

Ladislav Křížek
OZVĚNY Z POUTI

Před léty bývalo o pouti v tento den veselo,
když „za kolnou“ sjely se Hubených atrakce,
vystřelit děvčeti růžičku, nikdy nechybělo,
svět zdál se kouzelný snad jako v pohádce.
I na náměstí se tísnilo množství různých stánků,
vyvolávač tomboly zvučně nabízel výhru hned,
jiný chválil čerstvý okurkový lák ve džbánu,
tamten zase svatojánský chléb, či turecký med...

Za kostelem mívalo stan i cirkusové šapitó,
kde možno zřít, jak kroutila se hadí žena,
kolem plno ruchu a dychtivých zvědavců nabito,
žízlivým ani nevadilo, že chyběla na pivě pěna.

Mládež se hrnula k houpačkám a kolotoči,
do jejichž pohybu je uváděli vlastní silou,
z rohu zval hlas, kdo si kolem štěstí zatočí,
bude za pár haléřů potěšen cenou překvapivou...

... Přešla léta a poutí zcela jiný vkus vládne,
elektrika s převratnou technikou spolu soutěží,
s rachotem nabízí zábavu bez obav, že člověk
spadne,
nebo se nechat vystřelit a odolat pozemské
zátěži.

Co bylo dříve za koruny, nyní pár stovek stojí,
ale i když je čím dál více zajímavostí sice,
přesto se pamětníkům útržky vzpomínek rojí,
že poutě, za jejich časů byly lidovější více.



PAPRSEK

VIII. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

ŘÍJEN 2014



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

PŘIROVNÁNÍ

K uvedeným přídavným jménům (příp. slovesům) napište přirovnání, která se běžně užívají (např. chytrý jako liška). U některých slov může být více možností.

DLOUHÝ JAKO.....

ZELENÝ JAKO.....

BLEDÝ JAKO.....

POMALÝ JAKO.....

MOKRÝ JAKO.....

OSTRÝ JAKO.....

CHLADNÝ JAKO.....

STUDENÝ JAKO.....

ŠTÍHLÝ JAKO.....

HLADOVÝ JAKO.....

KALENDÁŘ



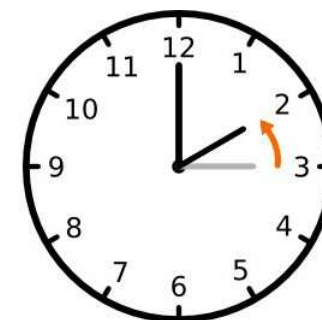
Říjen je měsíc barevných listů, zkracujících se dní a tažných ptáků. Listy stromů a keřů začínají opadávat. Vrcholí odlet ptáků, přilétají hejna zimujících havranů. Srnci shazují paroží, začíná říje daňků. Mufloni a prasata spásají bukvice. Jezevci a plazi upadají do zimního spánku.

V říjnu ubývá dne o 1 hodinu 52 minut.

ZMĚNA ČASU

Ke změně na zimní čas dojde dne **26. 10. 2014** ve 3 hodiny ráno.

Hodinovou ručičku posuneme zpět na 2:00 hodiny. Změnou z letního času na zimní (normální, standardní čas) se nám prodlouží noc o 1 hodinu.



AKTUÁLNĚ

SENIORSKÁ MÍLE 2014

SOBOTA 4. 10. DOPOLEDNE, VÝSTAVIŠTĚ PRAHA HOLEŠOVICE

- Závod pro běžce starší 60 let. 1 609 kroků pro radost.
- Minimíle pro seniory s dětmi do 10 let. Délka trati 160 m.
- Procházka se seniory (i s doprovodem). Královskou oborou 2 km.

Cvičte si svůj mozek řešení: Lovosice, sedma-brčál, stěna, hlemýžď, myš, břitva, ocel, led, proutek, vlk.

