

Střípky



Prosinec 2005

Z obsahu:

Úvod	str. 2
Dotazy	str. 3
Zdraví a zajímavosti	str. 3
Příběhy čtenářů	str. 6
Automobilová soutěž	str. 8
Recepty	str. 11
Vánoce	str. 13
Střípky štěstí	str. 14



Úvod

*Další rok je pomalu za námi a my vám přinášíme poslední číslo přílohy „**Střípky**“ roku 2005, jeho obsah bude trochu vánoční a doufáme, že tím přispějeme k větší pohodě, a že předvánoční shon zvládnete více v klidu a ke spokojenosti všech svých blízkých, které máte rádi.*

Přejeme vám nejen zdraví, ale hlavně „umění“ vidět vše více optimisticky a nenechat se unést špatnou náladou.

Veselé Vánoce 2005 a Šťastný nový rok 2006 vám všem srdečně přeje

Věra Kuncová

Milý pozdrav, který udělá radost

Karel Gott, kdo by neznal toto jméno a umělce, který dokázal, že opravdu umí a dokáže lidem dát radost, svým zpěvem chytne za srdce a vykouzlí náladu, která posílí ducha.

Pan Karel Gott si udělal chvilku a napsal pro nás milý pozdrav s přáním, srdečně děkuji a dovoluji, abych také poděkovala panu JUDr. Janu Adamovi, který pomohl zprostředkovat tento pozdrav.

Věra Kuncová

<http://www.karelgott.com/>



Milým přátelům z C-M-T
s přáním štěstí a radosti

Karel Gott



Dotazy

Dotaz

Dobrý den, vzhledem k tomu, že se blíží zima a u nás je vždy sněhu pozeňnaně, chtěla bych se zeptat na následující věc. Lze považovat za bariéru sněh, který vám nahrne pluh několikrát denně za auto? Nevadí mi, když si jednou nebo dvakrát denně odhrnu nahrnutou těžkou půlmetrovou hromadu sněhu, kterou mi nahrne pluh za auto, ale třikrát a více už je nad mé síly. S dřívějším ředitelem tech. služeb byla snadná domluva, jenom jsem mu vysvětlila naši situaci a on dal pokyn svým zaměstnancům, že mají sněh hrnout do příkopu a ne za auta, s nynějším ředitelem domluva možná není. Kousek od nás parkoval pán, který se nemohl pohybovat a kdybych mu jeho auto neodhazovala já, tak se k němu ani nedostal. Neumím si představit, jak si člověk upoutaný na vozík odhazuje auto zavalené sněhem, navíc těmi těžkými krami, které ten pluh vytvoří, to tedy opravdu ne. Víím, že k místům, která jsou vyznačena pro parkování invalidů, musí být zajištěn bezbariérový přístup z komunikace pro pěší. Platí to i pro místa, která jsou vymezena pro konkrétní invalidy? A lze za bariéru považovat i ty hromady sněhu, které tam pluh nahrne.

Odpověď

Tento problém se týká i jiných měst, kde mají zdravotně postižení vyhrazené parkoviště. Já osobně doporučuji, aby jste se svým problémem obrátila přímo na starostu města, případně některého z místostarostů, kteří mají v kompetenci tzv. Technické služby města... Já osobně to řeším, tak, že si danou situaci vyfotím (digitálně) a ihned odešlu na email starosty města, aby viděl, jak v jeho obci či městě fungují technické služby.

Zdravím

Janků

Zdraví a zajímavosti

Také vás pálí žáha?

Subjektivní příznak pálení žáhy se vyskytuje poměrně často. Odborně se tomuto pocitu říká pyróza. Odhaduje se, že denně jej pocítí asi 10% dospělých. Během života se tato potíží objeví asi u 40 % populace. Přibližně 15% dospělých užívá léky volně prodejně v lékárnách, které snižují kyselost žaludečních šťáv, ale jenom malé procento postižených pálením žáhy jde k lékařům a nechá se vyšetřit.

Co je to pálení žáhy?

Jedná se o pálení za hrudní kostí zasahující někdy až do krku nebo do nadbřišku. Pálení žáhy se nejčastěji objevuje nebo zhoršuje po jídle, zejména tučném, kořeněném, sladkém, kynutém, po čokoládě, cibuli, česneku, mnohdy se stačí napít alkoholu (zvláště bílého vína), coly, čaje, džusu. Pálení se však někdy objevuje, aniž by mělo nějakou souvislost s jídlem či pitím. Přepadá člověka v poloze vleže, v noci ve spánku, nebo při předklonu. Někdy se ani nepodaří vysledovat, čím jsou potíže vyvolávány nebo zhoršovány.

