

## ÚSMĚV

Úsměv nestojí nic a vynáší mnoho.  
Obohacuje toho, kdo ho přijímá,  
aniž by ochuzoval toho, kdo ho daruje.

Trvá chvilku,  
ale vzpomínka na něj bývá stálá.

Nikdo není tak bohatý,  
aby se bez něj obešel,  
a nikdo není tak chudý,  
aby ho nemohl darovat.

Úsměv vytváří v domově štěstí,  
ve starostech je oporou,  
citlivým znamením přátelství.

V únavě přináší odpočinek,  
ve znechucení vrací odvahu.

V zármutku je útěchou a pro  
každou bolest přirozeným lékem.

Je dobře, že si ho nelze koupit,  
ani půjčit, ani ukrást,  
protože má hodnotu okamžiku,  
kdy se daruje.

A kdybys potkal někoho,  
kdo by neměl pro tebe úsměv,  
ačkoliv na něj čekáš,  
buď velkodušný a oblaž ho svým úsměvem,  
protože nikdo tak nepotřebuje úsměv,  
jako ten,  
kdo ho nemá pro druhé.

# PAPRSEK



ZPRAVODAJ  
PEČOVATELSKÉ  
SLUŽBY

# LEDEN



## PRANOSTIKY

Novoroční noc jasná a klidná, bude povětrnost pro úrodu vldlná.

Na Nový rok déšť, o Velikonocích sníh.

Je-li po 3. lednu počasí krásné, přijdou na jaře bouře časné.

Čtvrtý den ledna mlhavý, mnoho vlhka v létě a v podzimu přináší a s nimi mnoho nemocí.

Na Tři krále mnoho hvězd – mnoho bramborů.

Když v lednu roste tráva, málo rolník sklídí z polí.

V den sv. Pavla, poustevníka: Pěkný den – dobrý rok, větrný den – mokrý rok.

Je-li teplo v lednu, sahá bída ke dnu.

V lednu sníh a bláto, v únoru tuhé mrazy za to.



## HOROSKOP

KOZOROH 22.12. – 20.1.

Většina lidí narozených ve znamení kozoroha je praktická, vytrvalá a vážná. Ve všem chtějí být perfektní a snaží se vždy obstát. Mají silně vyvinutý smysl pro povinnost a jen velice zřídka svým povinnostem nedostojí. Dopředu je žene jejich silná vůle spojená s pracovitostí. Jsou uzavření, mlčenliví a jen neradi dávají najevo své pocity. Jejich důvěru lze těžko získat a je snadné ji nenávratně ztratit. K lidem, které neznají nebo k nim nemají důvěru, se chovají odtažitě až přezíravě. Často se dobrovolně uzavírají do samoty a dokonce si v ní libují. Kozoroh se málokdy dokáže nudit, protože sám sebe neustále zaměstnává nějakou činností. Jako životní partneři jsou pevným sloupem rodiny. Většinou si vybudují dominantní postavení. Jejich zdraví není příliš silné a jeví sklon k různým chorobám. Nejčastěji podléhají nachlazení a poruchám trávení.



## MLADÁ DÍVKA JE POŘÁD VE MNĚ Příběh neznámé obyvatelky domova důchodců.



Poslyšte, sestro, když na mě hledíte, řekněte, koho to před sebou vidíte?

Ach ano, je to ubohá stařena s divnými očima a napůl šílená. Odpověď nedá vám, jídlo jí padá, nevnímá, když po ní něco se žádá, o světě neví, jen přidělavá práci, boty a punčochy pořád jen ztrácí. Někdy je svéhlová, jindy se umí chovat, už potřebuje však krmit a přebalovat.

Tohle vidíte? Tohle si myslíte? Sestřičko, vždyť o mně vůbec nic nevíte.

Budu vám vyprávět, kým vším jsem byla než jsem se bezmocná až sem dostala.

Miláčkem rodičů, děvčátkem, tak sotva 10 let, s bratry a sestrami byl život jako med. Šestnáctiletou kráskou, plující v oblacích, dychtivou prvních lásek a pořád samý smích. Ve dvaceti nevěstou se srdcem bušícím, co skládala svůj slib za bílou kyticí. A když mi bylo pár let po dvaceti, já chtěla šťastný domov pro své malé děti. Pak přišla třicítka a pouta lásky dětí, jak rostly, znali jsme se popaměti. A je mi čtyřicet, synové odchází, jenom můj věrný muž pořád mě provází.

