množství, především syrového rybízu. Džusy z černého rybízu často obsahují jen málo ovoce. Proto si řádně přečtete obal.

