

HÁDANKA



Víte, o jaký dům se jedná a kde se nachází?

PAPRSEK

ZPRAVODAJ
PEČOVATELSKÉ
SLUŽBY

ÚNOR



STANDARDSY KVALITY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

STANDARD 10 PROFESNÍ ROZVOJ PRACOVNÍKŮ

Kvalita zaměstnance je dána zejména jeho vzděláním, talentem, odbornou dovedností a pracovní zkušeností.

Organizace podporuje zaměstnance v profesním růstu a v rozvoji jejich odborných znalostí.

Pracovníci v sociálních službách jsou povinni dalšího vzdělávání, a to v rozsahu 24 hodin za kalendářní rok.

Pracovníci jsou pravidelně proškolení v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví, požární ochrany a způsobilosti řidičů.

HUMOR LÉČÍ

Přijde pacient k doktorovi a povídá: „Pane doktore, dejte mi nějaké prášky proti chamtivosti, ale dejte mi jich hodně, hodně, hodně...“

„Pane doktore, na určitých místech neustále tloustnu, co mám dělat?“

„Tak na ta místa raději nechod'te.“

Začínající učitelka si chce na své třídě vyzkoušet poznatky z psychologie: „Každý, kdo si myslí, že je hloupý, ať se postaví.“

Po chvíli se v tiché třídě postavil Pepíček. Kantorka povídá: „Pepíčku, tak ty si myslíš, že jsi hloupý?“ „Ne, prosím, ale je mi líto nechat vás stát jedinou.“

AKTUÁLNĚ

Pacienti na Vysočině začnou od února platit a žádat.

Způsob proplácení regulačních poplatků ve zdravotnictví se v kraji Vysočina od února mění. V úterý 12. 1. o tom rozhodli krajszí radní.

Jak uvedl hejtman Jiří Běhounek, pacienti budou mít i nadále možnost proplácení částky z krajské kasy, nebude se to už ale vyřizovat přímo na místě poskytování služby. Do konce ledna řešil kraj proplácení poplatků tak, jak byli pacienti zvyklí – příkazovými smlouvami. Ty podepisoval pacient přímo u lékaře či v ústavní lékárně. Tamtéž zaplatil a po podpisu dostal částku nazpět.

Od února tedy pacient poplatek zaplatí, vyžádá si doklad o zaplacení a ten, připojený k vyplněné darovací smlouvě, odnese nebo zašle na podatelnu krajského úřadu. Krajský úřad mu pak částku pošle na uvedenou adresu (složenkou) anebo na číslo účtu.

„Vzhledem k poštovnímu jsme se domluvili, že v případě třicetikorunových regulačních poplatků je nebudeme formou složanky proplácet jednotlivě, ale od tří návštěv u lékaře – tj. 90,- Kč – výše. U bankovního převodu to bude bez omezení“, doplnil hejtman.

Darovací smlouvy jsou k dispozici ve všech dotčených zdravotnických zařízeních, ale i na internetu, odkud si je pacienti mohou zkopírovat.

V loňském roce se v krajském rozpočtu Vysočiny vyčlenilo na úhrady regulačních poplatků 80 miliónů korun, proplaceno bylo 47,5 miliónu korun. Nejvíce lidé využívali krajského daru v lékárnách (86%). V ambulancích lékařů byl procentuální poměr mezi obdarovanými a platícími 55:45, na pohotovosti 70:30.

Nejvyšší částku kraj zaplatil za hospitalizaci v nemocnici – šestadvacet miliónů korun

www.ZDN.cz



AKTUÁLNĚ

Lidé se mohou ptát na vše o léčích na webu SÚKL.

Na vše o léčích se můžeme nově ptát lékařů a lékárníků na informačním portálu pro veřejnost, který na internetu spravuje Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL).

Poradna je zatím ve zkušebním provozu, odpovídat budou tři farmaceuti a praktický lékař pro dospělé, praktický lékař pro děti a dorost a specialistka v oboru cestovní medicíny.

Tato služba nemá nahradit návštěvu lékaře či lékárníka. Může však pomoci zodpovědět doplňující dotazy, na které si pacienti vzpomenou až v klidu doma po návratu od lékaře či z lékárny.