Padesátka přišla, ale s ní další malí, co u mě na klíně si jak ti první hráli. Však začala doba zlá, můj manžel zesnul v Pánu, mám z budoucnosti strach, někdo mi zavřel bránu.

Život jde dál, mé děti mají vrásky a já jen vzpomínám na ně a na dny lásky.

Příroda krutá je, když byl život krásný, na stará kolena nadělá z nás všech bláznů. Tělo mi neslouží, s grácií už je ámen, kde tlouklo srdce dřív, dnes cítím jenom kámen. Však uprostřed zkázy té mladička dívka žije a srdce jí, byť hořce, tam uvnitř pořád bije. Vzpomíná na radost, na žal, co rozechvívá, vždyť pořád miluje a nepřestává být živá. Málo bylo těch let a netáhla se líně, já smířila se s tím, že všechno jednou mine.

Otevřete oči, sestřičko, teď, když to všechno víte, nevidíte seschlou stařenu, teď už – **MĚ** uvidíte!

Příspěvek od paní Lidušky

## HUMOR LÉČÍ

Ptá se lékař devadesátiletého stařečka: „Pane Karásku, chtěl byste se dožít sta let?“

„Teď ne, možná později, až nebude taková dražota.“

Pacient si ztěžuje lékaři: „Víte, když sáhnu rukama až pod kolena a současně prohnu záda, zvednu nohu a pak druhou, cítím v kříži nesnesitelnou bolest!“

„A proč provozujete tak těžká cvičení?“ ptá se lékař.

„Jaká cvičení? Já si oblékám kalhoty!“

Stěžuje si děda: „Už na ten chlapskej trojboj – víno, ženy, zpěv – přestávám stačit!“

Vnuk nato: „Dědo, tak toho zpěvu nechej!“

Příspěvek od paní Marie



## CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

K umělcům a význačným osobnostem přiřaďte profesi (obor působnosti), v níž nejvíc vynikli. Názvy povolání nezohledňují ženský rod.

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 1. HELENA ZMATLÍKOVÁ | A. ARCHITEKT      |
| 2. JOSEF SKUPA       | B. MALÍŘ          |
| 3. JOSEF MYSLIVEČEK  | C. GRAFIK         |
| 4. FRANTIŠEK BÍLEK   | D. DRAMATIK       |
| 5. VLASTIMIL HARAPES | E. HOUSLISTA      |
| 6. MARTIN FRIČ       | F. SPISOVATEL     |
| 7. KAREL ČAPEK       | G. HEREC          |
| 8. NATAŠA GOLOVÁ     | H. REŽISÉR        |
| 9. HANA ZAGOROVÁ     | I. LOUTKÁŘ        |
| 10. VÍTĚZSLAV NEZVAL | J. SOCHAŘ         |
| 11. VÁCLAV HAVEL     | K. ILUSTRÁTOR     |
| 12. VÁCLAV HUDEČEK   | L. ZPĚVÁK         |
| 13. MARIE ČERMÍNOVÁ  | M. TANEČNÍK       |
| 14. VÁCLAV HOLAR     | N. HUD. SKLADATEL |
| 15. DUŠAN JURKOVIČ   | O. BÁSNÍK         |

# STANDARDSY KVALITY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

## STANDARD 9 PERSONÁLNÍ A ORGANIZAČNÍ ZAJIŠTĚNÍ SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Pro zajišťování kvalitních služeb přijímáme do pracovního poměru zaměstnance s odpovídající kvalifikací. Za účelem zkvalitnění poskytovaných služeb umožňujeme další vzdělávání zaměstnanců formou seminářů a konzultací u jiných organizací.

### STRUKTURA TÝMU PRACOVNÍKŮ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

Miroslav Kokeš – ředitel ( SŠ)

Ivana Šmilauerová – sociální pracovnice (VŠ)

Alena Kokešová – vedoucí služby (SŠ)

Věra Poláčková – pracovník v sociálních službách (SŠ-  
všeobecná sestra)

Jaroslava Marešová – pracovník v sociálních službách  
(SŠ-všeobecná sestra)

Ladislava Gruntorádová – pracovník v sociálních  
službách (SŠ-všeobecná sestra)

Zdena Posekaná – účetní (SŠ)

Předpokladem vzniku pracovního poměru na úseku přímé péče o uživatele je morální bezúhonnost a kladný vztah k problematice péče o seniory. Po nástupu do zaměstnání je pracovník proškolen a prochází zkušebním obdobím (3 měsíce), v němž jsou ověřovány jeho předpoklady pro výkon práce a perspektiva jeho setrvání v pracovním poměru.

