

AKORDY PODZIMU

Ladislav Křížek

*Pod oblohou zdá se den šedivý být,
kapky deště bubnují melodii dumavou,
stíny mraků zakrývají sluneční svit
jen občas je zřít dálavu modravou ..
Pár odvážných kvítků choulí se na stráni,
podzimní poselství do okolí vyzvání ..*

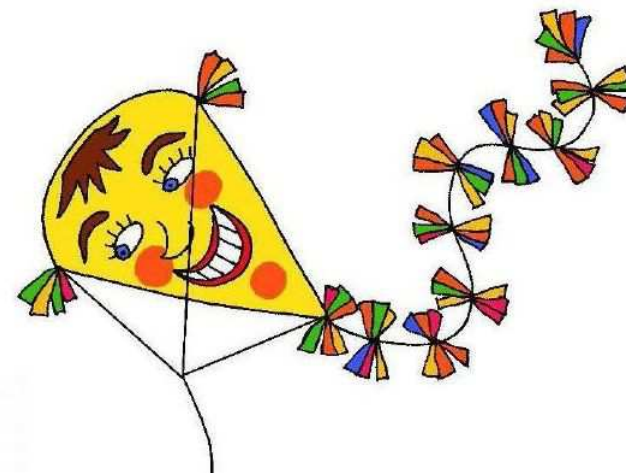
*Když chladivých strun ozve se zvuk,
vláda mlh se zrána připlazí nad rybníky,
hlas větrů silněji promlouvá do polí i luk,
v akordech podzimu vítá dávné pamětníky.*

*Krajina usíná a když stromy odloží
barevný šat,
bývá trocha nostalgie nad obzorem znát ...*



PAPRSEK

VIII. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY
LISTOPAD 2014



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

ANTONYMA

Ke každému uvedenému slovu přiřaďte slovo opačného významu.

TEPLÝ /.....	POMALÝ /.....
OSTRÝ /	DOBŘÍ /.....
HODNÝ /.....	HLADKÝ /.....
JEMNÝ /.....	KULATÝ /.....
VELKÝ /.....	NÍZKÝ /.....
ÚZKÝ /.....	PLNÝ /.....
DLOUHÝ /.....	HLUBOKÝ /.....
ZÁBAVNÝ /.....	ČERNOBÍLÝ /.....
MINULÝ /.....	TUZEMSKÝ /.....
ČISTÝ /.....	MLADÝ /.....
VESELÝ /.....	UNAVENÝ /.....

DOBŘÍ RADY

- ❖ **Alobal šetří energii.** Když odmrazujete mrazničku, vymyjte ji na závěr octovou vodou. Nebudou se v ní držet pachy. Když bude suchá, vyložte šuplíky alobalem. Nejenže se tak rychleji nepokryjí námrazou, ale zároveň lépe udrží chlad a můžete mrazák zapnout na nižší stupeň.
- ❖ **Vázy a karafy** čistíme uvnitř tak, že do nich nasypeme hrst suché rýže, přilijeme ocet a chvíli protřepeme. Usazeniny se krásně uvolní.
- ❖ **Zrcadlo** bude jako nové, když je občas umyjeme zchladlým slabým roztokem čaje

KALENDÁŘ



Listopad je měsícem podzimních plískanic, větrů na strništích a prvních mrazíků. Ze stromů opadávají zbylé listy, spadlá semena se zabydlují v zemi – připravují se na spánek. Netopýři a další živočichové se ukládají k zimnímu spánku. Třou se pstruzi, raci kladou vajíčka. Hranostajové se přebarvují do bílého šatu. Mufloni mají říji, začíná chrutí (páření) divokých prasat. Přilétají káňata rousná, brkoslavi, hýlové. V listopadu ubývá dne o 1 h 24 min.

AKTUÁLNĚ

ZMĚNA ORDINAČNÍCH HODIN

ORL od 13. 11. 2014 ČT 8 – 14

MUDr. TOMIS od 1. 1. 2015

PO – PÁ 7 – 11. 30

ST odpoledne zůstává 14 - 18

Cvičte si svůj mozek – řešení: studený, rychlý, tupý, špatný, zlý, drsný, hrubý, hranatý, malý, vysoký, široký, prázdný, krátký, mělký, nudný, barevný, budoucí, zahraniční, špinavý, starý, smutný, čilý.

ZNAČKA KVALITY



Dne 9. října na VI. výročním kongresu poskytovatelů sociálních služeb ČR převzala vedoucí pečovatelské služby Farní charity Pacov Alena Kokešová z rukou prezidenta Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR Ing. Jiřího Horeckého, Ph.D., MBA, certifikát Značka kvality v sociálních službách.