Návštěvník portálu může poslat dotaz prostřednictvím jednoduchého formuláře. Na něj se dostane po zvolení možnosti „Potřebuji položit dotaz lékárníkovi“ či „Potřebuji položit dotaz lékaři“ v zeleně vyznačené sekci „Potřebuji...“ v levém horním rohu webových stránek.

Po vyplnění formuláře a odeslání dotazu mu přijde na zadanou emailovou adresu potvrzení, že dotaz byl přijat. Na stejnou adresu mu pak bude zaslána odpověď.

Odpověď bude bez uvedení jména tazajícího, případně i citlivých informací o něm zveřejněna také na portálu, aby se mohli poučit i další návštěvníci stránek.

Se zahájením ostrého provozu se počítá v dubnu.

Zdravotní pojišťovny zaplatí od 1. února mamografickou prevenci ženám i po dovršení 70 let. Dosud si screening, který odhalí rakovinu prsu v samém počátku, platily sami. Přišel je zhruba na 500 korun.

Některé zdravotní pojišťovny jim přispívaly v preventivních balíčcích. Ze zákona ho platily jen ženám od 45 do 69 let.

Vyhláška ministerstva zdravotnictví horní věkovou hranici zrušila.

[www. ZDN. cz](http://www.ZDN.cz)

PRANOSTIKY

Na Hromnice musí skřivánek vrznout, i kdyby měl zmrznout.

Na svatého Blažeje slunce ještě nehřeje.

Na svatého Valentina zamrzne i kolo mlýna.

Svatý Matěj ledy láme, nemá-li jich, nadělá je.

O Hromnicích jasný den, připrav kožich ještě ven.

O Hromnicích sněh, na jaře dešť

Únor studený, srpen horký.

Únor teplý, březen chladný.



Na Hromnice o hodinu více.



Zvláštní, magický čas v této roční době. Čím je zvláštní, čím magický?

Příroda vstupuje do svého nejsilnějšího období, je připravena vyrazit a splnit to, k čemu je povolána. Informace, dosud spící uvnitř semene, které uzrálo na podzim a přijalo první impuls k probuzení v době vánoční, nyní se stalo aktivním a je připraveno „ke startu“.

2. února se otevírá jarní brána. Zima odchází a přichází předjaří. Dny se delší a polední slunce více hřeje. Lidé tuto dobu vždycky ctíli. V kostelích se světí svíce jako symbol světla a ochrany proti bouřím, nečekaným úderům a škodám.

Únor je ve znamení plánování, co kde uděláme, opravíme, zasadíme. Obchodování, co koupíme, vyměníme se sousedem, nepotřebného se zbavíme.

Únor je ve znamení očekávání, těšení se, přípravy na start.

Prožijme si toto životodárné období co nejradostněji.

HOROSKOP

VODNÁŘ 21. 1. – 19. 2.

Lidé narození jako vodnáři jsou trpěliví, věrní, poctivé povahy a často mají velké krásné ideály, kterým věří do posledního dechu. Mají soucítění s lidmi. Obklopují se řadou přátel a známých a oblíbí-li si někoho, je to většinou přátelství na celý život. Vždy si ale dokáží udržet určitý odstup, a to platí i v partnerských vztazích. Vodnáři mají pevnou vůli a dokáží jít za svým cílem s určitou tvrdohlavostí. Často silně touží jít vlastní cestou i kdyby byla jakkoliv obtížná či neobvyklá. Zvláštní rys jejich povahy je zvědavost. Jejich zdravotní stav je nejlepší v dětství, téměř netrpí žádnými dětskými chorobami a mají pevnou konstituci. Jejich slabinou jsou úrazy a choroby nohou a poruchy krevního oběhu.



UMÍTE SPÁT ?