Pálení žáhy má asi polovina žen v těhotenství, a je proto pokládáno téměř za fyziologické a ve většině případů se neléčí. Po porodu téměř vždy vymizí.

Čím je způsoben nepříjemný pocit pálení?

Pálení se objevuje, když se dostane žaludeční obsah do jícnu. Tento jev se odborně označuje jako reflux. K refluxu dochází i u zdravých jedinců, avšak jenom po velmi krátkou dobu a ne tak často. Je-li jícen po delší dobu a častěji vystaven působení žaludečního obsahu, hovoříme o patologickém refluxu a o refluxní nemoci jícnu.

Jaké jsou další příznaky refluxní nemoci jícnu?

Obtížné polykání, pocit uvíznutí sousta v jícnu, bolest při polykání, pocit cizího tělesa v krku, záchvatovité slinění, zatékání šťáv nebo jídla do úst, nucení na zvracení, zvracení, bolest na hrudi.

Další příznaky se týkají jiných orgánů než jícnu: astma, opakované záněty plic, záněty průdušek, dále chrapot, chronický kašel, noční kašel, zvýšený výskyt zubních kazů, pálení jazyka, poruchy srdečního rytmu, zápach z úst, opakované záněty středního ucha, bolesti uší, záněty hrtanu, opakované záněty horních cest dýchacích. V této souvislosti jedno důležité upozornění: u astmatiků se refluxní nemoc jícnu vyskytuje až v 80%.

Dietní opatření

Vyvarovat se jídel tučných, sladkých a kynutých (čokoláda, buchty, koblihy, čerstvé pečivo, knedlíky).

Omezit, či se vyvarovat syrového česneku, cibule a pepřmintu.

Z nápojů je nutné vynechat kávu (i bez kofeinu), alkohol, kolu, některé čaje (mátový čaj) a citrusové džusy. Vždy se lépe snášejí nápoje studené než teplé.

Má-li pacient nadváhu, je třeba zařadit redukční dietu.

K obecné dietní zásadě patří i poučení o nepřejídání se a o snaze jíst málo, leč často. Vhodné je neulehat po jídle, nejíst na noc a už vůbec ne v noci.

[Více o pálení žáhy](http://www.zdravcentra.cz) se dočtete na www.zdravcentra.cz

Zařízení z ČVÚT mezi 20 vynálezy nominovanými na cenu EU

BRUSEL - Vynález mladých českých techniků, umožňující ovládat počítač i bezrukým lidem jen pohybem oka, je mezi dvacítkou nápadů nominovaných na Velkou cenu Evropské unie za informační technologie. "Velká cena" se sice bude udělovat třem vítězům až napřesrok na jaře, ale "malá cena" pro České vysoké učení technické (ČVÚT) je již v kapse: z pěti stovek přihlášek se vynález z pražské techniky, jako jediný ze střední a východní Evropy, probodoval do finále soutěže.

Zařízení se nyní předvádí v jednom ze sídel Evropské komise, bruselském paláci Charlemagne, kde se současně koná konference o lepší integraci lidí se zdravotním postižením do společnosti. "Je to pomůcka, která může zásadně ovlivnit život stovek handicapovaných v Česku a desítek tisíc lidí v Evropě," míní vedoucí katedry kybernetiky ČVÚT Vladimír Mařík. Princip je jednoduchý.

Nejprve je třeba nasadit si obroučku brýlí s miniaturní kamerou snímající pohyb zorničky, který pak přenáší do pohybu kurzoru na obrazovce počítače.

"Když se koukáte doprava, kurzor jede doprava, koukáte-li se doleva, jede doleva. Ke kliknutí stačí mrknout, ke dvojkliku je třeba nechat oko zavřené déle," vysvětluje spoluautorka projektu Marcela Fejtová. K vynálezu Fejtovou a její spolupracovníky inspiroval článek, z něhož se dozvěděla, že při svalovém ochabnutí nejdéle odolávají chorobě právě svaly okolo oka. Odtud byl jen krůček k nápadu nahradit ruce zrakem.

Se zařízením lze surfovat po internetu, hrát počítačové hry, číst elektronickou poštu a za pomoci virtuální klávesnice na obrazovce dokonce i psát e-maily. Přístroj už prošel testy v Jedličkově ústavu. Patnáctiletý chlapec, který po amputaci přišel o obě ruce, či student gymnázia, který kvůli muskulární dystrofii dokáže hýbat už jen třemi prsty, doufají, že se jim za této technické pomoci podaří dostudovat a i nalézt zaměstnání.

