

HÁDANKA



Poznáte, o jakou
budovu a ulici se jedná?

PAPRSEK



ZPRAVODAJ
PEČOVATELSKÉ
SLUŽBY

BŘEZEN

2010



VÝDAJE NA PŘÍSPĚVEK NA PÉČI DOSÁHLY V ROCE 2009 TĚMĚŘ 18,7 MILIARDY KORUN

Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky v loňském roce vyplatilo prostřednictvím obcí s rozšířenou působností každý měsíc 288 – 295 tisíc příspěvků na péči. Příjemci státního příspěvku si za celý rok 2009 rozdělili téměř 18,7 miliardy Kč, což je o cca 450 milionů Kč více než v roce 2008.

Příspěvek pro první stupeň závislosti každý měsíc pobíralo v průměru 113 tisíc lidí a průměrně se vyplatilo víc než 237 milionů Kč. O cca 27 tisíc příjemců méně dostávalo příspěvek na péči v kontextu s druhým stupněm závislosti, celkem si tato dávka vyžádala průměrně měsíčně cca 350 milionů Kč. Přibližně 57 645 lidí ve třetím a 35 166 ve čtvrtém stupni závislosti obdrželo příspěvek v celkovém objemu téměř 468 a 402 milionů Kč.

Příspěvek na péči více pobíraly ženy, bylo jich o téměř 50% více než mužů. Každý měsíc bylo přibližně 20 tisíc příjemců mladších 18 let, kteří dostávali příspěvky v průměrném celkovém měsíčním objemu 147 milionů Kč. Lidí starších 18 let bylo cca 272 tisíc, vyplatilo se jim více než 1,3 miliardy Kč.

V roce 2009 se měsíční náklady na příspěvek na péči postupně zvyšovaly až na výjimky úměrně s počtem vyplacených dávek. Například v prosinci loňského roku byly o 7,6 % vyšší než v posledním měsíci předchozího roku.

Poskytování příspěvků na péči upravuje zákon č.108/2006 Sb., o sociálních službách. O přidělení této dávky, hrazené ze státního rozpočtu, rozhodují obce s rozšířenou působností na základě lékařského posudku a výsledku sociálního šetření. Vyplácí se měsíčně.

Nárok na příspěvek na péči mají lidé, kteří kvůli svému dlouhodobě nepříznivému zdravotnímu stavu potřebují pomoc jiných lidí při péči o vlastní osobu a při zajištění soběstačnosti v rozsahu stanoveném stupněm závislosti.

LEPŠÍ PODMÍNKY PRO PRACUJÍCÍ SENIORY

Od prvního ledna letošního roku už není podmínkou pro nárok na výplatu starobního důchodu vedle příjmu z výdělečné činnosti sjednání pracovně právního vztahu na dobu určitou. A navíc pokud po přiznání a čerpání starobního důchodu dále pracujete, můžete nově požádat o úpravu (zvýšení) procentní výměry starobního důchodu.

Od prvního ledna letošního roku už důchodci nemusí uzavírat pracovní smlouvy na dobu určitou. Musí tedy nahlásit svému zaměstnavateli, že už pobírají starobní důchod?

Skutečnost, že podáte žádost o důchod, popř. že se stanete poživitelem starobního důchodu, byste měli zaměstnavateli sdělit, neboť jde o informaci důležitou z hlediska plnění jeho úkolů v oblasti důchodového pojištění (musí dotyčného evidovat jako pracujícího důchodce, mění se způsob vedení Evidenčního listu důchodového pojištění).

Změnily se podmínky pro zvyšování starobního důchodu, pokud senior pracuje dál i po dosažení důchodového věku?

Nově je možné požádat o úpravu (zvýšení) procentní výměry starobního důchodu v případě, kdy pojištěnec po přiznání starobního důchodu a čerpání výplaty této dávky déle vykonává výdělečnou činnost. Takový postup dosud nebyl možný.

