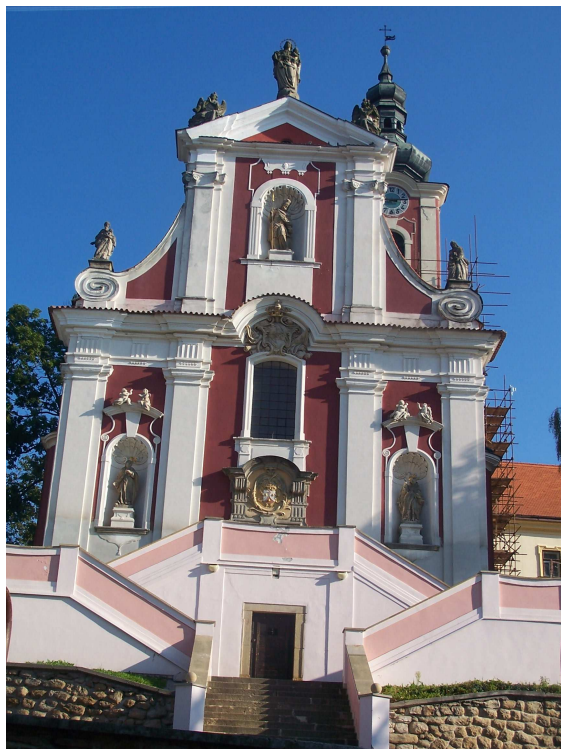


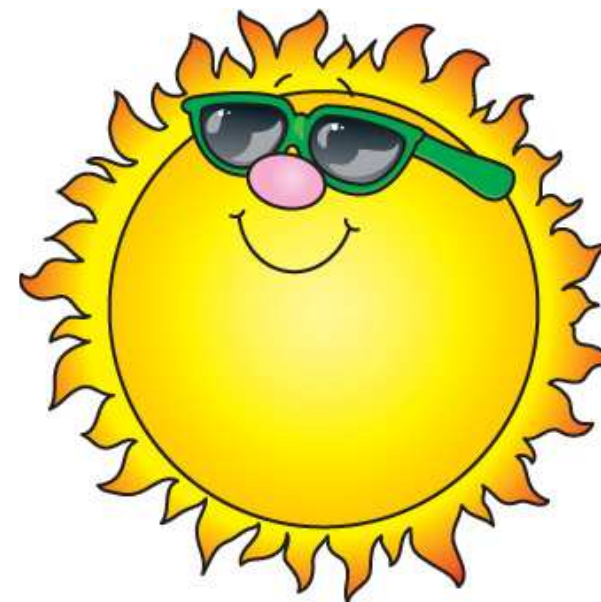
# ZNÁTE MĚSTO PACOV ?



Na náměstí stojí při zámku kostel sv. Václava. Původně na tomto místě stával hrad, který byl po r. 1584 přestavěn na barokní zámek. V r. 1666 byl zámek upraven na barokní klášter bosých karmelitánů. Kolem r. 1719 byl klášter přestavěn a rozšířen do dnešní podoby a v jihozápadní části byl vystavěn na eliptickém půdorysu barokní klášterní kostel sv. Václava. V období 1. republiky kostel sloužil pro bohoslužby Československé církve husitské. Nyní zámecký kostel patří městu a v kostele se nekonají bohoslužby, původní interiér byl vystěhován a kostel slouží jako výstavní síň.

# PAPRSEK

V. ROČNÍK



**ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY  
ČERVENEC 2011**



# PŘÍBĚHY ČTENÁŘŮ

## ŠATY

Blížící se svátek sv. Anny ve mně vyvolal vzpomínku na náš svatební den. Brali jsme se s taťkou právě v tento svátek, a tak se nám to dobře pamatuje. Je to už 27 let, ale některé příhody se vám z hlavy nevytrátí. Bydleli jsme tenkrát v Praze, vídali a scházeli jsme se denně, neměla jsem žádné starosti a to se mi líbilo, a tak jsem se do svatby moc nehrnula. Byl to spíš nápad mého přítele a potencionálního ženicha Honzy. Já jsem v té době vedla oddíl malých turistů a představa nějakých předsvatebních příprav ve mně nevyvolávala valné nadšení. Ale nakonec bylo přece jen dohodnuto na radnici už zmíněné pevné datum a mně nezbývalo nic jiného, než začít s tím kolotočem všeho, co k svatbě patří. Oznámení jsme zařídili jako první, to nebyl žádný problém, pečení koláčů a cukroví obstarala slavná smíchovská pekárna, víno zajistil strýc, hostina se objednala v nedaleké restauraci, kytky v květinářství, a tak se mi zdálo, že to přece jen nebude tak složité.