DOBŘÉ RADY

- ❖ Bílky se lépe našlehají při pokojové teplotě. Proto je vyjmeme z lednice asi hodinu před přípravou.
- ❖ Nakrojené jablko ani jiné ovoce nezhnědne, když řez ihned potřeme citronovou šťávou.
- ❖ Do těsta na bramboráky můžeme přidat 1 – 2 lžičky bílého jogurtu. Po usmažení budou bramboráky křupavější a jemnější.
- ❖ Polévka nebo voda z těstovin z hrnce nebude utíkat, když jeho vnitřní okraj potřeme tukem.

PŘIJELA POUŤ

Občas se mi vracejí v paměti prožitky, které se udály před mnoha a mnoha lety, na čas školních lavic i na další události té doby. Mezi ně patří i vzpomínání na tradiční pacovskou pouť, která se pořádá jako jedna z posledních v roce v našem kraji, počátkem měsíce října kolem svátku sv. Michaela.

Tehdy více než před šedesáti lety byla část pouťové atrakce v prostoru „Za kolnou“, kde měla rozložené své působíště rodina Hubených, která v té době vlastnila houpačky, střelnice, hrací automaty, ale především velký elektrický kolotoč. Jinak na náměstí byly menší kolotoče, poháněné jen lidskou silou. Na nich měli své pracoviště především kluci, kteří kolotoče roztáčeli za hlasitého povzbuzování samotného majitele. Po vystřídání se mohli za odměnu jedenkrát zadarmo svézt. Celé náměstí pak bylo zastavěno houpačkami, různými cirkusy, koly štěstí, horoskopy a tombolami. Nechybělo vždy velké množství stánků s pouťovým zbožím a cetkami, které se táhly z náměstí na obě strany. Jedna trasa téměř až na Kozimberk a druhá končila u Zajícova pekařství Na blatech. Pro všechnu omladinu to bývala výjimečná událost, i když na útratu muselo stačit několik haléřů, někdy i korunek. Ale byla to pravá lidová tradice se vším všudy...

Na dávné časy pacovských poutí stále rád vzpomínám...

-LaK -

ŽIVÁ ABECEDA



IBIŠEK (Hibiskuss)

Ibišek je poměrně nenáročná a rychle se rozrůstající květina. Existuje spousta druhů ibišků, které ale mají řadu společných vlastností, proto asi pro nás nemá smysl se podrobně zabývat jejich rozdělením. U nás je prostě tato rostlina známá pod názvem Ibišek a většina z vás ji jistě dobře zná. I já pěstovala řadu let krásné ibišky, a i když nejsem žádný odborný pěstitel, vždycky mně nádherně rozkvetly. Péče o ibišky není náročná, je třeba vychytat vhodnou velikost květináče a přiměřené zalévání. Ibišek má také rád častější přihnojování.

Všichni znají ibišek jako pokojovou nebo i venkovní rostlinu, ovšem tím jeho využití zdaleka nekončí. Z květů odrůdy ibišku súdánského připravují mnohé národy světa osvěžující nápoj, který se pije teplý nebo chlazený. Ibiškový čaj má sytě červené zbarvení a nakyslou chuť, proto se pije slazený cukrem nebo medem.

Ibišek má mnohé zdraví prospěšné vlastnosti, a proto není divu, že nápoj z něho je ve světě tolik oblíbený. Ibiškový nápoj byl údajně také oblíbeným pitím faraonů. Jeho kouzlo rozhodně nespočívá jen v krásné barvě. V Thajsku lidé čaj z ibišku pijí, aby si snížili cholesterol, v Egyptě jej zase používají ke snížení krevního tlaku. Účinky ibiškového čaje na snížení krevního tlaku prokázaly i vědecké studie. Vědci z Tchaj-wanu zjistili, že se v ibišku vyskytují polyfenoly, které jsou schopné zaútočit na rakovinné buňky v mozku a kůži a neutralizovat je.