Minikamera v obroučce asi v dohledné době nevytlačí z trhu počítačovou myš či klasickou klávesnici, ale kdo ví. O nápad se podle profesora Maříka už zajímá výrobce fotoaparátů Olympus, který zkoumá i další uplatnění ve zdravotnické technice. Cena sériového zařízení by se mohla pohybovat okolo 300 eur (cca 9000 korun). Se spuštěním výroby je ale třeba počkat na povolení od zdravotních úřadů, které by otevřelo cestu i k úhradě od zdravotních pojišťoven.

Pomůcku si vyzkoušel také komisař Vladimír Špidla, který má v evropské exekutivě na starosti i problémy postižených. Předvedl se prý jako přirozený talent. "Normálně člověku trvá asi půlhodinku, než ovládne kurzor, ale on si to nasadil a fungovalo mu to hned," ocenila Fejtová. A to komisař ani netrénoval ovládání počítače zrakem na učební pomůcce, robotu Gertíkovi, který podle pokynů z oční kamery jezdí všemi směry.

Milan Syruček mka lcm

zdroj: ČTK

Vědci vyzkoušeli na psech, jak přežít bez krve v žilách

Pittsburgh, Praha Američtí vědci tvrdí, že se jim podařilo oživit psy, kteří byli podle lékařských měřítek už tři hodiny mrtví. Experiment proběhl na půdě Centra Petera Safara pro resuscitační výzkum, které patří pod univerzitu v Pittsburghu. Experiment vypadal zhruba následovně: pes dostal injekci se sedativy a poté mu ze žíly na krku odsáli krev. Srdce se po několika minutách zastavilo a plíce přestaly dýchat. Pes byl klinicky mrtvý. Vědci mu potom do žil napustili chlazený solný roztok, takže teplota jeho těla klesla z obvyklých 37 stupňů Celsia na sedm. V tomto stavu byl ponechán tři hodiny. Potom mu vědci opět naplnili žíly krví a oživil ho. Bez následků. Pokud se objev potvrdí, bude to další krok na cestě k hibernaci člověka a přinese to i revoluci v medicíně.

Autor: (zah)



Citronová vůně svádí k uklízení

Citron: 1. místo mezi pozitivně motivovanými "čističi"

Snad každý člověk má obdobnou zkušenost. Některé vůně, jež vydávají rozmanité úklidové prostředky, ho nevědomky nutí k tomu, aby se pokusil udržet pořádek v čerstvě vygruntované místnosti, zatímco jiné ho k ničemu obdobnému nepřimějí.

První místo mezi pozitivně motivovanými "čističi", jež donutí i největšího čuníka, aby se zamyslel nad svým počínáním, patří bezesporu aroma citronu. Potvrdil to i výzkum, jež provedl nizozemský univerzitní tým vedený Robem Hollandem na 128 dobrovolnících.

Dostávali rozmanité úlohy, od hry na hledání slov po písemné zpracování plánu činnosti na další den. Po vyplnění zadání všichni dostali za odměnu keks. Polovinu testovacích situací badatelé zpestřili tím, že do vzduchotěsné skříň, která bez otevření nepropouštěla sebemenší závan vůně, uložili kyblík s vodou a všemi dostupnými čisticími prostředky. Část účastníků si směla přivonět, kontrolní skupině to však dovoleno nebylo.

Výsledek? Ti, kteří se nadýchali citronové vůně, častěji uváděli pojmy související s čistotou a úklidem a v jejich pracovní náplni na příští den se hojněji objevovaly činnosti spjaté s úklidem a gruntováním. Mimo jiné například pečlivěji stírali drobečky, které zůstaly na stolech po konzumaci keksů, zatímco takřkajíc nenadýchaní je lhostejně přehlíželi.

"Vůně dokážou ovlivnit lidské chování stejně účinně jako zrakové podněty," tvrdí autoři výsledné studie, kteří zdůrazňují, že vliv, který má na ně čich, byl dosud neprávem opomíjen. V této souvislosti připomínají třeba aroma, jež vydávají větvičky vánočního smrčku a které dokáží člověka pozitivně a svátečně naladit či oživení paměti poté, co specifický druh parfému vyvolá vzpomínky na dávno zapomenuté události či osoby.