Víme, že v našem věku může mít někdo se spánkem problémy. Ale pokud to jde:

- není-li možné spát při otevřeném okně, alespoň před ulehnutím na několik minut vyvětrejte
- spěte tak dlouho, jak potřebujete, abyste se cítili odpočatě, vstávejte okamžitě, jak se probudíte
- ukládejte se ke spánku v pravidelnou dobu
- lůžko by mělo být prostorné
- neulehejte s pocitem hladu, ale nejezte večer příliš těsně před spánkem
- není dobré večer pít kávu, čaj, alkohol nebo kouřit
- nemůžete-li usnout, vstaňte a začněte něco dělat, dokud nepocítíte ospalost
- noční prádlo má být pohodlné, volné, dobře sající pot
- polštář má být tenčí – podkládat hlavu, aby nebyl ohnut krk
- ke zlepšení usínání pomáhá teplá koupel nohou těsně před ulehnutím
- před spaním myslete na něco pěkného

CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

ZVÍŘATA A JEJICH CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY

Přiřaďte ke zvířatům jejich charakteristické znaky.

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1. ZEBRA | A. KAPSA |
| 2. LEV | B. ULITA |
| 3. NETOPÝR | C. TEČKY |
| 4. KLOKAN | D. DLOUHÝ KRK |
| 5. ČÁP | E. LASTURA |
| 6. CHOBOTNICE | F. BODLINY |
| 7. KAPR | G. 3 PRSTY |
| 8. ŽRALOK | H. PRUHY |
| 9. JEŽEK | I. ŽIHADLO |
| 10. SLON | J. KRUNÝŘ |
| 11. ŽIRAFÁ | K. ŠUPINY |
| 12. ŽELVA | L. HŘÍVA |
| 13. CHAMELEON | M. CHAPADLA |
| 14. HLEMÝŽĎ | N. VELKÉ UŠI |
| 15. MUŠLE | O. ZUBY |
| 16. NOSOROŽEC | P. PROMĚNLIVÁ BARVA |
| 17. LENOCHOD | Q. DLOUHÝ ZOBÁK |
| 18. SLUNÉČKO | R. CHOBOT |
| 19. VOSA | S. ROH |

Nezáleží na tom, zda jsme milováni, ale na tom, zda milujeme jiné a jsme jim požehnáním.

Nezáleží na tom, zda Bůh plní naši vůli, ale na tom, zda se my snažíme uskutečňovat Jeho vůli.

Nezáleží na tom, zda jsme dlouho živi, ale na tom, jak jsme naplnili svůj život.

Nezáleží na tom, kdy zemřeme, ale na tom, zda jsme přitaveni se setkat kdykoliv s Bohem.

Mahátmá Gandhi

ČETBA NA POKRAČOVÁNÍ

ROBIN (Zdena Frýbová)

.....Robin vyrazil jak kosmická raketa po odpálení. Rudolf se sice pokusil volat a pískat, ale já věděla, že je vše marné, a chtělo se mi brečet při pomyšlení, co bude následovat.

Následovalo. Zmizel beze zbytku a nic nenasvědčovalo, že by se v dohledné době vrátil. První nabrala dech Alice a začala Mirkovi nadávat, ale Rudolf ji okamžitě zpražil: „Mirkova koncepce je naprosto správná, nikdo však nemohl předpokládat, že se objeví zajíc.“ Teď jsem se pustila zas já do Rudolfa, že zajíce by v lese opravdu nikdo nečekal, přinejmenším nikdo Mirkova nebo jeho intelektu.

Všeobecnými obviněními, v nichž se proventilovalo i to, že Mirek ve středu tvrdil, že vyluxoval, zatímco vůbec nevyluxoval, a že Rudolf za mých pět dní v Berlíně zničil pánev a dva kastroy – těmito a dalšími obviněními jsme strávili další čtvrt hodinu. Pak jsme se všichni uklidnili, totiž mužští se nepotřebovali uklidňovat, protože ti byli tupě klidní už od začátku – a spoustu času před sebou jsme se rozhodli strávit hledáním jarních hub. Měli jsme štěstí, a tak jen nutnost chvílemi pískat a volat nám připomínala, že tu jsme nedobrovolně. Potom jsme se usadili na dekách, ještě něco snědli – a vtom se objevil. První ho zahlédla Alice, upustila sklenku se šťávou a zavřeštěla: „Proboha, co to je?!“

Všem nám trvalo pár vteřin, než jsme pochopili, že je to opravdu Robin. Byl celý černý, obalený čímsi hustým, mazlavým, kapalo to z něho a nepředstavitelně páchl.