Nápoj z ibišku obsahuje velké množství minerálů a vitamínů, včetně vitamínu C, má antioxidační, dezinfekční a protizánětlivé účinky. Ibišek také snižuje pocení, zamezuje ukládání tuku v tepnách, pomáhá redukovat nadváhu či stimuluje paměť. Pití ibiškového čaje nebo nápoje je dobré pro vaši imunitu a není proto divu, že jej například v Tanzánii vláda doporučuje pít lidem s HIV.

Ibiškový čaj: Do hrnce s vodou (asi půl litru), která se začíná vařit, vhodte přibližně hrst sušených květů ibišku, krátce povařte a nechte asi 10 minut luhovat. Pak scedte a dosladte podle potřeby a chuti medem či cukrem.

Ibiškový sirup: Vroucí vodou zalijte ibišek (cca 1 malý hrnek květů na litr vody). Tekutina by neměla být přespříliš rudá. (Že jste použili moc ibišku, poznáte podle nahořklé chuti.). Zakryjte pokličkou a nechte hodinu luhovat a chladnout. Pak přidejte cukr podle chuti (sirup je dobrý i bez toho, takže to není nutné) a nechte luhovat dalších 5 hodin. Potom přes cedník slejte sirup do lahví. Pro delší trvanlivost skladujte v ledničce.

RECEPTÁŘ

Jablíčkové recepty



JABLKOVO – SKOŘICOVÁ BUCHTIČKA

Na těsto: 400 g polohrubé mouky, 200 ml cukru krystal, 200 ml mléka, 2 celá vejce, 3 lžičice bílého jogurtu, 5 lžic oleje, vanilkový cukr, prášek do pečiva

Postup:

Vše dobře promícháme a těsto nalijeme na vymazaný a vysypaný plech. Jablka oloupeme, zbavíme jadřinců a nakrájíme na měsíčky. Ty zapichujeme širším okrajem nahoru pravidelně do těsta. Celý povrch hodně zasypeme skořicovým cukrem a buchtu upečeme.

LUXUSNÍ ŽEMLOVKA

8 plátků toustového chleba nebo veky, 50 g másla – velmi měkkého, 8 lžic meruňkového džemu, 2 jablka nastrohaná nahrubo, 300 ml mléka, 250 ml smetany ke šlehání, 3 velká vejce, 1 velká hrst rozinek, 4 lžičice cukru, lžičice whisky, moučkový cukr k poprášení

Postup:

Všechny plátky chleba namažte z obou stran tenkou vrstvou másla. Čtyři namažte z jedné strany marmeládou – každý jednou lžičkou – a navrch rozdělte strouhaná jablka. Přiklopte zbylými chleby, abyste získali čtyři sendviče. Příčně je překrojte do trojúhelníků a ty vyskládejte do větší zapékací misky. Troubu rozehejte na 160°C. Mléko rozmíchejte se smetanou a vejci, přidejte rozinky, cukr, whisky a směsí přelijte chleby. Nechte 30 minut nasáknout. Pak navrch rozdělte zbylou marmeládu a pečte 45 minut až hodinu.

BRAMBORKA S JABLKY

500 g brambor, 5 jablek, 1 vejce, vanilkový cukr, 2 dl mléka, 2 lžičice sádla špetka soli

Postup:

Brambory oškrábeme, nastroháme, přidáme vejce a sůl. Promícháme a spaříme vařícím mlékem. V pekáčku rozpálíme sádlo, nalijeme řídké těsto, poklademe strouhanými jablky a posypeme vanilkovým cukrem. Vložíme do vyhřáté trouby a pečeme asi 20 minut dozlatova.

MPSV varuje před podvodnými poskytovateli sociálních služeb.

