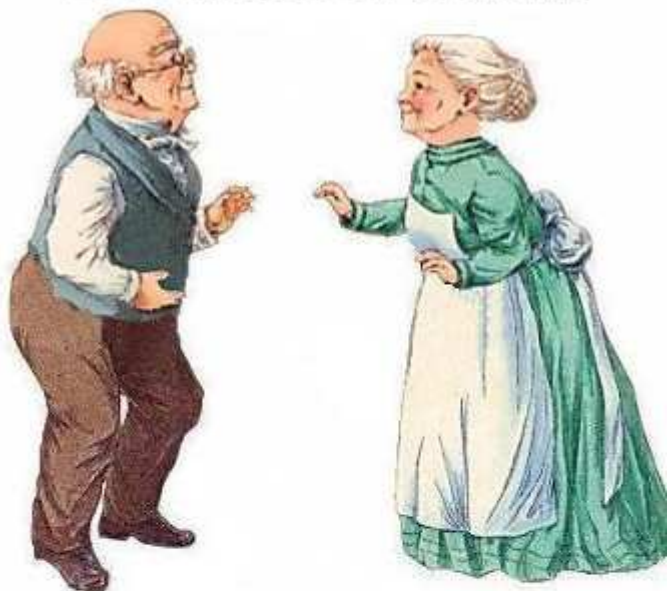


## BOHATSTVÍ STÁŘÍ



- \* Stříbro ve vlasech
- \* Zlato v zubech
- \* Kameny v ledvinách
- \* Cukr v krvi
- \* Olovo v nohách
- \* Železo v cévách
- \* A nevyčerpatelné zásoby plynů...

\*\*\*\*\*

Ani jsme netušili, že za života  
nahromadíme takové bohatství ...

# PAPRSEK

ZPRAVODAJ  
PEČOVATELSKÉ  
SLUŽBY

## ZÁŘÍ

2010



## Aktuálně

### DŮCHODY BY SE OD LEDNA 2011 MĚLY V PRŮMĚRU ZVÝŠIT O 371,- KČ

Ministerstvo práce a sociálních věcí navrhuje zvýšit procentní výměru každého důchodu přiznaného před 1. lednem 2011 o 3,9% a základní výměru důchodu zvýšit o 60 Kč na 2 230,- Kč. „Průměrný starobní důchod se tak od ledna 2011 zvýší o 371 Kč na 10 494 Kč“, říká ministr práce a sociálních věcí Jaromír Drábek. Výdaje státního rozpočtu na tuto valorizaci budou v roce 2011 u důchodů vyplácených ČSSZ činit 12,41 mld. Kč. „Návrh nařízení o zvýšení důchodů od ledna příštího roku předložím vládě počátkem září, kabinet o něm rozhodne do 30. září“, doplnil Drábek. Důchody byly naposledy zvyšovány od ledna 2009.

### LIDÍ NAROZENÝCH V LETECH 1903 AŽ 1910 BYLO V ČERVNU 686

Celkem 334 důchodcům narozeným v roce 1910 vyplácela v červnu 2010 Česká správa sociálního zabezpečení starobní důchod. Z toho bylo 279 žen a 55 mužů. U příležitosti stých narozenin dostávají klienti ČSSZ rozhodnutí o zvýšení důchodu o 2 000 Kč spolu s osobním dopisem ministra práce a sociálních věcí.

Kromě stoletých důchodců ČSSZ eviduje také 352 starších seniorů – lidí narozených v letech 1903 až 1909. Celkem se tak v červnu 2010 jednalo o 686 sto a víceletých důchodců. Převažovaly ženy – bylo jich 576, zatímco mužů bylo 110.

## Zajímavosti

### 41 LET MÁ LETOS LÉK NA BOLEST – BRUFÉN

Nejoblíbenější lék na bolest, Brufen, se dožívá čtyřicetijedna let. Na pulty lékáren se poprvé dostal v roce 1969. Jeho duchovní otec, anglický vědec Stewart Adams, říká, že u jeho zrodu stáli i vědci z tehdejšího Československa.