„Jedeš odtud!“ zařvala jsem, když se přiblížil k dece ochoten se s námi přivítat. Uraženě poodešel a lehl si do mechu.

„Ty všiváku! V čem ses to zase vyválně? soptil Rudolf. Nebylo to poprvé, i když takhle se nezřídil ještě nikdy. Každý pes, z něhož město ještě neudělalo úplného kripla, který už s přírodou nemá nic společného, se s chutí vyválně v hnoji nebo bahně. Robinovi se tentokrát poštěstilo zkombinovat oboje. Jenže co s ním? Kdykoli dříve se nám to přihodilo,



vždycky byla po ruce řeka nebo rybník, kde jsme ho vyplavili z nejhoršího. Tady daleko široko nic, ani potůček.

Mirek nejspíše vyhlásil, že s ním musíme něco udělat. „Tak jen dělej a Rudolf ti pomůže,“ řekla přívětivě Alice. „Mě ani Mileny se to netýká, my se ho nedotkneme. My jsme program nového přístupu k jeho duši nevytyčily. Pokud jde o nás – byl by při večeri přivázaný, a touhle dobou bychom byli okolo Zdic.“

Nejdřív mu házeli klacíčky do houští a vysoké trávy, aby se sám trochu očistil. Chyběla však základní spolupráce, protože Robin se právě dostatečně vylítal, dal tedy najevo, že nehraje, neboť odpočívá. Naštěstí měl Mirek v autě hromadu novin. Těmi ho očistili tak, že bahno z něho přestalo volně odkapávat. Pak ho násilím vyválněli v trávě – nu, výsledek byl spíš záslužný než skvělý. Ale víc se udělat nedalo. Společnou rukou pak v autě vystlali novinami prostor v Rudolfových nohách, Robina tam vstřčili, na něho položili arch balícího papíru – a vyjeli jsme.

Byla to cesta nezapomenutelná. Naděje, že Robin usne, vzala rychle za své. Nespokojeně se chrul a zmítal a nepomohl ani lepanec od Rudolfa. Naopak. Rozhodl se, že toho zacházení, jak kdyby byl prašivý, má už tak právě dost. A také konec se vši líbeznou podlézavostí vůči nám. Nejvyšší čas nám ukázat, kdo je tady pánem. Jediným chmatem smetl celé to papírové obložení a vyskočil Rudolfovi na klín. Ne že by tam mínil setrvat. Protože na jeho ponižování jsem se s Alicí nepodílela, zaměřil teď svoje úsilí opačným směrem než při cestě z Prahy: probojovat se k nám dozadu.

Čilé dění v autě podmalovával dusný pach nepopsatelného charakteru. Nepomáhala ani všechna okna dokořán. Jak se nám podařilo dojet do Prahy, aniž by někdo z nás omdlel, zvracel nebo se v pominutí smyslů vrhl z jedoucího auta, to nepochopím. Na druhé straně atmosféra, v níž jsme Robina pacifikovali, se vyznačovala tvůrčí spoluprací předních a zadních sedadel. Když jsem ten masakr líčila Alence, řekla, že dojde-li opravdu na nejhorší, i manželé se vztahem v podstatě odepsaným se vybičují ke společné účinné akci.

Nevim, jak Hovorkovi, ale já a Rudolf jsme se z bot a svrchního šatu svlékali ještě přede dveřmi bytu. Zatímco Robin – opatrně tam přenesený – se odmočoval ve vaně s teplými mydlinkami, já jsem házela do pračky

všechno naše oblečení na dvojitý program a Rudolf umýval Robinovy stopy ve výtahu.

Po půlnoci byl Robin potřetí promyt vonným šampónem a proplachován proudy sprchy. Zlostně odfrkával, že svými smrdutými preparáty zničí celou tu nádhernou vůni hnoje a bažin, kterou si namáhavě opatřil. Chtěla jsem ho ještě polít kolínskou, ale to už mi Rudolf zakázal, že pro psa jsou tyhle umělé vůně utrpením. Podotkla jsem, že s utrpením naším z vůní přírodních si Robin hlavu nelámá.