Ministerstvo práce a sociálních věcí v reakci na informace médií a ve snaze ochránit občany ČR před zneužitím, vydává desatero pro seniory i pro jejich rodinné příslušníky. Potřebujete-li péči pro sebe nebo svého blízkého v seniorském věku, pak:

1. Nechodte do zařízení, které není registrovanou sociální službou.
2. Potřebujete-li sociální službu pro sebe nebo svého blízkého, obraťte se na sociální pracovníky obce s rozšířenou působností.
3. Vyhledáte-li sám sociální službu, ověřte si ve veřejném registru poskytovatelů, zda se jedná o registrovaného poskytovatele, případně se obraťte o tuto informaci opět na sociálního pracovníka.
4. Zjistěte si, kam jdete nebo kam posíláte svého blízkého. U registrovaného poskytovatele se vždy o klienty musí starat kvalifikovaný personál.
5. U registrovaného poskytovatele vždy dostáváte písemnou smlouvu, kde je vždy minimálně uvedeno, kolik služba stojí, kde je poskytována, včetně možností ukončení smlouvy.
6. Smlouvu si řádně prostudujte, případně se poradte se svými blízkými nebo sociálním pracovníkem.
7. Z Vašich příjmů nebo příjmů Vašeho blízkého je registrovaný poskytovatel povinen Vám ponechat 15% pro Vaše další potřeby.
8. Poskytovatel Vám může nabídnout další služby navíc nebo tyto služby zprostředkovat. Služby můžete nebo nemusíte využít.
9. Poskytovatel Vás nemůže nutit odevzdat majetek či zpřístupnit bankovní účet.
10. U registrovaného poskytovatele máte možnost se vždy obrátit se stížností na kvalitu poskytované služby. Pokud nejste se službou spokojeni, můžete ji vypovědět.

Zdroj MPSV, zkráceno.

PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

NAŠI „KUCÍ“ - 2.část



Kočí smečka v počtu čtyř kocourů a dvou kočiček přečkala zimu zabydlená ve svém domečku na půdě, který náš táta postavil přímo nad kuchyňskými kamny, aby tam šlo co nejvíce teplíčka. Jako malá koťata se tam všichni vešli, ačkoliv byl původně domeček projektován pro kočky dvě – Kubička a Majdalenku. Koťata spala na veliké hromadě propletená do obrovského klubka a vzájemně se zahřívala. Každé se snažilo být uprostřed, kde bylo největší teplo. Krajní koťata sloužila jako „peřinky“ a skoro vždycky je dělal Šimon s Matouškem jako nejstarší a nejodolnější. Příroda je moudrá, prostá sobectví a zášti vyskytujících se často v lidském pokolení, a tak se díky starším bráškům dočkali i ti mladší a choulostivější šťastně jara. Jen Lišáček zimu nepřežil. Byl moc nemocný. Do poslední chvíle ho všichni ostatní zahřívali, ale marně.

Na jaře už byli ze Šimona a Matouše dospělí kocouři a ostatní sourozenci je statečně doháněli. A nastaly starosti s kočičími láskami. Prvního to chytlo Šimona. Začal se potulovat a také bránit svou smečku před invazí okolních kocourů ze vsi, kteří dotírali na dorůstající Elišku a Rozárku. Protože při krmení trávil většinu času místo jídlem vyhlížením potencionálních vetřelců, začal také hubnout. A když se několikrát vrátil z pútek s vrstevníky ze sousedství notně pošramocený a pokousaný, rozhodla rodinná rada o nezbytnosti radikálního a optimálního řešení. A tak jsem po konzultaci a opakovaném ujišťování o správném rozhodnutí a bezpečnosti zákroku nakonec dohodla a naplánovala s naší hodnou veterinářkou první kastraci.