Brufen, dnes všeobecně známý a dostupný přípravek k léčbě horečky, zánětu a bolesti, byl za dob socialismu stejně nedostatkovým zbožím jako například banány, nylonky nebo elektronika.

Brufen nebyl zpočátku do zemí jako Československo oficiálně vůbec dovážen a intenzivně se k nám pašoval z Německa a Rakouska, později také z Jugoslávie. A když ho stát přece jen začal nakupovat, činil tak v omezeném množství, takže ho bylo po celá sedmdesátá a osmdesátá léta velmi těžké sehnat.

Jeho dovoz limitovalo množství devizových prostředků vyčleněných na nákup zahraničních léků z kapitalistických zemí, jak se tehdy říkalo. Brufen se tak brzy stal tzv. „podpultákem“. Stály se na něj dlouhé fronty, zařadil se mezi ceněná neoficiální platidla a daly se za něj získat například „opravdové“ západní džíny. Na černém trhu se prodával za neuvěřitelných dvě stě až tři sta korun československých, přičemž průměrná mzda tehdy činila zhruba dva tisíce korun.

## Horoskop



### PANNA 23. 8. – 22. 9.

Lidem narozeným v tomto znamení byla dána do vínku chytrost a dovednost. Dokáží brát život z praktické stránky a i když se rádi nechají ochraňovat, dokáží si poradit v každé situaci. Mají trochu sklon k sobeckosti, ale dovedou jej mistrně zakrývat líbivým a mírným vystupováním. Ve společnosti se mnoho neprojevují, stojí většinou tiše opodál. Své emoce dovedou skrývat, je velice nesnadné vidět je vyvedené z míry. Lidé v něm narození jsou duševně přecitlivělí a trpí i určitou fyzickou choulostivostí. Neustále trpí představou, že jsou nemocní a nebo alespoň nachlazení. Většinou z nich se protíví sporty a tělesná cvičení. Pro jejich zdraví je důležitá duševní rovnováha, kterou ale často nedosahují. Trpí proto především poruchami zažívání, žaludečními potížemi a depresiemi.

## Pranostiky



Teplé září – říjen se mračí.  
Bouřky v září – na jaře mnoho sněhu.  
Panny Marie narození, vlašoviček rozloučení.  
Po svatém Matouši, čepici na uši.  
Padají-li před svatým Michalem žaludy,  
nastane brzká zima.

## Humor léčí

V jednom kostele měli pamětní knihu, která byla na stolku u vchodu a návštěvníci do ní kromě jména rádi psali i poznámky. Jednou se tam objevil zápis: „Váš kostel je pěkný, ale moje dívka je hezčí!“ Místnímu duchovnímu správci to nedalo a připsal tam: „Počkej, až bude tvoje dívka tak stará, jako náš kostel!“

Kaplan přišel za farářem: „Ta dvojice, která dnes přišla požádat o sňatek, se mně nějak nezdá. Nevěště je dvacet a ženichovi přes šedesát. To je veliký rozdíl. Už taky špatně slyší.“ „No, jestli je ženich hluchý, tak by to manželství mohlo být šťastné,“ míní farář.

## Rady do domácnosti

- chcete-li, aby jablka, hrušky nebo brambory nezhnědly, každý ukrojený plátek namočte do misky s mírně osolenou studenou vodou
- vajíčka uvařená natvrdo neprasknou a budou se lépe loupat, když do vody na vaření přidáte špetku soli
- máte nakrájenou zeleninu, připravené maso, chystáte se rozehtát pánvičku na plotýnce a najednou zjistíte, že vám došel olej: pánev potřete rozpůlenou bramborou a jídlo se na ni nepřichytí

## Cvičte si svůj mozek

### VZTAHY

Pokuste se najít k zadanému slovu pojem, s nímž je zadané slovo ve stejném vztahu jako vzorová dvojice výrazů.