Ale bylo. Nejsložitější součástí našeho svatebního obřadu se staly šaty. Nejen pro mě, ale i pro Honzu. Jak se ukázalo, oblek z tanečních, který mu dobře posloužil při maturitě i zkouškách na vysoké škole, byl poněkud zchátralý a také trochu malý. Nový oblek můj nastávající odmítl kupovat, natož si ho nechat někde šít. Vytasil se s černým oblekem po jakémsi příbuzném, význačném právníkovi (to mělo dát obleku punc dokonalosti), jehož podivným střihem jsem byla přinejmenším překvapena. Ale bylo mi to v celku jedno, oblek to byl, Honza se do něj vešel, a když hodně povytáhl kalhoty a pevně je uchytil sakem, mohl i chodit. Na jeden den to stačí, řekli jsme si a vydali se shánět šaty pro mě, pokud možno takové, aby se k ženichově „nóblesnímu“ obleku co nejvíce hodily. A teď to nastalo.

Já, stará skautka, zvyklá lítat pořád v kraťasech nebo tepláčkách jsem byla poprvé od tanečních (mamka si také tenkrát se mnou užila hodně radosti) nucena navléknout se do nějaké sváteční róby. Návštěva u vyhlédnuté švadleny nedopadla valně a já, změřená na všech částech těla, jsem se ploužila v doprovodu budoucího ženicha Spálenou ulicí s úkolem zakoupiti nějakou vhodnou látku. Náladu jsem měla na bodu mrazu, vůbec mě to nebavilo a ani Honza, ač se hodně snažil vypadat nadšeně, mi příliš elánu nedodával. Jak se tak šineme

a s nadějemi, většinou ale marnými, civíme do výloh, najednou se před námi objevil velký nápis: *Půjčovna svatebních šatů*. Nemohla jsem tomu uvěřit. Zázrak a vysvobození! Dneska je to už normální a běžné, ale tenkrát to bylo něco hodně neobvyklého. Snad to souviselo s blízkým divadlem nebo nevím. Neměla jsem do té doby tušení, že něco takového existuje.

Vešli jsme dost ostýchavě dovnitř a opatrně se rozhlíželi. Byla tu taková záplava krásných šatů, že jsem zůstala úplně pať. Ještě víc překvapená jsem byla, když se k nám přes tu spoustu krajků začala prodírat majitelka tohoto přepychového salónu. S údivem zírám, že je to maminka jednoho kloučka z mého oddílu, kterou velmi dobře znám. Její neposedný a rozpustilý synek byl pravidelným účastníkem všech našich výletů a táborů a ona mi pokaždé moc děkovala za to, že ho dokážu zabavit a „zkrotit“ a doma si od něj chvíli odpočinou. Teď byla ráda, že mi to může nějak vrátit a hned se nám začala s velkou péčí věnovat. Dali jsme se do vybírání šatů a já byla v sedmém nebi. Žádná švadlena, žádná látka, žádné špendlíky a dlouhé zkoušení, budu mít šaty hned!

Vybrali jsme nádherné. Dlouhé, bílé, s krajkovým závojem, no prostě jako pro princeznu první kategorie. Domluvili jsme se, že si pro šaty přijedeme den před obřadem a vše se zdálo být v naprostém pořádku. Začala jsem se dokonce na svatbu těšit. To bylo starostí a přitom zbytečných. Všechno je v pohodě zařízené. I ten slavný Honzův oblek se bude nakonec hodit a moje krásné šaty mu budou rovnocenným partnerem.

Den před svatbou jsme se hned ráno vydali do půjčovny. Už poněkud vyjevený kukuč majitelky nás ale varoval, že není vše, jak má být. A taky nebylo. Šaty zůstaly někde v čistírně, protože se před zapůjčením musí vždy vyčistit. Máme to zkusit odpoledne, určitě budou hotové. A nebyly. Prý máme přijet až ráno před obřadem, sdělovala nám vyděšená majitelka, která byla sice bez viny, ale vinná si určitě připadala.

„Tak a mám po svatbě, to je trest za to, že jsem se vdávat nechtěla,“ štkala jsem srdceryvně a našťvaný ženich Honza mě táhl pryč. Riskovat, že šaty nebudou ani ráno, jsme fakt nemohli. Všechno už bylo zařízené, hosté pozvaní, nedalo se prostě nic dělat. My, ač oba abstinenti, jsme si došli naproti na dva panáky Becherovky a mírně obluzeni alkoholem jsme se vydali na poštu, kde pracovala moje maminka. Snad něco vymyslí! Vymyslela! A také nám věnovala tisícovku (tenkrát hodně peněz) a poslala nás do obchodního

domu Máj, který byl jediný ještě otevřený, koupit j a k é k o l i alespoň trochu svatebním šatům podobné oblečení.