Vzpomínala jsem, jak to probíhalo tenkrát před dvaceti lety, kdy jsme nechávali kastrovat naše první kočky. Vždycky jsme je zavřeli po operaci na den do velké maštale, kde se vzpamatovaly z přestálé narkózy a další den už byly většinou fit. Teď ale žádnou maštal nemáme, protože padla za oběť vejminku, který si chystáme na stáří, abychom uvolnili bydlení rozrůstající se rodině našeho synka. Zvířata budou bydlet ve stodole, jejíž přestavba přijde na řadu hned po vejminku. Kam tedy se Šimonem? Veterinářka trvá na tom, že kocour musí být po operaci 24 hodin zavřený, než se úplně probere z narkózy, protože jinak by mohl venku někde spadnout a těžce se poranit, protože dočasně ztratí všechny kočičí instinkty a dovednosti. A kdo mě dobře zná, tak ví, že bych tohle nikdy nedopustila. A tak jsme se nakonec rozhodli nechat Šimona v kuchyni. Byl spolu s Matouškem nejochočenější, a tak jsme v tom neviděli žádný problém. Nechal se i ochotně chytit a vecpat do přepravky. Spícího kocoura přivezl náš táta asi za dvě hodiny. Byl už po

operaci a já, celá ustaraná, jsem musela radostně konstatovat, že kromě trochu oholeného pozadí vypadá úplně stejně jako před akcí. Šimon se za chvíli probral, vyškrabal se z přepravky a motal se kuchyní jako by měl pořádnou opici. Občas spadl nečekaně na nos nebo válel „sudy“. Zíral na nás vykulenýma očkama, co jsme to s ním provedli. Nakonec se mu podařilo vyškrábat se na gauč a tam strávil celou noc. Druhý den ráno se lehce rozcvičil protahovacími cviky, zdlábnul dobrůtky připravené speciálně pro těžkého rekonvalescenta a odkráčel středem na dvůr, kde byl radostně přivítán ostatními soukmenovci a zařadil se mezi ně, jako by se nechumelilo. Ulevilo se nám, že vše dobře dopadlo, protože jsme v předseniorském věku už poněkud úzkostlivější, než tomu bylo zamlada.

Chvilí byl klid, ale pak začala zlobit s láskou Eliška. Plazila se po dvoře a toužebně mňoukala. Všichni kocouři z okolí a dokonce i bráškové začali Elišku obkružovat. Po zkušenostech s Bětuškou, která nás obdařila šesti koťaty, aniž jsme cokoli tušili, bylo naše rozhodnutí tentokrát rychlé a jasné. Eliška musí za svou kočičí doktorkou, aby jí pomohla jako Šimonkovi. Že to s frontovou bojovnicí Eliškou nebude jednoduché, jsme tušili, ale realita pak překonala všechny naše děsivé představy a obavy. Veterinářka nás oba ujistila, že si s plachou a bojovnou kočičkou poradí, jen ji musíme přivést zavřenou v přepravce. A samozřejmě ji zase po narkóze 24 hodin hlídat. Tentokrát nás dokonce varovala, že by mohla takhle hodně divoká kočička i utéct někam do lesa a tam by asi nepřežila. Znovu jsme tedy zvolili za pooperační místnost kuchyň, kde jsme zakryli všechna potencionálně nebezpečná místa a otvory.

Anabáze ovšem začala už při ranním odchytu. Kočička lákaná na salámek byla velmi opatrná a podezřívavá. Akci kromě toho výrazně narušovali zvědaví a salámkučtí sourozenci. Jen Elišce se „salámová cestička“, vedoucí do miniaturního zádveří, jevila bohužel jako velice podezřelá. S nataženým krčkem se plížila k prvnímu kousku, který popadla a prchla. Táta zatím marně vyšachovával ostatní kočky, které samozřejmě využily zmatku a celou salámovou cestičku rychle zbaštily. Okamžitě jsme vyrobili cestičku novou, což se všem kočičákům moc zalíbilo, lov salámek byla báječná zábava. Nakonec se nechala k lovu zlákat i Eliška. Táta prudce zavřel venkovní dveře a já vnitřní. Na prostoru velkém asi jeden metr čtvereční nastala nepředstavitelná mela šesti koček.

Jaroslava Marešová

(dokončení příběhu si přečtete v příštím čísle)

LÉKÁRNA ZE SPÍŽE

CIBULE

Bez cibule by se snad ani nedalo vařit, je neodmyslitelnou součástí řady pokrmů.