## AKTUÁLNĚ

Ve středu 20. ledna ve středisku pečovatelské služby od 14. hodin – **TO BYLO TENKRÁT** – vzpomínání s panem Ladislavem Křížkem na doby, které odvál čas.

1. – 14. ledna – **TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA**

### ZPRAVODAJ PAPERSEK

Oznamte prosíme pečovatele, zda budete chtít i v tomto roce dostávat Paprsek. V případě, že ano, dovoluujeme si vás požádat o dobrovolný finanční příspěvek na tisk.

Děkujeme vám, kteří jste do Paprsku posílali své příspěvky a vyzýváme i ostatní čtenáře, aby se s námi podělili o své příběhy nebo o to, co pěkného a zajímavého četli.

## DOMÁCÍ PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

### CHOLESTEROL

Zvýšená hladina cholesterolu v krvi se navenek nijak neprojevuje, a přesto nám způsobuje trvalé škody. Tuk se ukládá na stěnách cév a zužuje je.

#### *\*Jablečná kúra*

Pektin obsažený v jablku se stará o to, že se žlučové kyseliny (tvoří se v játrech z cholesterolu) více vylučují. Nastrouháme asi ½ kg jablek i se slupkou a sníme po porcích v průběhu dne. Kúra by měla trvat 3-4 dny. Ničiteli cholesterolu jsou i mrkev a celozrnný chléb.

### KAŠEL

Příčinou bývá často nachlazení horních cest dýchacích způsobené viry nebo bakteriemi. Důležité je hodně pít, aby byla sliznice zvlhčená.

#### *\*Tymiánový čaj*

Éterické oleje této bylinky ničí choroboplodné zárodky, rozpouštějí hlen a mírní silný kašel. Asi 1 lžičku sušeného tymiánu přelijeme ¼ litru vroucí vody a necháme 5 minut vyluhovat. Pijeme několikrát denně.

# ČETBA NA POKRAČOVÁNÍ

ROBIN (Zdena Frýbová)

.....Sobotní dopoledne, pro něž jsme si naplánovali slunění u jezera, u nejkrásnějšího jezera, jaké jsem kdy v životě viděla, jsme strávili sezením na pařezech u cesty a vidinami, jak po Robinovi střílí pohraniční hlídka nebo ho zadává jejich psi. Veselé to tedy nebylo.

Příběhl velmi spokojený za hodinu a čtyřicet minut. Rudolf s ním slovo neztratil, přivázel ho nakrátko tak, že teď už byl únik vyloučený, a u jezera ho neméně pevně uvázal ke stromu. Zdálo se, že se Robin, který je po vodě jak divý, pomine. Když zjistil, že se neutrhne ani nepřekouše, začal štkát tak, že nám to rvalo vnitřnosti. Nevydrželi jsme to déle než dvacet minut, ale přesto díky tomuto i jen kratičkému trestu trochu zakolísala jeho nezřízená sebedůvěra, totiž přesvědčení, že vydržíme jakékoli zacházení. Řekl si, že akce proti nám je třeba pozastavit, a naopak líbezností je třeba dostat nás zas do submisivní role, jaká nám náleží. I tohle dokázal výtečně. Po zbytek víkendu byl tím nejroztomilejším, nejmazlivějším, nejpřítulnějším a nejveselejším pejskem, jaký kdy běhal pod sluncem, pejskem, který radostně přicupitá na zavolání. Celý kemp i turisté, které jsme potkávali na vycházkách, jím byli okouzleni. Adresu paní Tylínkové si zapsalo celkem sedm rodin, z nich jedna německá.