Příběhy čtenářů

Další pokračování z minulého čísla Střípků – vyprávění pana Ladislava Chodilka z Přerova.

Probouzím se zvukem skřípající postele vedle mě a chrčivým sténáním toho podivína. Pohled na něj je umocněn měsíčním svitem na jeho vytřeštěné oči a jeho ruce jakoby lapají po mně! Naštěstí přes mříže jeho postele nedosáhne, jsem strachy přibitý ke zdi. Z úst mu teče pěna, kde je sestra? „Sestro, setři“, volám v děsu, ale už naštěstí přibíhají i s doktorem. „Záchvat“, řeknou si navzájem a už chlapce násilně otáčejí, aby mu mohli dát injekci a za chvíli je ticho. Mrazivé, ale vysvobozující, i když relativní, protože i z ostatních pokojů se občas ozve volání. Je mi jasné, že tuto noc už neusnu. Jak to tu vydržím? Zítra jdu na různá vyšetření, jistě budou bolestivá, kdoví jak dlouho tu ještě budu.....přemítám a nakonec přece jen usínám.

V dalších dnech pobytu v nemocnici procházím několika vyšetřeními, vůbec nevím k čemu jsou dobré ty jehličky vpichované do nártu, či různé odběry a poklepy. Považuji to jako nutné zlo a snažím se nějak zabavit. Škole se tu nikdo moc nevěnuje, ve dvou hodinách probíráme to nejnutnější. Maminka mi nosí knížky a časopisy, které mám snad přečtené i pozpátku, Rychlé šípy musím ale pečlivě schovávat před ostatními dětmi, prý už nejsou k sehnání a tak je pečlivě opatruju, dodnes si ten „punc“ zakázanosti vybavuju, když v nich dnes s dcerou listujeme...asi

mi ty tajemné uličky Stínadel, podivné příběhy Vontů něco připomínají z vlastních prožitků a přitom vtipné legrácky vše odlehčují, to mi zkrátka sedí.

Jenže přesto se dny v nemocnici táhnou, stále je třeba prý ještě něco ověřit, překontrolovat a hlavně vyčkat na výsledky. To snad můžu doma, ne? Některé dny jsou naprosto nekonečné, ráno teploměr, snídaně, pak dlouho nic, oběd a nuda, táhnoucí se až nesnesitelně. Konečně mi primář oznamuje, že zítra můžu domů! Sláva, dočkal jsem se.

Závěr vyšetření je prý jakási neurální svalová atrofie, o dědičnosti se vůbec nedozvídáme a už vůbec ne o jejím původu. Jak ho taky zjistit, když to v rodině nikdy nikdo nepozoroval. Prý to mohla způsobit chřipka prodělaná v mém půlročním věku, či traumata spojená s neúplnou rodinou, kdo ví?! Teď prý hlavně hodně cvičit a udržovat oslabené pohyby v oblasti kotníků v dobré síle.

Doma docházím několikrát týdně na cvičení do malého rehabilitačního domku v přerovské nemocnici, poprvé mi nanášejí na nohy jakýsi parafín a já sleduju otráveně natažený budík, který ty nekonečné minuty odtikává. Cvičení se zdravotní sestrou, protahování šlach a stání na jakési šikmé ploše je sice záživnější, ale v podstatě se na nic z toho moc radostně netvářím, což mi zdravotníci vytýkají, ale já přece vím, že jen co to rozhybeme, protáhneme a posílíme, že mě tu nikdo v životě neuvidí...

Ačkoliv se jakž-takž snažím udržovat v kondici a na „rehabky“ docházím poctivě, musím ač nerad uznat, že pravá noha poslouchá čím dál míň a navíc se začíná jaksi vyvracet na vnější stranu, což nějak korigujeme podražením boty, ale chůze je velice nejistá a v kotníku to častokrát ujede a zabolí. Znovu tedy konzultace s lékaři ortopedy, neurologem a další hospitalizace! Já se už z toho snad zblázním, je to nutné? Prý ano, neuběhl ani rok a já už zase ve vrzající železné posteli čekám a čekám...

Tentokrát naštěstí vše probíhá rychleji a dostávám doporučení k lázeňskému pobytu. Lázně jsou prý příjemné, bez povinného ležení, ranních vizit a celodenního pyžama. Zní to mnohem nadějněji, než ty injekce, léky a kapačky spolelejších. Prý i vycházky ven, hry ve společenských místnostech, sportovní vyžití, to těch pár dnů oproti nemocniční nudě přečkám určitě líp.