Jde o zvýšení 1,5 % výpočtového základu za každých 180 kalendářních dnů výkonu výdělečné činnosti, je-li starobní důchod vyplácen ve výši jedné poloviny. Polovinou starobního důchodu se rozumí polovina základní výměry a polovina procentní výměry. Je-li starobní důchod vyplácen v plné výši, jde o zvýšení o 0,4 % výpočtového základu za každých 360 kalendářních dnů výkonu výdělečné činnosti. Toto zvýšení náleží vždy až po dvou letech nepřetržitého výkonu výdělečné činnosti a také v případě, že poživitel starobního důchodu získá alespoň 360 dnů výdělečné činnosti a zaměstnání ukončí.

Pokud starobní důchodce požádá o zastavení výplaty této dávky z důvodu výkonu výdělečné činnosti, zvyšuje se jeho důchod podle stejných pravidel, jaká platila do konce roku 2009 (tj. o 1,5 % za každých 90 kalendářních dnů výdělečné činnosti).

Zdroj: Ministerstvo práce a sociálních věcí

AKTUÁLNĚ

FOR SENIOR 18.-21.3.2010

4. VELETRH PRO PLNOHODNOTNÝ AKTIVNÍ ŽIVOT

- Odborný veletrh zaměřený na seniory
- Průřez vším, co seniorům zpříjemní a usnadní život
- Zastoupení společností a svazů sdružujících odborníky
- Praktické ukázky pomůcek pro seniory
- Odborný doprovodný program
- Setkání odborné i laické veřejnosti

PRAŽSKÝ VELETRŽNÍ AREÁL LETŇANY

Otvírací doba: 10 – 18
Ceny vstupného: základní vstupné 120,- Kč
důchodci, ZTP 60,- Kč
parkovné: 100,- Kč

STANDARDSY KVALITY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

STANDARD 11

MÍSTNÍ A ČASOVÁ DOSTUPNOST POSKYTOVANÉ SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Poskytovatel služby v tomto standardu určuje dobu a místo, kde můžete službu využít.

Pečovatelská služba Farní charity Pacov je službou terénní a poskytuje sociální služby celoročně v domácnostech uživatelů. Službu poskytujeme občanům žijícím na území města Pacov a v okolních obcích, kteří dosáhli důchodového věku, případně pobírají invalidní důchod a kteří potřebují pomoc při zvládnutí běžných životních potřeb.

Službu poskytujeme v pracovní dny od 7 hodin do 15.30 hodin, v případě potřeby a po dohodě můžeme službu poskytnout i mimo tuto dobu.

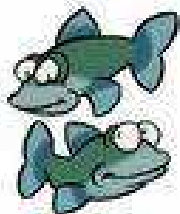
Středisko pečovatelské služby se nachází ve středu města, na náměstí, čp.2, v budově fary. Zde se můžete osobně nebo telefonicky (565 44 32 20) zkontaktovat se službou.

K výkonu služby máme k dispozici dva osobní automobily, mobilní telefony, počítač s tiskárnou, telefonní linku se záznamníkem.

Ke zkvalitnění našich služeb půjčujeme zdravotní pomůcky: polohovací mechanická lůžka, toaletní křesla, mechanické invalidní vozíky, chodítka, servírovací stolek k lůžku, nástavce na WC, sedačky do vany a na vanu, sedačky do sprchy, podložní mísy, schůdky, berle, hole.

PRANOSTIKY

Mnoho mlh v březnu znamená mlhavé léto.
Březen bez vody, duben bez trávy.
Březen, za kamna vlezem.
Svatý Josef s tváří milou, končí zimu celou.
Pěkně-li na svatého Josefa, bývá dobrý rok.
Je-li na květnou neděli hezky, následuje dobrý rok.



HOROSKOP

RYBY 20.2. – 20.3.