**Káva a hrneček, pivo a.....**  
**Sklenice a brčko, šálek a.....**  
**Pivo a plechovka, víno a.....**  
**Slunečník a slunce, deštník a.....**  
**Kuchař a jídlo, spisovatel a.....**  
**Oči a brýle, uši a.....**  
**Slepice a vejce, kráva a.....**  
**Popelář a popelnice, instalatér a.....**  
**Kuchyň a vaření, ložnice a.....**  
**Pes a štěkání, prase a.....**  
**Květina a voda, auto a.....**  
**Pivo a láhev, zmrzlina a.....**  
**Třída a žák, podnik a.....**  
**Kůň a stáj, slepice a.....**  
**Kočka a kotě, pes a.....**  
**Housle a smyčec, buben a.....**  
**Doktor a ordinace, voják a.....**  
**Býk a kráva, beran a.....**  
**Rybičky a akvárium, papoušek a.....**  
**Strom a les, tráva a.....**  
**Sešit a papír, stůl a.....**

Když jsme se zahradou blížili k domu v náladě zas už mírně střízlivé - jak by se taky člověk mohl hněvat v teplé červencové noci, kdy se hvězdy třpytí mezi korunami stromů a mateřídouška voní - Honza navrhl: „Pojďte se ještě kouknout do džungle.“

Byli jsme tak zchvácení, že se na protest nezmohla ani Alenka. Ale nemuseli jsme se vůbec namáhat. Červená kabelka se na nás zasmála hned ze samého pokraje džungle, pohozena v hebké trávě. Na ní měl položenou sřápatou hlavičku Robin, který tu spinkal sladce stočený do klubíčka.

„Tiše, ať ho neprobudíte. Je z toho věčného cirkusu u vás úplně vyřízený,“ napomenula nás teta Hana.

Robinka skutečně musel pohled na nás, dvě hodiny se plazící peklem slepičí rokle, vysílit. Ani očka neotevřel, jen si zhluboka povzdech, když ho Rudolf vzal do náruče a v kuchyni opatrně položil do pelíšku.

Příští měsíc Robina vyfasovala Hana a já jsem s Rudolfem odjela na dovolenou do Francie.

Když jsme se vrátili a přátelé se mi vyptávali, co bylo nejkrásnější, upřímně jsem odpovídala: „To, že jsem si tři týdny odpočinula od Robinových rošťáren.“ I když ve skrytu duše se mi ve skutečnosti už po Robinkovi stýskalo.

(další Robinovy příhody v příštím pokračování)

## Domácí přírodní lékárna

### OPAR NA RTECH

Začíná brněním, pokračuje napětím, svěděním a nakonec se na rtu objeví nepěkné a zejména bolestivé puchýřky. Tyto nepříjemné projevy vyvolává virus, který se projeví tehdy, když je naše tělo oslabené.

*\*Česnekové obklady*

Účinné látky česneku ničí viry. Na postižené místo několikrát denně na 2 - 4 minuty přiložíme tenký plátek česneku.

*\*Kostka ledu*

Puchýřkům se často můžeme vyhnout, když na rty přitiskneme na několik minut kousek ledu.

# Četba na pokračování

ROBIN (Zdena Frýbová)

. . . . Já jsem pokřikovala, že až se Robinův čin prokáže, bude zas už (dle Rudolfovy báječné teze) na trest příliš pozdě. Teta Hana konstatovala, že celé výchovné působení redukuje na výprasky.