Na jaře letošního roku byla naše služba vybrána do pilotního programu certifikace pečovatelských služeb. Bylo hodnoceno 85 kritérií ve dvou oblastech: péče, individuální přístup, partnerství a stravování. Proces hodnocení probíhal jednak přímo u nás – jako poskytovatele sociálních služeb, tak i ve vašich domácnostech, kdy byly formou rozhovorů ověřovány názory poskytovatele a zaměstnanců.

Velmi si tohoto ocenění vážíme a děkujeme vám za rozhodnutí naše služby využívat.



ŽIVÁ ABECEDA



JEZEVEC LESNÍ (Meles meles)

Písmeno „J“ jsem vsadila na Jezevce lesního, poněkud zvláštního a méně známého obyvatele naší přírody. Patří sice mezi šelmy kunovité, stavbou těla ale spíše připomíná malého medvídka. Je dlouhý 60 až 75 cm a váží 10 - 16 kg. Ocas má asi 20cm dlouhý. Na silných hrabavých nohou má velké drápy. Je všežravý. Poznává se to také na stavbě jeho chrupu. Poslední horní a obě spodní stoličky jsou přizpůsobeny k drcení rostlinné potravy, trháky jsou nevýrazné a špičáky mohutné. V jeho jídelníčku je zastoupen hmyz, drobní živočichové, vejce, mláďata, ale stejnou měrou také rostlinná potrava tvořená podzemními částmi rostlin, ovocem, semeny stromů (bukvicemi, žaludy) a kukuřicí. S oblibou vyhrabuje ze země vosí hnízda. Denně sežere až 500g potravy, na podzim se vykrmuje a před zimním spánkem se mu vytvoří vrstva tuku tlustá až 50mm. Období zimního spánku a páření závisí na klimatických podmínkách a věku zvířete.

Jezevec žije ve větší části Evropy a palearktické Asie. Na dálném Východě sahá areál jeho rozšíření až do Koreje a na japonské ostrovy. Obývá především lesní prostředí, ale poměrně dobře se mu daří také v oblastech, kde se střídají lesy s loukami a poli. Zajímavý je také skrytý způsob jeho života. Obývá rozsáhlé labyrinty podzemních nor, které si budují často celé generace jezevců. U těch největších se odhaduje, že jsou staré více než sto let. Podzemní prostory bývají umístěny nejčastěji ve skalnatém terénu, kde se jezevci cítí bezpečně. Nory bývají někdy obývány společně s liškami. Na rozdíl od nich však jsou jezevci velmi čistotní, nezanechávají ve svých prostorách zbytky potravy a dokonce trus chodí ukládat mimo noru do zvláštní oddělené latríny.

Jezevce se nám podaří v přírodě spatřit jen zcela výjimečně, protože je to typický noční živočich. Z brlohu vychází za soumraku a před svítáním se do něj opět vrací. Navíc také přespává tři až čtyři měsíce nepravým zimním spánkem, který občas přerušuje a vychází z nory na procházku. Přestože může jezevec škodit v místech chovu drobné zvěře požíráním vajec a mláďat, hodnotíme jeho význam v přírodě spíše kladně. Prospívá především hubením velkého množství hmyzu a hrabošů.

RECEPTÁŘ

Karbanátky trochu jinak



KAPUSTOVÉ KARBANÁTKY

1 kapusta, 300g mletého masa, 100g anglické slaniny, 2 vejce, sůl, pepř, provensálské koření, cibule, strouhanka, 4 stroužky česneku, olej

Postup:

Uvařenou kapustu vymačkáme a umeleme nebo nadrobno nasekáme. Přidáme mleté maso a jemně pokrájenou slaninu, vejce, sůl, pepř, koření, nadrobno nakrájenou cibuli a utřený česnek. Podle hustoty přidáme trochu strouhanky. Promícháme a pak mokrou lžící tvoříme bochánky, které vhodíme do strouhanky a jemně obalíme a tvarujeme placičky. Zvolna smažíme v oleji.

(Podle chuti můžeme také přidat do masa trochu kari nebo majoránky.)

Příloha - vařené brambory nebo bramborová kaše.

ČOČKOVÉ KARBANÁTKY

250g čočky, 100g anglické slaniny, 1 lučina, 1 cibule, 3 stroužky česneku, sůl, pepř, majoránka, hladká mouka, 2 vejce a strouhanka, olej

Postup:

Čočku uvaříme a nasypeme do mísy. Anglickou slaninu rozehřejeme a nadrobno nakrájenou cibulku na ní osmahneme do zlatova. Ke konci již do vypnutého přidáme nastrouhaný česnek. Spolu s lučinou, pepřem, solí a majoránkou vše důkladně promícháme a zahustíme asi pěti lžícemi strouhanky. Obalujeme klasicky v trojobalu. Příloha – brambory, zelenina.