Lidé narození v rybách jsou velmi dobrotiví, citliví, přístupní dojmům, často disponují obrovskou dávkou empatie – dokáží se vcítit do pocitů ostatních a soucítit s nimi. Jejich vlastní starosti se jim zdají malicherné a dokáží se zcela a beze zbytku obětovat pro druhé. Nedokáží být sami plně spokojeni, dokud vidí kolem sebe neštěstí druhých. Důsledkem tohoto stavu je jejich časté upadání do melancholie. Jejich vnitřní život je intenzivní a pevně věří v ideály. Pokud potřebujete půjčit peníze, pomoc v nouzi nebo laskavé naslouchání, jděte za rybami. Málo dbají o hmotné statky, peníze jsou pro ně pouze prostředkem pro přežití. V žádném případě pro ně nejsou smyslem života. Z ryb se rekrutují věhlasní umělci, především malíři a hudební skladatelé. Jejich tělesná konstituce je spíše slabá, proto jim hrozí nebezpečí plicních, krevních a nervových chorob. Velice je pro ně nebezpečné propadnutí alkoholu nebo omamným prostředkům.

HUMOR LÉČÍ

Pan doktor Vocilka nerad doma tráví večer, avšak lepší jeho polovice přísně dbá pořádku.
Dva jeho kolegové touží po jeho společnosti a posílají mu z restaurace pozvání, že je ho třeba do trojky v karty.
Žena: „Co se zase přihodilo?“
Doktor (spěšně se obléká): „Bude to asi těžký případ. Dva lékaři už tam jsou.“

Na zastávce stojí autobus chystající se k odjezdu. Běží za ním zcela zpcený chlap a křičí: „Pane řidiči, zastavte, jinak nestihnu práci!“
Řidič chce odjet, ale cestující ho přesvědčí, aby počkal. Chlapík doběhne k zadním dveřím, naskočí, dveře se zavřou, on si vítězoslavně oddechne a říká: „Revize jízdenek, prosím...“

Staří – moudří. Tak by to snad mělo být, když nám slunko na světě už tolik roků svítí. Ale pozor, slunce zrádné je a vysuší i svěží trávu. A protože si vždycky nechráníme hlavu, vyschne nám i mozek. Časem scvrkne se a krní a my zjistíme, že čeho jsme dřív byli plní, myšlenek, elánu a tvůrčí síly – kam se to podělo, můj Bože milý?
Jak kdysi v mládí tloukla s námi puberta, tak dneska – copak to je, do čerta – aha, skleróza či artróza nebo trombóza? Tak tedy nevím, ale je to tady, ono to bude asi všechno dohromady a člověk nepozná už ani, co ho souží. A tak ať už jsme v blátě nebo v louži, musíme překonat tu svízele a hledět, aby každý z nás zmizel z dohledu lidí, kteří ještě nedosáhli věk, na který už nepomůže žádný lék. A tak se v tom musíme plácet, jak to každý dovede, i když víme, že se stářím stejně nikdo nic nesvede. To můžeme léčit jenom nadhledem, smíchem a legrací a být rádi, že už nemáme nic na práci, a tak můžeme si hýčkat svoje neduhy a najít si příjemné rozptýlení. Jiný recept na to věru není.

CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Doplňte druhou část známých přísloví.

Darovanému koni.....
Není šprochu.....
Sejde z očí.....
Host do domu.....
Každý svého štěstí.....
První vyhrání.....
Pozdě plakat.....
Komu není shůry dáno.....
Co není v hlavě.....
S chutí do toho.....
Odříkaného chleba.....
Co se škádlívá.....
Všechny cesty vedou.....
Práce kvapná.....
Mladí ležáci.....
Opakování je.....
Vlk se nažral.....
Kdo jsi bez viny.....
Veselá mysl.....
Láska hory.....
Pořádek dělá.....
Ráno moudřejší.....
Dočkej času.....
Kdo maže.....
Pospíchej.....
Bližší košile.....
Komu není rady.....

DAROVAT RADOST

Radujme se, ano.

Ale také se snažme radost předávat druhým!

Víš, jak a čím bys udělal radost své manželce, manželovi, synovi, dceři, vnoučeti, přítelkyni, příteli, známému...?

- Hm, o tom musím porozmýšlet.

Jen přemýšlej. Třeba právě dnes. Ale celý den. Znovu a znovu. Nespokoj se s tím, co tě hned napadne. Zapiš si svůj nápad a uvažuj dál. Večer budeš mít celý seznam nápadů a námětů, jak udělat radost druhým.