Přichází dopis s termínem a místem lázeňského pobytu, začátek května, Janské Lázně až v Krkonoších! Nikdy jsme tam nebyli, to je dálka, jsem zmatený z té vzdálenosti od domova a ačkoliv je maminka majitelkou nového Trabanta, netroufá si na takovou štreku a tak volíme cestu autobusem. Vystoupení po pětihodinové jízdě je sice uvolňující, ale už po pár metrech chůze potkáváme tak podivné skupinky různě se belhajících a ještě divněji vypadajících dospělých, že se mi téměř podlamují kolena. Přicházíme k budově s přijímací kanceláří: Dětská léčebna – Janský Dvůr, honosný nápis nad vchodem, po vstupu dovnitř jsem v naprostém šoku. Několik desítek nashromážděných dětí s tak nevídanými vadami, že nevěřím svým očím. Někteří zvláště zkroucení, nezvykle prohnutí, či dokonce bez končetin a do toho pár vozíčkářů s podivnějšími výrazy v obličeji než v samotných Stínadlech.

„Maminko, tady přece nemůžu vydržet, oni jsou úplně jiní, mnohem nemocnější, daleko víc postižení, sem přece nepatřím!“, snažím se ale neplakat, jen ji přesvědčit, aby to uznala a odvedla zpět do mého „normálního“ světa. I na ní je vidět, že je zaskočená novým prostředím, přesto jedná rázně a u přijímací lékařky se snaží ujistit, že je vše, jak má být. Primářka je chápavá a snaží se nám vysvětlit, že v „mém“ oddělení budou děti je s mírnými vadami a že se nemusím ničeho a nikoho obávat. Zde se jistě podepsala socialistická izolace postižených od okolního světa „zdravých“. Mám pocit, že jsem snad do té doby mladého člověka na vozíku ani neviděl....

.....pokračování příště



INMOBIL - PARTNER ÚAMK ČR

Nádražní 107, 702 00 Ostrava-Moravská Ostrava

Tel: 595 136 487

E-mail: inmobil@volny.cz

Automobilové orientační soutěže zdravotně postižených motoristů

Automobilové orientační soutěže (AOS) jsou motoristickou disciplínou, která umožňuje i zdravotně postiženým motoristům (ZPM) využít motorové vozidlo ke sportovním účelům. Během soutěže si v praxi ověří jak ovládají motorové vozidlo, předpisy s tím související a rovněž jak se dokáží orientovat v terénu.

Ústřední automotoklub České republiky proto vypsál celostátní soutěž Mistrovství republiky v automobilových orientačních soutěžích zdravotně postižených motoristů.

Soutěže se může zúčastnit každá dvoučlenná posádka, kde minimálně řidič je zdravotně postižený a spolujezdec nesmí mít vyšší výkonnostní třídu v AOS než řidič. Nárok na účast v Mistrovství získá posádka vždy na počátku roku, kdy se přihlásí do nominace k Mistrovství a je tedy zaznamenána do nominační listiny.

Soutěže, v rámci kterých se jezdí Mistrovské soutěže, mají rozdělené jezdce do několika kategorií. Mezi nimi je i náborová kategorie pro ZPM. Zde se mohou přihlásit posádky, které se nepřihlásily do nominace a chtějí si soutěž zkusit projet. Zpravidla má náborová kategorie poněkud lehčí itineráře. Většinou v rámci soutěže pořádající Mistrovství jsou i kategorie oblastních přeborů a zájmových soutěží zdravých.

V současné době jsou pořádány Mistrovské soutěže v průběhu roku ve třech termínech. Koncem dubna se jede soutěž v Praze, TOTAL CUP, dále následuje v červnu soutěž v Ostravě O pohár Severomoravské plynárenské, a.s. a na závěr koncem září se jede Cena města Plzně.

Pro zvýšení atraktivnosti celkového průběhu soutěže a pro maximální eliminaci momentálních indispozic posádek jsou u každé soutěže hodnoceny zvlášť noční a denní část jako samostatná kola. Celá mistrovská soutěž má tedy šest kol. Za každé kolo obdrží posádka mistrovské body. Do konečného hodnocení se posádce započítává součet mistrovských bodů ze čtyř nejúspěšnějších kol Mistrovství. V krajním případě může tedy posádka z jakýchkoliv důvodů i jednu soutěž vynechat. Vítězem celého mistrovství se stává posádka s nejvyšším součtem mistrovských bodů za nejúspěšnější čtyři kola.