KVĚTÁKOVÉ KARBANÁTKY

70 dkg květáku (bez košťálu), 4 rohlíky, 2 dl mléka, 2 vejce, 2-3 lžičky hladké mouky, sůl, pepř, nať petržele, olej na smažení

Postup:

Květák rozebereme na růžičky, povaříme v osolené vodě. Po uvaření jej dáme na sítko a necháme jej pořádně okapat a vychladit. Potom květák nožem nasekáme najemno a dáme do mísy. Rohlíky nakrájíme na malé kostičky a namočíme v mléce. Až se mléko vsákne, tak je přidáme ke květáku. Dále pak přidáme vejce, mouku, sůl, pepř a nasekanou petržel. Uděláme placičky a na pávi na oleji osmažíme z obou stran dozlatova.

SOVŮV KRAJ

Jaroslav Dvořák

V krajině pod Svidníkem
na obzoru rozkládá se víska Kámen
se stejnojmenným hradem.

Hrad na skále postavený

Malovci po léta ovládali včetně jeho okolí.

Dnes je na hradě motocyklů museum,
památka na to, co vytvořil lidský um.

Z hradu krásný výhled do kraje,
kudy vedl Žižka svoje vojska do boje,

až od svatého Antonína,

jak nazývá se vrch i kaplička zde postavená.

To už jsme v krajině jiné,

kde ve Vodici vládli Deymové.

dávno, dávno už tomu tak není,

v Cetorazi na hřbitově už jsou dlouho pochováni.

Stylovou hrobku tu mají,

letitá lípa svou korunou ji chrání.

Pohledný je tento kraj,

který básník Sova tolik miloval,

krásné básně o něm psal

a sbírku „Z mého kraje“ mu věnoval.

Kdo sem někdy zavítá,

krásný obraz se mu naskýtá.

Kde je Pacov, blízko je i Bedřichov,

nedaleko Šimpach a Obrataň,

uprostřed je Cetoraz.

Sovův kraj, kraj plný krás.

Na jihu hřeben lesů se Svidníkem,

na severu lesní masiv se Strážištěm.

To jsou naše malé hory,

po nichž jméno mají malé regiony.

Mezi nimi vesniček je velice

uprostřed město malé, s dvěma věžemi jak svíce,

Pacov, básníka Sovy rodiště.

Ať je jaro, léto, podzim nebo zima

vždy krásná je naše domovina.

PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA



NAŠI „KUCÍ“- 3.část

Kočky, vyděšené nečekaným obratem v zábavě, začaly jančit a skákat a já se snažila ulovit tu pravou. Opakovaně však byl omylem lapen jen krotký Matoušek, který se celý vystrašený pořádkem rval do mé náruče. Po nekonečně dlouhém boji se mi podařilo chytit do bundy (nic jiného v předsínce nebylo a původní představa, že chytím kočičku jen tak do ruky vzala za své už při prvních pokusech a následných kousancích a škrábancích) tu pravou – malou Elišku. Bránila se sveřepě, ale nakonec byla potupně zastrčena do přepravky a za velmi žalostného nářku odvezena do ordinace veterinářské, kde jsem ji s těžkým srdcem odevzdala do odborných rukou lékařských a jala se očekávat věci příští.

Když jsme Elišku vyzvedávali, už se probouzela a tvářila se hodně nešťastně. Všechno ji asi bolelo a ještě ke všemu byla ve vězení. V kuchyni hned z přepravky vylezla a potácivě se odebrala pod skříň. Všechno bude dobré jako u Šimona, ujišťovali jsme se navzájem, protože jsme oba tušili opak. A taky že jo. Eliška vyváděla, co jí síly po narkóze dovolily. Měli jsme strach, že si ublíží, ale nemohli jsme ji chytit, protože se bránila zuby drápy (jak se říká u koček). A nakonec zmizela. V uzavřené kuchyni! Poté, co jsme se navzájem několikrát obvinili, kdo nechal otevřené dveře a probrali všechny prohešky dávno minulé, i to, kdo má větší sklerózu, jsme zjistili, že je Eliška opravdu fuč. V zájmu obhajoby všeho racionálního a vědeckého táta nakonec konstatoval, že asi fakt otevřel dveře, protože projít zdí Eliška podle něj opravdu nemohla. Sice za všechno můžu vlastně já, protože jsem ho úplně zmátla a vsugerovávala mu nepravdivé skutečnosti tak dlouho, až vlastně neví, co dělal a vůbec ... ty kočky jsou vlastně moje a já se tedy musím starat ... atd. Prostě mužská logika. Ale moje slzy ho přece jen obměkčily (to je zase ženská strategie, občas dokonce účinná) a začali jsme Elišku hledat. Venku i doma.