A zítra něco uskutečni!

Existují dva nepřátelé radosti, proti nimž musíme bojovat: rozmrzelost a těžkomyslnost. Rozmrzelost, otrávenost vzniká z malých každodenních nepříjemností i z přecitlivělosti našeho srdce, které často vyhledává to, co je negativní, stále si stěžuje, naříká, neumí se smát, neumí hodit za hlavu nedůležité věci. Je v nás jako nepříjemný hmyz – musíme ho odstranit rychle a hned na začátku, jak se ukáže. Těžkomyslnost na nás působí jako tmavá, těžká noc. Také s ní musíme bojovat hned od toho okamžiku, kdy se ukáže, nezahrávat si s tím. Jak už se v nás těžkomyslnost zahnízdí, hned tak se jí nezbavíme. Mysleme na to.

Radost můžeme čerpat z různých zdrojů. Který z nich si vyberem? Nejlépe mít jich víc a střídat je. Například zazpívat si písničku, kterou máme rádi – sami nebo se připojíme ke zpěvu v rádiu či televizi.

Na peci jednoho skotského selského stavení byl nápis:

„Ze všech starostí, které jsem si dělal, většina se vůbec nesplnila. Ale každý smích, s nímž ke mně přišli moji přátelé, učinil můj život o týden mladší a zdravější.“

Taková pec musí hrát dvojnásob!

ČETBA NA POKRAČOVÁNÍ

ROBIN (Zdena Frýbová)



.... Na legraci si Robin potpřel už od útlého věku. Za jednu z nejvydařenějších považoval vmáčknout se do úzkého prostoru mezi chladničkou a skříňkou a číhat. Nikdy se nezklamal. Po chvíli jsem určitě šla kolem, a tu z úkrytu vyrazil a s hurónským povykem se mi zakousl maličkými, leč jak jehličky ostrými zoubky do paty nebo palce. Rudolf suše konstatoval, že poranění si zavinují sama. Kdybych se trochu ovládala a dělala jakoby nic, štěně by tahle hra brzy otrávil. Ale když ječím a poskakuju po jedné noze, není divu, že je u vytržení, jaké sklízí úspěchy.

Jsou jistě povahy, do nichž můžete nečekaně zabodnout hrst špendlíků, aniž by hnuly brvou, a tím útočníka znechutí. Já žel mezi ně nepatřím. Rudolfovi se to ovšem mluvilo, když jeho koženou bačkoru Robin neprokousl. Zato já v červených trepkách s otevřenou špičkou i patou jsem byla bezbranná. Seknutí přes zadeček a spílání byly pro Robina hlaholem polnice. Zavrtěl nadšeně ocáskem, poskočil si, zavřeštěl a už útočil znovu a znovu, zatímco já rejčila po kuchyni, vyhazovala nohy, ječela a snažila se ho nakopnout. Nakonec jsem se uchýlila k ponižujícímu řešení. Uprostřed parného léta jsem se ploužila po bytě v plstěných kotníčkových papučích. A bylo po cirkusu. Robin je nenáviděl tak, že jednu noc je nejen rozerval, ale i zčásti sežral.

V zimní večery mě při odpočinku uklidňuje pletení. A tak jsem se pustila do dlouhého, volného svetru, po jakém Alenka toužila. Pracně jsem sehnala měkoučkou vlnu v pěti k sobě ladících odstínech hnědé barvy od béžové až po čokoládovou a potýkala se s rozsáhlým dílem. Největší potíž byla práce se všemi pěti klubky najednou, aby se vytvářelo barevné melírování. Na Robina jsem výhružně křičela, kdykoli se přiblížil k mému košíčku, jímž byl fascinován. Nevraživě sledoval, jak opatrnicky celé pletení vždy uložím do skříně a otočím klíčem. Jeho oči napovídaly: Však já se dočkám ... Nedočkáš, ujistila jsem ho.