K ránu mě probudil pronikavý zápach. Robin, uložený v předsíni do pelechu, si otevřel dveře mého pokoje a spí rozvalen vedle mé hlavy na polštáři. Po vůni šampónu ani stopy, zato močůvce se podařilo prorazit. Stejnou oddanost projevila i Mirkovu autu.

Kamarádství Mirka s Rudolfem nezaznamenalo sebemenší trhlinu. Příští sobotu jsme já a Alice odmítly nabídku báječného výletu na Dobříš, a tak tam Rudolf s Mirkem odjeli sami, aby se na dvoře Mirkova bratra pachtili s generálním úklidem a dezodorací auta. Robina jsem Rudolfovi strčila sebou se slovy: „Mirek by ti nikdy neodpustil, kdybys ho nechal doma. Jistě už má připravené další pedagogické postupy. Užijete si spoustu legrace.“

Přes veškeré úsilí ještě dobrý měsíc v Mirkově voze přetrvával odér, který odrovnával osoby neduživé. Naštěstí Mirek ani Alice mezi ně nepatří.

(pokračování příště)

ŠTĚSTÍ TĚCH DRUHÝCH

Jsi stvořen proto, abys přinesl štěstí své rodině, svým přátelům a známým. Vždyť oni tě potřebují, tvou dobrotu, tvůj úsměv, tvé srdce. Jsi-li však sobec a myslíš jen a jen na sebe, pak jsi zde opravdu zbytečný, pak jsi jenom břemenem pro druhé a dost možná, i pro sebe sama. Je vyloučené, aby sobec byl šťastný.

Buď jako dítě, prostý, spontánní, radostný. Nebuď jako sud, který přetéká jen samými problémy. Vždyť se můžeš smát! Uč se každý den znovu a znovu mít rád lidi okolo sebe. Daruj svou lásku právě těm, kteří jsou nejméně milováni. Štěstí těch druhých – leží ve tvých rukou!

RECEPTÁŘ

Tentokrát neobvyklé nákypy.

FLÍČKOVÝ NÁKYP S TVAROHEM

200g flíčků, 250g měkkého tvarohu, 3 vejce, 100g pískového cukru, 40g tuku, citrón, strouhanka, 1 menší sklenka višňového nebo třešňového kompotu, sůl

Postup:

Flíčky uvaříme v osolené vodě, scedíme a necháme okapat. Tuk utřeme se třemi žloutky, tvarohem a cukrem do pěny, mírně osolíme a přidáme nastrouhanou kůru z dobře omytého citrónu. Přidáme tužší sníh z bílků a nakonec lehce přimícháme flíčky s okapanými višněmi nebo třešněmi. Zapékací misku vymažeme tukem, vysypeme strouhankou, vložíme flíčky a v troubě zapékáme asi 30 minut. Hotový nákyp můžeme posypat vanilkovým cukrem.

RÝŽOVÝ NÁKYP SE SÝREM

300g rýže, ¾ l mléka, 3 vejce, 3 tavené sýry, 60g másla, sůl

Postup:

Rýži uvaříme v mléce doměkka. Žloutky utřeme s máslem a vmícháme do prochládlé rýžové kaše, přidáme sítem prolisovaný sýr a sníh z bílků. Osolíme, promícháme a v tukem vymazané formě upečeme v troubě. Podáváme se zeleninou.

OZNÁMENÍ

Od ledna nastoupila na místo sociální pracovnice v naší organizaci paní Mgr. Ivana Šmilauerová.

DOMÁCÍ PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

KREVNÍ TLAK NÍZKÝ

Typickými příznaky nízkého tlaku jsou pocity závratí při prudkém pohybu nebo po dlouhém stání a velmi časté bolesti hlavy.

**Střídavé koupele rukou*

Tento Kneippův postup povzbuzuje krevní oběh. Postavíme se nad vanu a levou rukou si poléváme pravou. Potom si pravou rukou osprchujeme levou. Vždycky dvakrát 30 vteřin teplou vodou a 15 vteřin studenou vodou. Opakujeme dvakrát denně.