„O kterých se ovšem jenom kecák a podle toho to dopadá, ale jestli zmeškáme rychlík a já nebudu ráno včas na tréninku v plavečáku,“ zuřil Honza, „tak toho pacholka vlastní rukou...“

Rudolf zařval: „Ticho! Okamžitě všichni převlíct, baterky .... A hybaj do rokle! Stařeny a děti nevyjímaje!“

Teta Hana, nejdřív „stařenou“ naštvaná, oznámila, že pokud jde o ni, natáhne se na gauč a pustí si Karla Gotta, pak ale nabyla vrchu obava, že by tím přišla o nějakou psinu, takže v několikavrstvovém oděvu byla navlečena jako první z nás. Já i Alenka jsme sice skuhraly, ale v zásadě uznávaly, že má-li se stihnout aspoň poslední noční rychlík, je na místě nasadit veškeré zálohy.

„Těš se, jak já tě jednou zmydlím,“ syčela Alenka na Robina, který se šinul za námi krok co krok, unesen skutečností, že se něco kloudného začíná dít v době, kdy myslel, že legrace končí a všichni mu odjíždějí.

Výroky, které se z temné rokle linuly, myslím, tahle starosvětská vesnice v životě neslyšela, a pokud je zaslechla teď, vzala tím zasvě naše zdejší slušná pověst. Mimochodem, nikdy jsem netušila, že kopřivy dokážou popálit skrze dvoje tepláky a bundu.

Byla půlnoc, v háji už i ten poslední rychlík a my právě dospěli k jistotě, že kabelka je kdekoli, kromě v rokli. Rozhodnuto bylo, že se pár hodin prospíme a za svítání - aby se Alenka s Petrem dostali do práce - je Rudolf odveze až do Prahy. Tím se ovšem připraví v Krásné o den volna, které si na pondělí zařídil. Kabelku jsme odepsali.

„Kolik jsi v ní měla?“ zeptal se otec.

„Skoro čtyři stovky,“ zakňourala Alenka.

„V Praze ti je dám. A máma ti koupí novou kabelku, abys na Robina moc nenadávala,“ zabručel.

# Volby

## OPĚT BUDE ZÁLEŽET NA STARÝCH LIDECH

Na podzim budou další volby. Budeme vybírat svoje zástupce do místních, lokálních zastupitelstev a někteří i do třetiny Senátu.

Přehlížet tyto volby by nikdo neměl. Politické strany se budou zase ucházet o voliče, pořádat besedy, diskuse a zase to bude zajímat jen nepatrnou skupinu občanů. Demokracie dává všem právo volit, a tedy rozhodovat. Ale jen část z nás je využívá. Získávání voličů je obvykle spojováno se sliby. My jsme lepší, my pro vás uděláme to a ono, my vás zachráníme, my vám dáme. Kupodivu to funguje. Občané se mění pod vlivem těchto slibů. Slibování jedněm je doprovázeno osočováním těch druhých, vzbuzováním závidosti a případně i nenávisti. S tímto postupem jsme se setkali v předvolebním boji letos v dubnu a květnu. Mnozí se ucházeli o přízeň starých lidí slibováním různých finančních výhod ve stáří a mladé oslovovali tím, že je poškozují vysoký počet těch, které budou muset jednou žít. Vyvolávala se averze mezi generacemi. Proto je dobré, aby staří lidé, kteří na rozdíl od mladých chodívají opravdu pilně k volbám, nenaletěli na sliby, ale zamysleli se vždy, zda jsou tyto sliby splnitelné.

Mysleme na to vše, až se budeme rozhodovat při letošních podzimních volbách, nenechme se zneužít předvolebními sliby, čtěme programy stran.

*Jiřina Šiklová, STROM barvy života*

# Receptář

Tentokrát vaříme na chalupě.