Daleko přece být nemůže, protože se sotva probírala z narkózy, uvažují a smutně se vracím do kuchyně. A najednou vidím Elišku pod stoličkou u kamen! Rychle bouchnu dveřmi, aby neutekla, a vidím jen zrzavé mihnutí a kočka zase nikde. Hulákám na tátu a ten přibíhá s nepořízenou z venku. „Eliška je někde tady v kuchyni,“ vítězně hlásím. Ale kde? Všechno jsme prohledali a kočka nikde. Pak jsme objevili malinkou chodbičku, která vedla za kuchyňskou linkou. „Tam určitě vlezla,“ křičím vylekaně, „a nemůže zpátky,

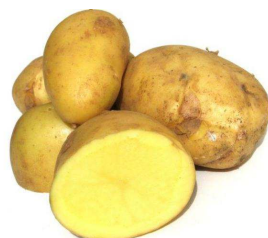
je to tu úzké.“ Lákáme Elišku číčováním, ale nic. Zase veliké slzy. „Za linkou určitě umře a nikdy ji nedostaneme ven,“ už hlasitě bulím. A táta toho má právě dost. Linku jsme stavěli napevno z masivního dřeva. Nejde rozebrat. Vytočený táta letí pro sekyrku a vzápětí je zpátky a mává s ní nad hlavou jako Jánošík. „Rozštípu to,“ řičí vztekle a chystá se na první ránu. Zírám na něj v hrůze a ani nedutám. V tom tichu slyším zastrachání od lednice. „Kočka je pod lednicí,“ křičím na tátu a snažím se mu vyrvat sekeru. A opravdu! Eliška se krčila v motoru ledničky, obalená prachem, očička obrovská přestálou hrůzou a strachem. „Musíme vystěhovat lednici a mrazák,“ strategicky hlaholí náš táta, který převzal velení nad celou akcí a rychle hází zmrzlé jídlo na zem. Já jen tupě koukám na tu spoušť. Táta se s tím nijak nepará, potraviny netřídí, co mu přijde pod ruku, to letí ven. „Rychle, rychle,“ řve a hází zmrzlé kuře na jogurty, které se rozpleskávají po koberci. Vzdávám to.

Prázdnou lednici pak otáčíme, abychom Elišku vytáhli. Ta ale při prvním šoupnutí úkryt bleskurychle opouští a nacpe se daleko pod skříň. A tam zůstala. Vyděšená, hladová a žíznivá. Jídlo a pití zastrkávané pod skříň odmítala a už jen prudce dýchala otevřenou tlamičkou. Při každém pokusu o vytažení tvrdě bojovala z posledních sil. Ráno už měla oči zavřené, ležela na boku a nehýbala se. Skříň odsunout nešla, je to taková starodávná kredenc dole vyřezávaná a kočičku bychom rozmáčkli. Pak mi něco blesklo hlavou. Volám z venku zbytek naší kočičí smečky: „Kucí, kucí“ a bráskové a sestřička běží. Ty ochočenější vláknám až do kuchyně. Jako by to věděli, běží hned ke skříni a mňoukají na Elišku. Ta otevírá očka a pomalu vylézá z úkrytu. První je u ní Matoušek. Třou si o sebe čumáčky a radostně se vítají. Oživená Eliška běží s celou partou ven. A tam dlouze pije z misky a baští připravené kočičí pochoutky. Mám takovou radost a ona určitě taky. Měla jsem strach, že se na mě bude zlobit a nikdy mi přestálou bolest a příkoří neodpustí. Ale naopak. Stala z ní milá a přítulná kočička, stejně jako ze Šimona mazlivý kocour. Podobně dopadli i další dva adepti Flíček a Rozárka. A ze všech jsou výborní lovci myší, žádní lenoši (jak rádi tvrdí někteří „odborníci“).

Musím se s vámi ještě podělit o jeden důležitý poznatek. Stejně jako o Elišku, i o Flíčka a Rozárku se kočičí sourozenci postarali. A postarají se určitě i o zbylé dva brásky, Čiperku a Matouška. Tak je to v přírodě mezi zvířátky zařízené. Škoda, že to tak nefunguje i mezi lidmi, kteří si myslí, že jsou nejmoudřejší na světě a hrají si na pány tvorstva. Bohužel, opak je někdy pravdou. Neplatí to samozřejmě pro všechny. Naštěstí! Známe dost lidí plných empatie, porozumění a lásky. Takových si velmi vážím a jsem ráda, že patří mezi mé přátele.