KREVNÍ TLAK VYSOKÝ

Pískání v uchu, závrať, dušnost či bušení srdce mohou být symptomy vysokého krevního tlaku. Příčinou bývají zkrtnatělé cévy, stres a nadváha. A protože s sebou nese riziko infarktu myokardu, je dobré si krevní tlak pravidelně měřit.

**Čaj ze jmelí*

Účinné látky jmelí zklidní a posilní srdce. Vrchovatou lžičku byliny přelijeme šálkem studené vody, necháme přes noc vyluhovat a slijeme. Ohřejeme a pijeme denně 1 až 2 šálky, nejméně po dobu 6 týdnů.

RADY ZAHRADNÍKA

CITRUSY Z PECEK

V plodech exotického ovoce je mnoho semen, která po zasazení dobře vzházejí. Nejprve semena zbavte měkké dužiny, která by v zemi zahnívala. Semena citrusů je vhodné před zasazením namočit na noc do vody. Semena se sází do čerstvého substrátu, zapichují se svisle asi 1-2 cm hluboko. Substrát udržujeme ve vlhku a teple (22-24°C). Až do objevení prvních lístků může stát na temném místě. Rostliny se později roubují, aby přinášely kvalitní a chutné plody. Dobře se daří pěstování citrusů, granátového jablka, ale i datlí (ty však klíčí i několik měsíců).



Stále jsem se hrabala v závějích a moc bodů mi nepřibýlo. Musela jsem zabodovat v posledním, třetím závodě. Co si ale mám vybrat, horečně jsem přemýšlela. Touha po vítězství byla veliká. No, na lyžích to vzdávám předem. Bobový slalom by snad mohl dopadnout, ale při tréninku jsem byla víc na zemi než na bobech. To taky nebude ono.

Soutěž už se blížila ke konci a mně pořád chyběla jedna disciplína. V hrůze jsem už očekávala, že snad budu muset nakonec na ty lyže. „Co kdybys zkusila střelbu?“ radil mi Atri, skvělý střelec a bývalý voják. V životě jsem nic, co střílí (snad kromě praku), nedržela v ruce. „To dokážeš“, přemlouval mě Atri, „já ti všechno ukážu, nic to není“. A vlekl mě na střelnici, kde, jak se ukázalo, jsem byla jediná osoba ženského pohlaví, jinak samí kluci. Tam mi dali do ruky pistoli! (ne vzduchovku, ale pistoli!!!). Ani jsem nevěděla, jak se to drží. Popadla jsem ji asi jako Old Shatterhand ve filmu a chystala se střílet. Všichni se mohli smíchy potřhat, jen Atri zachoval vážnou tvář a začal mi podrobně vysvětlovat celý princip pistole.

„Nic mi nevysvětluj“, prosila jsem ho, „jen mi ukaž, jak se míří a kam se střílí, na ostatní není čas.“ Atri mi ukázal terč, natáhl mi spoušť a já nastřílela z pěti ran čtyři desítky a jednu devítku!!! Všichni, včetně mě, zůstali stát s pusou dokořán úplně vyzkoprněli. Byla jsem ze všech nejlepší a vyhrála jsem. Stala jsem se „Králem střelců“, i když dodnes nevím jak. Někdo musel vést ty moje střely, snad nějaká vyšší moc a síla, já to určitě nebyla.

Atri byl nadšen. Hned mě přihlásil do svého střeleckého oddílu, kam jsem docházela asi půl roku. Už nikdy jsem nestrefila nic, maximálně terč někde na kraji. Zkoušeli mi měnit zbraň, dávali mi různé vzduchovky, pistole, nakonec i luk, ale nikdy už jsem svůj úspěch nezopakovala. Moje kariéra skončila za pár měsíců marného úsilí mého i mých učitelů. Střelecký oddíl jsem opustila, ale na svůj terč, který mi podivným zázrakem přinesl jedenkrát v životě titul „Král střelců“, nikdy nezapomenu a myslím, že ani Atri ne.