## LETNÍ OMELETA S CUKETAMI

2 cukety, zbytky pečeného kuřecího nebo jiného masa, 4 vejce, 200g hermelínu, 200g rajčat, 50 ml smetany, olej, pepř, sůl, hrst bylinek na posypání

Postup: Cukety omyjeme, osušíme a nakrájíme na středně silné plátky. Kolečka opečeme na pánvi na oleji z obou stran. Osolíme a opepříme. Nakrájíme na kousky maso (může být i z konzervy). Vejce rozklepneme do misky, přilijeme smetanu a rozšleháme. Sýr a rajčata nakrájíme na plátky. Zapékací misku vymastíme a dno vyložíme částí cuketových koleček. Rozprostřeme na ně část masa a plátků sýra. Postup opakujeme, dokud vše nespotřebujeme. Poslední vrstvu by měly tvořit cukety. Nakonec vše zalijeme rozšlehanými vejci, poklademe plátky rajčat a posypeme bylinkami. Vložíme do trouby a pečeme, dokud vejce neztuhnou.

# Příběhy čtenářů

## PŘEPADENÍ

Minulý víkend jsme sklízeli na louce za humny seno a já sledovala, kolik houbařů (většinou pražských letních chalupářů) pospíchá nadšeně z lesa s plnými košíky. My do lesa na houby nechodíme, jednak proto, že je nemáme rádi a také proto, že v lese musíme především pracovat podle instrukcí našeho tatínka (tj. prořezávat, osekávat, pálit větve, řezat dřevo, kácet napadené a suché stromy atd. atd. - každý vlastník kousku lesa to dobře zná) a sběr hub by nás rozptyloval a zdržoval od práce.

Do lesa jsem tudíž převážně chodila, když nebyl manžel doma a doprovod mi dělal vždy náš malý synek Vašík. Já se totiž trochu bojím

(kanců a jiných násilníků, kteří by mě mohli přepadnout) a srdnatý Vašek, i když byl ještě malý klouček, mi dělal ochranku. Sbírali jsme ale jen borůvky a maliny, aby bylo na zavařování.



Jednou, už je to dávno, byl Vašík s tátou někde pryč, asi v Pelhřimově a já byla doma sama. Rozhodla jsem se zavařit naše maliny. Ty domácí jsou sice veliké, ale nejsou tak voňavé a dobré jako ty lesní, a tak jsem popadla bandasku a vyrazila do lesa nasbírat trochu těch voňavějších, abych si zavařeninu vylepšila. Šla jsem kousek za vesnicí po hlavní silnici a pak odbočila na lesní cestu, jak se tu říká - do aleje. Brzy jsem narazila na keře plné krásných malin a začala pilně plnit bandasku.

Už jsem ji měla skoro plnou, když slyším, že z hlavní ulice odbočuje do lesa auto. Protože jsem strašpytel, hned jsem se začala strachovat a taky oprávněně! Auto nezastavilo na odbočce, jako to dělají všichni houbaři, ale pokračovalo dál po zakázané cestě až k mému malinovému křoví. Poznala jsem Trabantu a v něm sedělo chlapisko obrovských rozměrů. Skrytá v houští jsem s jektajícími zuby sledovala, jak chlap v montérkové kombinéze rychle leze z auta, rozhlíží se a vyráží. Rovnou na mě. Ke vši hrůze ze sebe začal rvát kombinézu. Jeho úmysly byly zcela jasné. Vyhlídl si mě jako oběť a teď mě zabije, a nebo ještě hůře. Chlap letěl jako šílený, oči vyvalené, přímo do mého křoví. Hrůzou a děsem ochromená jsem sebrala poslední síly, vyrazila z maliní a hnala se kosmickou rychlostí s jekotem pryč. Před zatáčkou jsem se ještě stačila ohlédnout, jestli násilník běží za mnou a vidím - asi tušíte co.

Chudák chlap! Žádný vrahoun! Prostě si jen potřeboval ulevit (jak by řekl Kája Mařík - bolelo ho břicho), a tak si odskočil do lesa. Myslím, že si mě ani nevšimnul, jak spěchal.

A maliny? Zůstaly i s bandaskou v lese a ta tam možná někde zrezivělá leží dodnes jako svědek mého malinového dobrodružství.

## 1. ŘÍJEN - MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