Dočkal se. V sobotní podvečer, kdy Rudolf něco montoval v kuchyni a já byla se svým pletením uvelebená na gauči v pokoji. Právě vylítaný

Robin spal na svém oblíbeném místě – ve vaně. „Něco se ti děje na sporáku!“ zavolal Rudolf.“ Vyskočila jsem a běžela podlít dusící se maso. A v tom zazvonila sousedka, abychom si šli pro knížky. Je totiž vedoucí v knihkupectví a nosí nám vše, co ví, že bychom rádi, ale na pultě se to neohřeje. Honem jsem zhasla sporák a radostně řekla, že už letím. A v patách za mnou Rudolf. Popovídali jsme si asi tři čtvrtě hodinky a rozzáření – se dvěma oblíbenými autory v náručí – se vraceli domů. Na pletení a Robina jsem ani nevzdechla do okamžiku, kdy jsem opět stanula uprostřed svého příbytku. Podívaná to byla strašlivá.

Ne že by vlnu nebo pletáž roztrhal. Po pravdě řečeno, nepoškodil ani nitku. Baval se jenom tak, že všech pět velkých klubek vedoucích od jehlic křížem krážem proháněl po celém bytě. Třemi pokoji, předsíní a kuchyní. Šmejdil s nimi hlavně pod nábytkem, kde má své nejmilejší skrýše, a tím dosáhl, že každíčká noha každíčkého kousku nábytku byla omotána vlnou, z klubek rozvinutou beze zbytku.

„Ty vrahu!“ spíš jsem vzlykla, než vykřikla. „Teď se na něco těš! Teď si nachystej zadek!“ Hlas mi hystericky přeskakoval. „Nepřej si mě, jak tě zmaluju!“

Robin si mne zřejmě vůbec nepřál, proto – jako vždy, když se dopustí nějakého zločinu – jako kdyby se vypařil. S vařečkou v ruce jsem lítala bytem, škobrtala přes propletenou vlnu – pes nikde. Nakonec jsme ho našli v Rudolfově peřináci. Myslím, že když nás zaslechl za dveřmi, propadl důvodné panice, horní odklápací víko odkopl, a jak vstřelil dovnitř, zas za ním šťastně zaklaplo. Když byl v sázce nářez – a to on odhadl velmi přesně – dokázal nemožné. Teď se tulil v Rudolfově pyžamu, předstíral rozespalost a něžným vrtěním ocásku dával najevo, že proti nám nic nemá.

(pokračování
příště)

JEŠTĚ K ROBINOVÍ

Pro všechny čtenáře mám smutnou zprávu. Spisovatelka Zdena Frýbová, autorka populárního *Robina* zemřela po dlouhé nemoci v pondělí 22. 2. 2010 v pražské motolské nemocnici ve věku 75 let. Byla to velmi hodná, vtipná a citlivá žena. Neměla rodinu a všechno úsilí mimo psaní dala do práce na pomoc zvířatům. Založila nadaci Robin (pojmenovanou podle své knihy) pro opuštěná zvířata, která získala spousty příznivců a přispěvatelů.

Kromě Robina napsala Zdena Frýbová dalších 19 knih z různého prostředí: *Připravte operační sál, Den jako stvořený pro vážnou známost, K manželství připraven, Dvě dámy v tísní, Noc jako stvořená pro nevěru, Malinkatý kretén, Z neznámých důvodů* atd. Po listopadu 1989 se netajila zklamáním z podvodů a tunelování a vznikly knihy: *Mafie po česku a Mafie po listopadu, Polda a jeho soudce, Milosti prezidenta* a další.

Četla jsem všechny její knihy, některé i několikrát. Patří k mým nejoblíbenějším spisovatelkám. Dokázala totiž vedle knih humorných a vtipných, kdy se smějete a bavíte od začátku do konce, napsat řadu knih na vysoké odborné úrovni a zvláště její „Mafie“ mě hodně oslovila a s řadou jejích názorů souhlasím.

Knížky Zdeny Frýbové tvoří celou jednu řadu mé knihovny a ráda se k nim stále vracím. Kdo jste její knihy ještě nečetl, vřele vám je doporučuji, nebudete litovat. Jsou dostupné i v naší Pacovské knihovně. Ukázky z románu Robin si ostatně můžete číst v našem Paprsku na pokračování.