Zároveň se hojně využívá pro své léčivé účinky. Obsahuje vitamíny C, E, B, řadu minerálů (železo, zinek, vápník, jód, síru, hořčík), kyselinu listovou a stejně jako česnek i látku alicin. Působí protizánětlivě, zlepšuje krevtvorbu, krevní oběh, posiluje srdeční oběh, pomáhá při nachlazení, chrapotu i kašli. Taky zlepšuje trávení, zvyšuje chuť k jídlu, snižuje krevní tlak.

Na uši: na bolest v uchu může zabrat cibulový obklad. Najemno nasekejte velkou cibuli, položte ji na obvaz nebo plátěný šátek a vytvořte sáček. Zábál zahřejte a přiložte na bolestivé ucho alespoň na půl hodiny.

Na krvácení z nosu: nakrájejte oloupanou cibuli a vymačkejte ji lisem na česnek (nebo v čisté utěrce). Zachycenou šťávu – stačí kapka – nasajte do nosu jako nosní kapky nebo ji jenom čichejte. Krvácení by mělo za chvíli přestat.

Na chrapot: do dvou decilitrů vody vhodte jednu nadrobno nakrájenou cibuli a mírným varem ji asi patnáct minut vařte. Pak přisypte polévkovou lžící majoránky, přihodte stroužek česneku a vařte ještě dalších pět minut. Poté slijte přes cedník, abyste odstranily pevné zbytky. Do odvaru přidejte lžící medu a olivového oleje. Každou hodinu pak užívejte polévkovou lžící tohoto medikamentu.

Na bradavice: naložte na 24 hodin do skleněné uzavíratelné nádoby kousky cibule zalité octem. Poté přiložte naloženou cibuli na bradavici a pevně přelepte neprodyšnou náplastí. Po 12 hodinách naloženou cibuli vyměňte. Po dvou aplikacích by měla být bradavice pryč anebo by měla být lehce odloupnutelná.

Na modřiny: vyzkoušejte obklad z cibule a medu. Středně velkou cibuli nastrouhejte na jemném struhadle, přidejte lžící medu, směs naneste na kousek gázy a přiložte na postižené místo. Nechte působit asi 2 hodiny.



LÉČIVÉ ÚČINKY ZELENINY A OVOCE

MRKEV

Účinky: snižuje cholesterol, předchází zácpě, pomáhá při kožních chorobách, nedokrvení a oslabení organismu. Chrání zrak. Snižuje riziko rakoviny plic. Jednoduchý způsob, jak snížit hladinu cholesterolu v krvi. Je vynikající regenerační potravinou když se člověk cítí vyčerpaný, nebo se zotavuje. Mrkev je bohatá na vitamíny A, B a C, betakaroten, železo, vápník, draslík a sodík.

Množství: každý den jezte 2 mrkve nebo vypijte pohár čerstvé šťávy. Půst s mrkvovou šťávou v průběhu 1 anebo 2 dní je velkou detoxikační terapií pro játra. Více vitamínu A-karotenu se uvolňuje ze zpracované mrkve než při jzení v syrovém stavu. Při strouhání to je 36%, při rychlé tepelné úpravě až 60%, při jzení celé syrové mrkve jen 5%. Do čerstvé mrkvové šťávy vmíchejte i lžičku panenského olivového oleje, díky němu se karoten v těle lépe využije.



PAPRIKA

Účinky: vitamín C neutralizuje volné radikály a posiluje obranyschopnost organismu. Přírodní látka kapsaicin povzbuzuje činnost zažívacího traktu. Betakaroten posiluje buňky, brzdí proces stárnutí a chrání před škodlivým vlivem slunce na pokožku.

Množství: pro vysoký obsah vitamínu C se doporučuje jíst ji preventivně při nachlazení. Jedna středně velká paprika pokryje dvojnásobek denní potřeby dospělého člověka. Vitamín C se z papriky nevytrácí ani zahříváním, ani pečením. Červená paprika obsahuje 9x více betakarotenu a 2x více vitamínu C, než paprika zelená.