Na zpáteční cestě, kterou jsme nastupovali v nedělní podvečer, jsme se rozhodli povečeřet v přírodě před Klatovy, ještě než opustíme tuhle krásnou končinu. Včas jsem chtěla dát Robina na řemínek. Znam, jak nerad se vrací do Prahy – samosebou, že dobře vždycky ví, kdy už se jede domů – tak aby ho snad nenapadlo se ještě někde poveselit v lesích, zatímco my bychom na něho čekali do tmy.

„Nepřivazuj ho,“ řekl Mirek. „Dospěl jsem k závěru, že Robinovy útky vyplývají z vašeho zásadně chybného přístupu. Vy tomu psovi musíte dávat d ů v ě r u. Rozumíš? Ne stále předpokládat, že něco vyvede, ale vštěpovat mu, že v něho věříte. Utíká vám, protože z toho tvého řemínku už má komplex. Fóbii.“

„Co vykládáš?“ rozčílila jsem se. „Přivazujeme ho jen v nejnutnějších případech. Jen po ulicích. V parcích, v lese, všude má volnost, a přesto každou chvíli uteče.“

# RECEPTÁŘ



Tentokrát pochoutky z Nivy

## ŘÍZEČKY Z NIVY

200g Nivy, mletý pepř, mletá sladká paprika, 1 lžice másla, 1 vejce, 200g měkkého dietního salámu, 1 cibule s natí, strouhanka, olej

Postup:

Na hrubším struhadle nastrouháme Nivu, okořeníme pepřem a paprikou dle chuti, přidáme máslo a vejce a důkladně vidličkou promícháme. Do hladké hmoty nastrouháme salám, pokrájíme cibulku i s natí a znovu vymícháme dohladka. Přisypeme tolik strouhanky, abychom mohli tvořit malé placičky, které znovu lehce obalíme ve strouhance a necháme chvíli odležet v lednici. Na oleji usmažíme dozlatova. Podáváme s bramborovou kaší a okurkou, naloženými houbami či zeleninovým salátem.

## LANČMÍT S NIVOU

1 konzerva lančmítu, 100g strouhané Nivy, kečup, hladká mouka, olej

Postup:

Konzervu lančmítu z obou stran otevřeme, obsah vytlačíme ven a nakrájíme na plátky. Obalíme je v hladké mouce, osmažíme na rozehřátém oleji a ještě horké posypeme nastrouhanou Nivou a pokapeme kečupem. Podáváme se slaným pečivem.

## SMAŽENÁ NIVA VE SLANINĚ

300g Nivy, 150g anglické slaniny, 2 vejce, 2dl mléka, sůl, 100g hladké mouky, olej

Plísňový sýr nakrájíme na plátky silné asi 1cm, zabalíme každý do tenkého plátku slaniny a spícháme párátkem. Vejce našleháme s mlékem a solí a pak promícháme s hladkou moukou na hustější těstíčko. Zabaleny sýr omočíme v těstíčku a ihned smažíme na oleji po obou stranách dozlatova. Podáváme s vařenými brambory a zeleninovým salátem.

## CO MOŽNÁ NEVÍTE

### HLÍNA NA TALÍŘI

Když jste si pochutnávali na silvestrovských dobrotách, určitě mezi nimi chyběla hlína. Ač je to k nevíře, jedí ji ale jak v Africe, tak za polárním kruhem. Například v Ghaně těží dělníci velmi tvrdou hlínu, kterou míchají s moukou a vodou a pečou z ní placky. Hlína však chutná i Čukčům, kteří žijí na nejzazším severovýchodě Ruska. Hlínu jako lék používají i peruánští a bolivijsí zemědělci, blahodárně totiž působí na zažívací trakt, navíc obsahuje sodík a draslík. Pokud vám tedy bude někdy z přemíry silvestrovských nebo jiných dobrot špatně, stačí si zajít ven a nakopat si „lék“.

### STARÉ, ALE ÚČINNÉ BABSKE RADY

\* Při pálení záhy se napijte vlažné vody a položte se tak, aby horní část vašeho těla byla výše než dolní. Pak snězte jedno oloupané (nejlépe červené) jablko a bude po problému.

\* Proti průjmům jsou nejlepší dietou den až dva staré rohlíky nebo chléb, dietní suchary, nepřilíš mastné vývary, banány nebo směs mrkve s rýží. Tekutiny doplňte neslazený čaj nebo minerálky.