DOMÁCÍ PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

MOČOVÝ MĚCHÝŘ

Příčinou častého nutkání a pálivých bolestí při močení je většinou zánět způsobený bakteriemi.

*Posilování

Pomáhá při inkontinenci a oslabení svěracích svalů měchýře. Při každém pobytu na toaletě několikrát napneme svaly tak, abychom dokázali proud moče zadržet. Trénujeme to i „nasucho“ – na 5 vteřin svaly napneme a pak uvolníme. Opakujeme desetkrát po sobě.

*Kopřivový čaj

Povzbuzuje především ledviny. Měchýř se tak lépe proplachuje a může se zbavit choroboplodných zárodků. Asi 1 lžičku kopřivy přelijeme ¼ l vroucí vody, necháme 10 minut vyluhovat a scedíme. Pijeme 4-6 šálků za den.

*Zelený čaj

Podporuje vylučování moči, spalování tuků a zabraňuje překyselení. Ke každému jídlu si proto dopřejeme 3-4 dcl zeleného čaje.



„Podívej se Věro, Čenda pro Moniku do školky nechodí, a tak ho tu vůbec neznají. Honza prostě řekne, že je Valenta a nikdo to nebude zkoumat. Hlavně, že mákne se sněhem“, ubezpečovala jsem Věrku, které to připadalo trapné, bála se prozrazení a hlavně nechtěla Honzu takhle obtěžovat. „Bude to v pohodě,“ uklidňovala jsem ji, i když jsem o tom úplně přesvědčená nebyla. Honza se práce nebojí, to mu určitě vadit nebude, ale vydávat se za někoho jiného, to nevím, ale zkusím ho přesvědčit. Svě pochyby jsem si ale samozřejmě nechala pro sebe.

Honzu jsem ale večer umluvila celkem snadno, brigáda mu nevadila vůbec a „převtělení“ do Čendy Valenty nakonec taky ne, i když jsem musela do přemlouvání vložit trochu ženské taktiky. „Jdi tam rovnou z práce, začíná to ve tři hodiny,“ dávala jsem instrukce svému muži a přidala podrobný popis, kde se školka nachází. Druhý den se asi v šest dostavil Honza domů a na dotaz, jaká byla brigáda, mi sdělil, že všechno provedl, jak jsem vymyslela, ale že tam byl sám, takže s tím sněhem měl dost práce. „Sám?“ divila jsem se, „Monička tvrdila, že přijdou všichni tatínkové.“ No nic, hlavně, že to dobře dopadlo. Věrka byla ráda, že se „tatínek“ předvedl jako pracant, moc nám za to děkovala a já zase byla ráda, že je Honza dobrý kamarád. A na brigádu jsme pomalu zapomněli.

To ale nebyl konec. Za nějaký čas jsme šli s Honzou a naším psem na procházku. Zašli jsme trochu dál až do Dubečské ulice. „Tak tady jsem všude vyhrnoval ten sníh, to koukáš, co?“ ukazoval Honza za plot školky. A já zírala úplně vyzkoprnělá! Byla to jiná školka, než kam chodila Monička! Asi jsem mu to špatně popsala a Honza tu bydlel teprve chvíli. Přestavovala jsem si, jak na něj asi ve školce zírali, když přišel a tvrdil, že je Valenta a dožadoval se hrabla a lopaty. Ale asi byli rádi, že jim to tam uklidí. Snad si mysleli, že je to nějaký údržbář z OPBH. Valentovým jsme dodnes nic neřekli, Monika je už dospělá a vůbec netuší, že na té slavné brigádě strejda v přestrojení za tatínka vlastně vůbec nebyl, a přitom na to byla tak pyšná. A Honza? Ani se tenkrát moc nezlobil, je to prostě pořád náš zlatý táta.