.....

Pokud byste se chtěli zúčastnit této soutěže, zašleme vám bližší informace o pravidlech jak se jezdí automobilové orientační soutěže.

Na str. 9 přikládáme přihlášku, kterou zašlete do 9. 1. 2006 na adresu uvedenou v záhlaví!

**Žádost o nominaci do Mistrovství ČR
v AOS zdravotně postižených motoristů
v roce 2006**

	Řidič	Spolujezdce
Jméno:	_____	_____
Příjmení:	_____	_____
Narozen:	_____	_____
Číslo OP:	_____	_____
AMK:	_____	_____
Bydliště město:	_____	_____
Ulice a číslo domu:	_____	_____
PSČ:	_____	_____
Telefon, příp. E-mail:	_____	_____
Zdrav. postižení:	_____	_____
Používám (vozík, berle):	_____	_____
VT v AOS:	_____	_____
Vozidlo zn.:	_____	

V roce 2006 se chceme zúčastnit Mistrovství ČR v AOS zdravotně postižených motoristů a proto žádáme o zařazení do nominační listiny. Zúčastníme se soutěží:

Praha (ano/ne)*, **Ostrava** (ano/ne)*, **Plzeň** (ano/ne)*.

Pozor! Pro možnost hodnocení se musíte zúčastnit minimálně 2 soutěží.

V _____ dne _____

podpis spolujezdce

podpis řidiče

* - nevhodné škrtni.

Recepty



Z malé obce
Oucmanice v okrese
Ústí nad Orlicí nám
pár receptů na
pečení zaslala paní
Olga Kubíková

KOKOSOVÉ KYTIČKY

8 dkg sušeného mléka, 1 bílek, 4 dkg másla, 32 dkg moučkového cukru, trochu rumu a kokosu.

Těsto dohustíme kokosem a tlačíme do formiček vysypaných cukrem. Vyklopíme a necháme zaschnout. Střed kytičky můžeme ozdobit kapkou čokolády.

Pokud uděláme kytičky z dvojité dávky, žloutky využijeme na:

KOŠÍČKY

50 dkg hladké mouky, 25 dkg másla, 8 dkg cukr moučka, 2 žloutky, citrónová kůra.
Těsto dáváme do vymazaných formiček a pečeme.

Krém: 1 ½ sáčku pudingu, 0,5 l mléka, 36 dkg másla.



CUKROVÍ ZE STROJKU

60 dkg hladké mouky, ¼ kg práškového cukru, 12,5 dkg másla, 25 dkg Héry, 3 vejce, 5 vanilkových pudingů (20 dkg), 1 prášek do pečiva.

Tvoříme rohlíčky, slepujeme džemem a máčíme v čokoládě.

PERNÍČKY

15 dkg medu, 20 dkg cukr moučka, 2 vejce, 50 dkg hladké mouky, 1 prášek do perníku, 5 g (tj. asi ½ lžičky) jedlé sody, 8 dkg másla (tuku).

Med, cukr a vejce mícháme 15-20 minut. V mouce rozmícháme prášek do perníku, jedlou sodu a za stálého míchání přidáme po lžících k medu. Nakonec přimícháme rozpuštěné máslo. Z těsta uděláme bochník a necháme odležet 1 den. Před přípravou těsto znovu promícháme, rozválíme na pomoučený vál na plát tlustý 1 až 2 cm (lépe slabší). Formičkami vykrajujeme perníčky a klademe na vymazaný plech. Upečeme ve vyhřáté troubě. Chceme-li, aby se leskly, potřeme je rozšlehaným žloutkem. Vychladlé perníčky ozdobíme bílou nebo čokoládovou polevou.

Bílá poleva: 1 bílek, 15 dkg cukr moučka, citrónová šťáva

Už druhý den jsou měkké!

ROŠTÍNSKÉ CUKROVÍ (ze strojku)

75 dkg hladké mouky, ¼ kg sádla, ¼ kg másla, ¼ kg cukru, ¼ kg ořechů, 2 malé vejce, šťáva z ½ citrónu.

Na vále zpracujeme těsto, tvary děláme přes strojek a upečeme. Plech mírně vymažeme. Po upečení horké obalujeme (cukr moučka + vanilkový cukr)

OŘECHOVÝ DORT

7 celých vajec, 21 dkg cukru krystal, trochu citrónové kůry – vše ušleháme, přidáme: 7 dkg hladké mouky, 7 dkg polohrubé mouky, 7 dkg nastrouhaných ořechů, ½ prášku do pečiva.