\* Při zácpě poslouží jako přírodní projímadlo sušené nebo kompotované švestky, vývar z lněného semínka, malá sklenice vlažné vody nalačno nebo sušená syrovátka rozmíchaná v teplé vodě.

\* Při nadýmání pomůže fenyklový čaj, teplá koupel a masáž břicha. Střevní mikroflóru ozdraví tzv. probiotika, která obsahují přírodní jogurty, acidofilní mléko, kefir a kyška.

Já si myslím, že na tom, co Mirek říká, něco je,“ ozval se Rudolf.

„Dělejte, jak myslíte,“ řekla Alice. „Ale zastavte někde blízko železnice. Až dojde na nejhorší – jako že dojde – vy budete čekat na Robina a já s Milenou pojedu domů vlakem.“

„Zbytečné řeči,“ podotkl Mirek. Zabočil na lesní cestu, vyhledal správné místo k posezení a vyzval nás, abychom neotevírali dveře. Pak vzal Robina, nadupaného chtivostí vyrazit, na klín a úlisně k němu zahovořil: „Robinku, ty seš takový chytrý a rozumný chlapec. Ty víš, že za chvíli musíme jet dál, domů“. Tos mu řekl to pravé slovo, povzdechla jsem si v duchu a Alice mi pošeptala něco o blahoslavených chudých duchem, ale přinejmenším Rudolf byl kamarádovou metodou beze zbytku fascinován.

„My tě, Robinku, teď pustíme, aby ses ještě proběhl, ale ty víš, že nesmíš utéct. To by mne na tebe hrozně mrzelo. Spoléhám na tebe!“ Popleskal ho po hřbetě, Rudolf se přidal optimistickým zvoláním: „Však on bude jen okolo nás, to je náš zlatý hoch,“ my jsme se na sebe s Alicí zdrceně podívaly a dvířka se otevřela právě ve chvíli, kdy už je Robin mínil vyvrátit. Lhala bych, kdybych tvrdila, že Robin víceméně nechápal, co se mu praví. Souhlasně pokyvoval ocáskem a v duchu latiny, kterou sekal už od včerejšího poledne, lítal jen na dohled od nás. Rozprostřeli jsme deky na trávu, rozložili studenou večeři a Robin dokonce snědl několik kůrek chleba a pár soust pomazánky, když si důkladným pročicháním ověřil Alicino ujištění, že nejde o zakoupený šmejd, ale domácí výrobu.

Mirek se naparoval svým pedagogickým citem, Rudolf mu obdivně přitakal a my s Alicí jsme se konečně trochu uvolnily a přestaly se nervózně ohlížet, kde ten pes je.

Přihodilo se to v okamžiku, kdy dokonce seděl vedle nás. Houštím se přehnal zajíc a v téže vteřině bylo všechno v háji.

*(jak to se zajícem a Robinem dopadlo, to se dozvíte příště)*



## RADY ZAHRÁDKAŘE

\* Zůstala vám po vánocích doma „vánoční hvězda“. Jak o ni pečovat, aby nám vydržela i nadále? Tato květina vyžaduje světlé stanoviště a je vděčná za každodenní rosení. Je-li více exemplářů v jedné misce, můžete vysoušení zeminy zabránit mechovými polštářky. Nemusíte potom tak často zalévat – stačí jednou denně. Vánoční hvězdu nesmíte často přesazovat. Když květině opadnou zbarvené ochranné listy, má období klidu. V této době ji ostříhejte a dávejte ji málo vody. Rány, které vzniknou při stříhání, pokryjte cigaretovým popelem nebo práškem z dřevěného uhlí.



\* Begóniím, které vám kvetou v zimě, dávejte jen málo vody, i když je máte v teplé a suché místnosti. Begónii snadno napadá padlí a stálá vlhkost nebezpečí onemocnění zvyšuje.

\* Brambory, které jste uložili do kůlny nebo do sklepa, byste měli během zimy jednou přehodit. Po tomto zásahu se teplota uvnitř hromady nezvýší a zamezí se tak tvorbě klíčků. Dejte k bramborám jednu lísku horších jablek (načichnou a nedají se pak už jíst), protože brambory pak pomaleji klíčí.

\* Nezapomínejte na ptáčky. Do krmítek jim dejte semena slunečnice, ovesné vločky a neslané oříšky. Zavěste lojové koule se semeny (dají se koupit nebo doma vyrobit), kosi mají rádi jablka (i nahnílá). Krmítka i kouličky zavěšujte mimo dosah koček!