PŘÍBĚHY ČTENÁŘŮ

KRÁL STŘELCŮ

Jako odrostlá skautka jsem se v našem oddíle stala asi v 15 letech rádkyní. To znamenalo, že jsem už měla na starost družinu malých světlušek, kterým jsem připravovala program schůzek a víkendových výprav, výletů a závodů. Abychom získaly nějaké nové zkušenosti, jezdili jsme my, novopečení vedoucí, na výjezdní školení. Vím, že asi většina z vás má na školení vzpomínky a názory spíše negativní, ale tyhle naše rádcovské kursy byly bezvadné. Jezdili jsme na ně vždycky na celý víkend tak 4x do roka. Pokaždé jsme trávili školení jinde, většinou v klubovnách spřátelených oddílů (v zimě) nebo v létě na tábořištích ve stanech. Také my jsme jim zase na oplátku půjčovali naše klubovny a tábořiště, a tak se to vždycky nějak vystříдалo. Hostitelský oddíl připravil kromě ubytování i výborný a zajímavý program. Pokaždé to byla nějaká napínavá hra, různé soutěže, sportovní akce atd. Ve všem jsme se příjemnou a zajímavou formou vlastně nenápadně školili na funkci rádků a rádkyň.

Na naše rádcovské kursy jsem se pokaždé moc těšila. Vždycky jsme zažili něco nového, Atri a Kendy (naši hlavní vedoucí) dokázali připravit tak napínavé hry, že jsme i my, už vlastně staří kořeni, hráli s největším nasazením. Kromě hlavní hry, která se hrála průběžně celý víkend, jsme soutěžili ve všem možném. Taky ve sportovních disciplínách. A tak jednou, když jsme byli na školení v zimě v Krkonoších, jsem nečekaně získala titul „Král střelců“.

Stalo se to takhle. Přijeli jsme do Krkonoš na zapůjčenou chatu a místní skauti už pro nás měli připravené různé soutěže. Všude bylo spousty sněhu, a tak většina závodů byla zimních. Každý si musel vybrat z nabízených soutěží tři, libovolně jaké. Já jsem především sebekriticky škrtila všechno, co se mělo odehrávat na lyžích. Jednak proto, že to neumím a všechno bych prohrála a taky proto, abych si hned zkraje nezpůsobila nějaký úraz, který by mě vyřadil z dalších bojů, a já přišla o body. A tak jsem se zúčastnila sjezdu na bobech z prudkého svahu na protisvah, měřilo se, kdo nejvýše vyjede. Zadařilo se mi, byla jsem druhá a bodíky naskočily. Další soutěž byl běh na sněžnicích, zdálo se to lehké, ale opak byl pravdou.

ZAJÍMAVOSTI

ČESNEK



Pěstování česneku má u nás dlouholetou tradici. Vedle kuchyňského využití je léčivkou: brání rozvoji arteriosklerózy, při nachlazení ulehčuje dýchání a odkašlávání, léčí bronchitidu, snižuje vysoký krevní tlak a dokonce odstraňuje nejdrobnější plicní nádorky. Česnek obsahuje ze všech rostlin nejvíce fytoncidů, které působí podobně jako antibiotika. Bohužel klesá domácí produkce česneku a v obchodech běžně koupíme jen čínský, jehož účinky se nedají s naším srovnat. Mimo jiné proto, že k nám přijde i rok starý a chemicky ošetřený. Používejte proto raději český česnek, i když musíte jeho prodejce hledat.

JABLKO



Jablka se kdysi dávno do Evropy dostala z Číny, kde odedávna v pohoří Ťan-šan rostly stromy podobné našim jabloním. Ne nadarmo naše babičky doporučovaly jedno jablko před spaním. Jablíčka jsou totiž nejen zásobárnou energie, protože obsahují vitamíny a minerální látky, ale mají příznivý vliv na celý náš organismus. Jen tak namátkou – příznivě působí na srdce a cévy, zažívání, zlepšují dýchání, jsou vhodnou prevencí rakoviny prostaty a tlustého střeva. Pití jablečného džusu může podle vědců ochránit mozek před stárnutím a ztrátou paměti.