PŘÍBĚHY ČTENÁŘŮ

BRIGÁDA

V Praze se mé kamarádky na rozdíl ode mě vdávaly poměrně brzy, a tak jsem jako člověk svobodný a tedy oplývající spoustou volného času, byla často používána jako „teta na hlídání dětiček“. Mám děti ráda, a tak jsem kamarádkám vždy vyhověla. Také jsem vyzvedávala děti ze školky, tenkrát se s tím nedělaly žádné problémy. Pak jsem se vdala i já, bydleli jsme s manželem Honzou a mými rodiči v malém bytě v Praze Strašnicích. Dost jsme se doma tlačili, a tak jsme s mužem vítali každou příležitost, kdy můžeme být sami. Snadno jsme se pak stali vyhledávaným, zatím bezdětným párem, který vždy ochotně nastoupil do funkcí večerních chůviček. Dětičky obvykle brzy usnuly a my měli s Honzou volný byt pro sebe. Ne, že bychom toho zneužívali, ale bylo to takřkajíc k oboustranné spokojenosti.

Nejčastěji využívali našich služeb Honzovi dlouholetí spolupracovníci Věra a Čenda Valentovi, kteří se přistěhovali teprve nedávno do nového bytu ve Strašnicích nedaleko od nás a měli malou dcerku Moniku. Chodili jsme ji občas večer hlídat a také jsem ji já někdy vyzvedávala ze školky. Honza do školky nechodil, protože se vracíval z práce poměrně pozdě. Toto je totiž velmi důležitý fakt.

Jednou v zimě, bylo hodně sněhu, jsem šla zase s Věrkou pro malou Moniku do školky. Na dveřích visela velká cedule „BRIGÁDA NA ÚKLID SNĚHU“. „No nazdar“, prohlásila Věra, „Čenda zítra nemůže, je na služební cestě a mně přijede kamarádka na návštěvu. Přeci ji nenechám samotnou nebo ji nepotáhnu na brigádu!“ Malá Monička začala natahovat moldánky. „Všichni tatínkové přijdou, jen od nás nikdo,“ vzlykala. „Moničko, prostě to nejde,“ řekla Věra, ale holčička už plakala na celou ulici. „Co kdyby místo tatínka přišel strejda?“ napadla mě spásná myšlenka. Samozřejmě jsem si v duchu vzpomněla na mého hodného a ochotného a pracovitého novomanžílka Honzu. „To může, to může!“ křičela nadšeně Monika a po slzách už nebylo ani stopy.



RADY ZAHRADNÍKA

VÝSEV RAJČAT

Rajčata potřebují od výsevu do výsadby asi 9 týdnů. Do skleníku můžeme sazenice vysazovat už od konce dubna, na venkovní záhon tak od poloviny května. Je tedy nejvyšší čas začít s výsevem. Osivo vysévejte do misek se zeminou pro výsevy a volte vždy odolnější odrůdy rajčat. Jakmile se objeví první pravé listy, přesaďte semenáčky do malých květináčků. Pro zdárný vývoj sazenice potřebují světlé, ne však osluněné (hnaly by příliš do výšky) místo s teplotou nad 20°C a po vyvinutí prvního pravého listu 12-14°C. Nezapomeňte stonky podepřít opěrnými kolíky.



ZAJÍMAVOSTI - ŠÍPEK

Šípky mají svoje místo v lidovém léčitelství už od raného středověku. Plody šípkových růží jsou doslova napěchované vitamínem C, který nám výborně poslouží v prevenci nachlazení a chřipky a také pomáhá při jarní únavě. Sušením se sice část vitamínů ztrácí, ale i tak v šípcích zůstane takový obsah, který zajistí, že lahodný šípkový čaj je nejen dobrý, ale i zdravý.

Právě tento nápoj je vhodným celoročním zdrojem nejen zmiňovaného vitamínu C, ale rovněž karotenu, některých zástupců skupiny vitamínů B či vitamínu P. Ten je ve skutečnosti tvořen celou skupinou látek označovaných jako *flavonoidy* (když pak kupujeme vitamín C + *flavonoidy*, tak nevíme, o co vlastně jde). Jsou to látky, které pomáhají při léčbě křečových žil, bércových vředů a hemoroidů. Podávají se často společně s vitamínem C, takže jejich ideální působení nabízí právě šípek. Šípkový čaj je také výrazně močopudný a potopudný.