\* Už teď můžete zavěsit nové ptačí budky. Ptáci tak budou mít dost času na to, aby si do doby hnízdění zvykali na jejich přítomnost.



\* Zůstane-li v trávníku stát voda z roztátého sněhu, napíchejte do země díry, aby mohla vsáknout.

## PŘÍBĚHY ČTENÁŘŮ

### ZNOVU NA LYŽÍCH

Potom, co jsem zažila v Tatrách, jsem byla přesvědčená, že mě už na lyže nikdo nedostane. Běžky byly vyhozené, na naší slavné medvědí túře jsem je zlámala, a sjezdovky (sjezdové lyže) – ty měly rozbité vázání (ještě starého dobrého „kandahára“). Všechno bylo tenkrát při mně. Sehnat běžky v osmdesátých letech minulého století bylo nemožné (podobně jako toaletní papír v roliče a vánoční ozdoby) a nové vázání na sjezdovky bylo příliš drahé. A tak jsem se (jak se ukázalo předčasně) radovala, že od lyžování budu mít na několik nejbližších let pokoj.

Proti sáňkování, bobování a zimním procházkám jsem nic neměla, spíše naopak, a tak jsem důvěřivě svolila, že pojedu s mým mužem v lednu na týden do Krkonoš, když sehnal dva poukazy do Medvědí boudy od nějakého kolegy, který nemohl jet. Docela jsem se těšila, měli jsme odjet hned po Vánocích, a tak jsem si představovala, že si tam po tom pražském vánočním shonu krásně odpočinu v nádherné zimní přírodě v pohodlí pěkné horské boudy vyhlášené svou výbornou domácí kuchyní. Mělo mě varovat už to, že si manžel přinesl domů jakési předpotopní dřevěné běžky, které někdo vyhodil. Natřel si je a uložil do sklepa.

Další zvrat nastal při nadělování pod vánočním stromkem. Byly to naše první společné manželské Vánoce, a tak se chtěl každý z nás vytáhnout a hlavně toho druhého co nejvíce potěšit. Manžela jsem obdarovala (jako ostatně dalších 26 let našeho manželství) sadou různého kutilského nářadí. Můj muž byl šroubováky, dláty, kleštěmi a kdoví čím stejně řemeslnickým nesmírně nadšen (jako je každý rok dosud, jen sortiment nářadí se změnil přestěhováním z Prahy na vesnici – teď převládají pily, sekery, vrtačky apod.). Zatímco se laskal se svými šroubováčky, já jsem se plná nedůvěry blížila ke svým dárkům. Jeden byl totiž velmi podezřelý. Dlouhý aspoň dva metry, štíhlý a hranatý. To snad není možné, že by to byly .... Ano! Byly to běžky! Krásné s umělou skluznicí, které manžel sehnal složitými cestami přes známosti v obchodním domě Labuť. Doslova zářil a já jsem už kvůli němu musela, byť přiškrceným hláskem, jásavě

projevovat nadšení. Jak to v té době dokázal, to opravdu dodnes netuším. Další balíček byl také hranatý, ale už mě vůbec nepřekvapil. Přesně dle mého předpokladu se v něm ukrývalo nové bezpečnostní vázání na sjezdovky. Tak a mám vymalováno. Na horách budu zase lyžovat! To je více než jisté. Žádné sáně, boby, procházky a vysedávání v teplé klubovně. Budou túry a zdá se, že i pokusy o zdolání sjezdových drah. No nazdar, to dopadne!

A taky že jo. Nejprve jsme vyrazili na nedalekou sjezdovou dráhu. Manžel mi nastrkal nohy i s botami zvanými „přezkáče“ do bezpečnostního vázání, které se mi po prvním kroku vypnulo a lyže mně ujela až do vesnice. Chytili jí náhodní pěší turisté. Připnul mi tedy lyže znova a přivázal mi je k nohám pojistnými řemínky (zv. „sychráky“). A pak mě donutil vlézt na vlek zvaný „kotva“, který mě po několika startovacích pokusech a následných pádech nakonec vyvezl nahoru na začátek sjezdové dráhy. Kopec dolů mi připadal strašný.