Jaroslava Marešová

LÉKÁRNA ZE SPÍŽE



BRAMBORY

Brambory obsahují bílkoviny, škrob, vlákninu, vitaminy, minerály, bohaté jsou hlavně na draslík, je v nich obsažen i alantoin – látka, která urychluje regenerační procesy, zvyšuje tvorbu leukocytů, které pomáhají při obraně proti bakteriálním infekcím. Přírodní medicína brambory nasazuje při diuretických dietách, proti únavě, na snížení krevního tlaku a při hojení zlomenin. Brambory obsahují i jedovatý solanin, který sice je v celé rostlině včetně hlíz, ale právě tam je jeho koncentrace velmi malá. Pozor si dejte na nazelenalé brambory a silně naklíčené, tyto části vždy důkladně odstraňte.

Na dutiny: uvařte brambory ve slupce. Šátek složte na pruh úzký 5 – 7 cm. Doprostřed pruhu látky položte igelit a na něj látkový kapesník. Brambory ještě horké oloupejte, rozmačkejte vidličkou a položte na kapesník. „Bramborový“ obklad uvařte hned kolem čela. Vydržte alespoň půl hodiny. Obklad si můžete měnit zhruba 3x – 4x denně.

Na rozpraskaná chodidla: smíchejte dvě lžíce bramborové moučky s menším množstvím teplé vody tak, aby vznikla lepivá hmota. Tu pak přidejte do mísy s vodou a ponořte do ní chodidla na 10 minut. Opakujte minimálně jednou za týden. Pomáhá na rozpraskaná i suchá chodidla.

Na váčky pod očima: gázové sáčky naplňte nastrouhanou syrovou bramborou a přikládejte na „pytle“ pod očima. Nechte působit aspoň 10 minut.

Na bolavá záda: uvařte několik brambor, horké je zabalte do pleny či utěrky, přes látku rozmačkejte vidličkou nebo lžící a přiložte na bolavé místo. Nechte působit asi 20 minut.

Na spáleninu: pokud jste to přehnali s pobytem na slunci, vyzkoušejte bramboru. Syrovou nastrouhejte a přiložte, jemně přikryjte gázou. Pokožku ochladí a uleví od bolesti.

LÉČIVÉ ÚČINKY ZELENINY A OVOCE

ZELÍ

Účinky: Rostlinné látky a vitamín C předcházejí rakovině. Balastní látky regulují zažívání a povzbuzují líná střeva. Kysané zelí pomáhá při pocitu plnosti, pálení žáhy a krkání. Šťáva z čerstvého zelí léčí žaludeční vředy, dvanácterník a choroby tlustého střeva. Šťáva ze zelných listů zmírňuje záněty, působí dezinfekčně a odvádí škodlivé látky přes kůži. Acetylchlorin, který obsahuje, působí při depresích. Obsahuje antioxidanty a jiné látky zlepšující odolnost proti chorobám.



Množství: ¼ hlávky pokryje ½ denní potřeby vitamínu C. Vnější listy a košťál je třeba pro zvýšený obsah nitrátů a olova odstranit. Obklady z čerstvých listů zmírňují bolesti svalů, hlavy, močového měchýře a léčí kožní choroby. Při žaludečních potížích je třeba nejméně měsíc pít 5 – 6 skleniček šťávy denně, asi hodinu před jídlem.

JABLKO

Účinky: Jablka téměř neobsahují bílkoviny, mají však vysoký obsah vody, málo sacharidů a ve slupce nepatrné množství vody. Mimořádně jsou bohatá na vitamíny a stopové prvky.



Jablka mají vysoký obsah draslíku. Jablko obsahuje až 30% vlákniny. Regenerují a očišťují organismus, snižují hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Jsou účinná při bolestech hlavy a závratích. Pomáhají proti průjmům i zácpě. Proti průjmu pomáhají sladká jablka, při zácpě zase kyselá, která povzbuzují činnost střev. Jsou osvědčeným prostředkem při těžkostech s klouby. Podporují odolnost proti chorobám. Odvar z jabloňových květů má uklidňující účinky a zmírňuje záchvaty kašle. Jemně nastrouhané jablko i se slupkou konzumované večer váže ve střevech toxické látky.

Množství: Víceré výzkumy potvrdily, že konzumace jednoho jablka ráno a večer výborně regeneruje a očišťuje organismus.