Krém: na přípravu krému si nejdříve rozmícháme ve ¼ l mléka 2 lžice cukru, 1 vanilkový cukr, 1 vejce, 1 lžici polohrubé mouky, 1 lžice solamylu, necháme přejít varem a vychladnout. Po vychlazení šleháme s 250 dkg másla v hladký krém, kterým zdobíme dort.





V Á N O C E

České slovo Vánoce pochází z doby, kdy existovaly nosovky, a projevuje zřejmou souvislost s německým předkřesťanským Weihnachten, které je odvozeno z germánského "in den wihen nahten", tedy "ve svatých nocích". Výraz "vánacě" měl i v češtině lidovou povahu a jeho prapůvodní význam je vcelku nejasný.

Pravděpodobně souvisel s pohanským svátkem zimního slunovratu a ukazuje na větší počet zimních posvátných nocí v předkřesťanské době. Toto pojmenování neproniklo do oficiálního liturgického jazyka, kterým byla ještě staroslověnština.

Advent

Advent je církví stanovené přípravné předvánoční období. Jeho vznik se kryje s vládou Karla Velikého. Délka adventu nebyla všude stejná, pohybovala se od čtyř do osmi týdnů. Postupně se trvání adventu ustálilo na čtyřtýdenní období, které začíná nedělí nejbližší 30. listopadu. V dnešní době je symbolizován především věncem se čtyřmi svícemi, které se v každou předvánoční neděli postupně zapalují.

Vánoční stromek

Chvojí a různé zelené větvičky plnily původně nikoliv ozdobnou, ale ochrannou funkci. Pastýři je zastrkávali za vrata chléva jako záštitu dobytka před vším zlým. Hospodáři zase za trámy v chalupě, aby chránili svou rodinu.

S vánoční zelení se mylně spojuje dnes tak oblíbený vánoční stromek. Jeho původ je prokazatelně německý a je spjat s měšťanským prostředím. Za první doloženou zprávu o osvětleném stromku uvnitř budovy se považuje zmínka v brémské kronice z roku 1570. Jednalo se o jedli ozdobenou sladkostmi, datlemi a papírovými květinami v cechovní budově místních řemeslníků.

Pravděpodobně nejstarší svědectví o vánočním stromku v soukromém domě pochází z roku 1642 za Štrasburku. V 17. a 18. století se zvyk zdobit stromek šířil po Německu zejména mezi vyššími vrstvami. Roku 1816 je zaznamenán první vánoční stromek na rakouském císařském dvoře. V době německofrancouzské války (1870-1871) se razila idea stromku jako pravého německého symbolu Vánoc.

V českých zemích se vlastenci myšlenky zdobit o Vánocích stromek bránili a poukazovali na to, že to není zvyk slovanský a jeho stáří u nás ani v městech nesahá za hranice 19. století. Nicméně v německé literatuře se objevuje zmínka o prvním zdobeném stromku v Čechách roku 1827 na nejmenovaném panství. V roce 1843 píše Pražské noviny o kupování stromků v Praze jako o běžné věci. Na venkově se však vánoční stromek ujímal až od šedesátých let 19. století.

Vesnice v blízkosti měst a zámků přejímaly tuto novotu dříve než ty odlehlejší. Zámožnější venkovské rodiny zavedly zvyk před rodinami chudými. Stromky se zavěšovaly u stropu nebo stály na stolku. Zpočátku se zdobily jen skromně. Dávaly se na ně perníčky, domácí pečivo, sušené ovoce, podomácku vyrobené ozdoby z papíru a svíčky. Zhruba po roce 1900 vytlačily stromky definitivně do té doby velmi oblíbené staročeské jesličky.



STŘÍPKY ŠTĚSTÍ



Štěstí. Co to vlastně je?

Každý z nás po něm touží, každý ho hledá. Celý život vlastně hledáme pravé, obrovské a úžasné štěstí. Chceme být šťastni, chceme mít velké štěstí a někdy ani netušíme, že už ho máme.

Ale jak to vlastně všechno začalo? Kdysi dávno, vysoko v nebesích, se jeden bůh slitoval nad ubohými a nespokojenými lidmi a rozhodl se jim dát to, po čem stále toužili a co nepřestávali hledat.