„Jedem“, vykřikl nadšeně můj muž, strčil do mě, a sám se krásnými obloučkami (kristiánkami) spouštěl dolů po kopci. Já se pokusila o totéž, ale okamžitě jsem sebou řízla a řítila se dolů po svých šustákových oteplovačkách (tenkrát nová móda nahrazující šponovky). Za chvíli jsem vyvinula obrovskou rychlost (šusták sviští po sněhu jak blesk) a vypnulo se mi bezpečnostní vázání, které mě mělo ochránit před úrazem. Ale opak byl pravdou, protože lyže ke mně zůstaly připojené pojistnými řemínky a mlátily mě i okolní lyžaře hlava nehlava. Když jsem se dokutálela zmlácená a odřená dolů, můj muž, který už dávno bravurně sjel celou sjezdovku, zcela správně usoudil, že na vlek mě už nedostane a na sjezdové lyže taky ne.

„Zítra to zkusíme na běžkách, v Tatrách ti to docela šlo“, chlácholil mě manžel, který nemohl uvěřit, že jsem takové nemehlo a zřejmě úplně zapomněl, jak jsme v Tatrách dopadli. A já mu, otupělá tím dlouhým držkopádem, slíbila, že na běžky zítra vyrazíme.

Moje nové běžky, které jsem hned první den pojmenovala rychloběžky, byly nádherné, ale zcela neovladatelné, vyvíjely totiž samy nesmírnou rychlost. Exkluzivní skluznice, která se nesměla voskovat, jezdila jako blesk i po rovině. Z kopce se běžky řítily smrtelnou rychlostí naprosto nezvladatelně a i do mírného kopce se

nedalo posunout ani o krok, takže jsem neustále stoupala „stromečkem“ nebo musela lyže sundat. Byla jsem samá modřina z neustálých pádů a manžel, který na svých „prknech“ sjel pomaličku každý kopec a vystoupal i kolmý svah, protože dřevěná skluznice ani trochu neklouzala, mně vůbec nevěřil.

Až jednou, to jsme vyrazili na Zlaté návrší k mohyle Hanče a Vrbaty. Kdo to tam zná, tak ví, že celá cesta vede po hřebeni skoro po rovině. Pro mě a mé rychloběžky tedy ideální túra. Nemusela jsem se vůbec odrážet hůlkami, běžky mi svištěly úplně samy a úplně rychle. Manželovi jsem ujela okamžitě a pak jsem předjížděla jednoho běžkaře za druhým. Všichni se za mnou závistivě otáčeli a o to zuřivěji zapichovali hůlky do sněhu, aby mě dohnali. Já byla nadšená, jen jsem se držela stopy a běžky samy se se mnou hnaly k cíli. Dojela jsem k mohyle s velikým náskokem a uřícený manžel, který přijel asi až hodinu po mně, neskrýval údiv a závist, a opakovaně zkoumal mé rychloběžky. Konečně ho napadlo něco, co rozhodlo nejen o zbytku mého pobytu v Krkonoších, ale i o mé celé lyžařské budoucnosti.

„Já si ty tvé běžky vyzkouším“, prohlásil, rychloběžky si okamžitě připnul a i přes mé hlasité varování se pustil rovnou z prudkého kopce lesní cestou dolů do vesnice. Napřed jsem neslyšela nic, pak křik, pak řev, pak už jen rány. S hrůzou jsem se vydala pěšky hledat zbytky svého novopeceného manžela a svých běžek. No, vdovou jsem se nestala. Manžel byl hodně potlučený, ale celý a chodící, nezdolné a lstivé běžky zůstaly skoro beze šrámu, ale výsledek byl pro mě životně důležitý: „Ty běžky jsou opravdu hrozné, omlouvám se, že jsem ti nevěřil a už tě na ně nebudu nikdy nutit,“ pronesl v lese před 26 lety můj muž a svůj slib dodržel.

Zbytek rekreace jsme strávili sáňkováním u boudy na mírném kopci, kde jsme si ve společnosti ostatních antitalentů a malých dětí nakonec užili lépe než někde na túře, chodili jsme na lehké pěší vycházky a večery trávili při kartách se stejně „zdatnými“ kamarády lyžaři.

A moje rychloběžky? Leží na půdě pokryté prachem a marně čekají, že je zase znovu „opráším“. A nedočkají se!