Byla krásná, nejkrásnější věc v celém vesmíru, pohled na ni bral dech a člověka zaplavil zvláštní rozechvívající pocit. Schovala se do ní celá duha, modrost blankytného nebe, teplé zlato slunce, bílý svit hvězd, bělost obláček i nach ranních červánků, a když sluneční paprsky prostupovaly skrz tu vázu, vrhala na celé okolí miliony hladivých hřejivých světýlek. Bolest před ní ustupovala, smutek mizel, nenávist a zklamání se vytrácelo jako mávnutím kouzelné hůlky, lidé se začali usmívat a byli na sebe milí. „Dám ji lidem na zemi, aby všichni konečně byli šťastni,“ rozhodl se bůh. „Budou se na ni dívat a štěstí je zaplaví celé. Ta váza je tak velká, že se do ní vejdou všechny květiny z celého světa a stále v ní zbude dost místa. Všichni lidé ji uvidí a budou se z ní těšit a nebudou už muset složitě hledat své štěstí.“

Potom však nastal problém. „Komu ji vlastně mám dát?“ Bůh slétl mezi lid a hledal člověka, který by potřeboval štěstí nejvíce. Nakonec našel jednoho, který byl evidentně nejnešťastnější a nejosamělejší.

Dal mu proto ten vzácný dar, vázu štěstí, aby se potěšil a zároveň ho poprosil, aby i ostatním lidem dopřál spatřit ji a rozveselit své duše pohledem na její krásu. Onen nešťastník se téměř zázrakem rozveselil, vyléčil ze svého smutku a rozzářil se štěstím, když jeho oči zavadily o překrásnou duhovou vázu. Ale netrvalo dlouho a zaplavil ho podivný pocit: co když tisíce jiných očí mu z jeho vázy kus ukradnou a on bude mít svého štěstí méně? Zapomněl už na svůj slib bohovi. Rozhodl se skrýt ji před jejich očima, schoval si svou přenádhernou věc za vysokou zeď, aby ani človíček nespapřil jediný odlesk z ní.

Bůh se rozzlobil, když se to dozvěděl. Vždyť mohla přinést štěstí celému světu, všem lidem, ba co víc, nejen jim, ale ani celý vesmír nebyl tak velký, aby kousek štěstí nezbylo. Vzal vázu, vynesl ji vysoko na oblohu a prudkou ránou do ní uhodil. Váza se rozbila na miliony drobných střípků. Všechna duha z ní unikla a skryla se do dešťových kapek, modř zaplavila nebe a vodu, všechny ostatní barvy se schovaly do oblak, kus si ponechalo slunce a hvězdy, malé střípiny se rozptýlily po celém světě. Tak se stalo, že se z jedné velké vázy štěstí zrodilo nespočetně malých droboučkových štěstíček a ta zaplavila zemi a všechny lidi na ní.

A to je vlastně ono naše neustále hledané štěstí. Není to jediná věc, nemá nebetyčné rozměry, ale jsou to desítky, stovky a tisíce malých událostí, pohlazení, která nacházíme každý den. Je to jakási skládačka, puzzle s nekonečným počtem kousků, které si střídáme v paměti, v duši nebo v srdci, chcete-li. Jsou to právě ty maličkosti, které nás potěší, drobnosti vyvolávající úsměv na rtech, slova, hladící po duši.

Jsou skryté ve vzpomínkách na krvavý pomeranč zapadajícího slunce, na krásný slunečný den bez mráčku, jsou v zeleni jarního listí, v pohledu na zasněžené pláně a vysoké štíty hor, jsou v zurčení horského potůčku i v klidné večerní hladině rybníka, hledí na nás z mávnutí motýlích křídel, z trylků kosa na zahrádce i ve štěkotu psa, vítajícího svého pána. Střípek štěstí se blyští v odlesku slunce v kapce rosy, stejně jako v pocitu z hezké melodie nebo milého obrázku, je to i kouzlo okamžiku, kdy se cítíme hezky a kdy si přejeme, aby chvíle trvala navždy.

Hledejme proto právě tyto malé střípky, navlékejme je jako perly na šňůrku, udělejme si z nich vzpomínkový růženec, který nám dnes a denně bude připomínat, že právě tohle je naše hledané štěstí. Abychom ho v tom svém křížáckém tažení za něčím obrovským a úžasným - nepřehlédli ...

Pavla Konupčíková, Olomouc





*Neříkej, že nemůžeš, když nechceš.
Protože přijdou velmi brzy dnové, kdy to
bude daleko horší: budeš pro změnu chtít
a pak už nebudeš moci.*

Jan Werich



Prosinec 2005

společnost
C-M-T