A jak to dopadlo? Dobře! V Máji jsme koupili pro mě krátký bílý krajkový kostýmek, snad součást nějakého národního kroje a pro Honzu modrý manšestrový oblek sportovního střihu. Budoucí tchýně sice nemohla věřit svým očím, když jsme se druhý den oblékali, ale protože je moc hodná, snažila se dokonce i šaty chválit. Ostatním hostům to bylo fuk, nepřišli přece na svatbu kvůli šatům. A my dva? Jsme živým důkazem toho, že svatební šaty nejsou pro manželství vůbec důležité. Nejen že svatba se povedla náramně, ale i náš společný život je doteď šťastný a spokojený, i když to občas nebylo jednoduché, a určitě se budeme mít i dál pořád stejně rádi. A na ty naše slavné šaty už jen s úsměvem vzpomínáme, když občas probíráme staré svatební fotografie. A tuším, že dokonce ten Honzův původní „elegantní“ právnický oblek visí ještě někde ve skříni na půdě a je smutný, že se tenkrát na svatbu ani nepodíval.

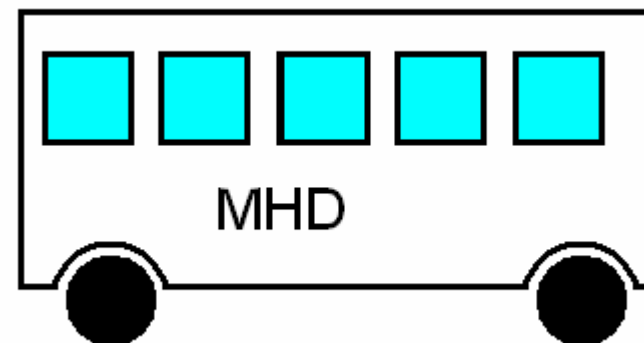


## CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Zakroužkujte si písmena u správných odpovědí a vyjde vám jméno ptáčka. Kterého?

$1 + 1 = 2$	K
Sníh je obvykle černý	K
Praha je hlavní město Slovenska	M
Hulín je na Moravě	O
CO značí oxid uhličitý	A
$5 - (3 - 1) = 1$	L
$(a + b)^2 = a^2 + b^2$	B
NaCl značí kuchyňskou sůl	S
Václav Klaus se narodil v roce 1952	H

Jakým směrem pojedou autobus, který je nakreslený na obrázku?



Řešení: Jasně, že doleva. Copak má autobus dveře pro cestující nalevo? Lidé přece vystupují vždycky na chodník a ne do silnice...

# HUMOR LÉČÍ

\*Adam je v ráji sám a je mu moc smutno: „Bože, je mi smutno, nedalo by se s tím něco udělat?“ „Adame, dám ti ženu, inteligentní, hodnou, krásnou, dobrou kuchařku a hospodyní.“ „Bože, to se mi nezdá, co by mě to stálo?“ „Skoro nic, jen jednu ruku a jednu nohu.“ „Hmm, to ne, to je moc. Bože, co bys mi dal za jedno žebro?“

\*V samoobsluze tlačí mladý otec vozík s potravinami a vřískajícím děckem. Muž téměř něžně opakuje: „No tak, Alberte, klid. Klid a žádné scény. Uklidni se, Alberte...“ Nachomýtně se k tomu psycholožka a s uznáním povídá: „To je dobré, že s tím dítětem mluvíte jako s dospělým. Takhle Albert vyrostě v sebevědomého a vyrovnaného člověka.“ Otec na to: „Paní, mýlíte se. Já jsem Albert!“

\*Rodiče večer spěchají do divadla a pustí svému dítěti gramofon, aby po doposlechnutí desky šlo spát. Vrátil se za tři hodiny, dítě bije hlavou o zed' a volá: „Chci! Chci! Chci!“ Z gramofonu se ozývá: „Chcete slyšet pohádku?....Chcete slyšet pohádku?...Chcete slyšet pohádku?.....“

\* Domácí zvířata soutěží, kdo z nich je schopen nahnat více strachu. Prase říká: „Vyválím se v blátě, začnu chrochtat a běhat, drůbež se poleká a uteče ode mne.“ Býk říká: „Zvednu vysoko hlavu, trochu zafuním, rozběhnu se po louce a rozeženu všechny krávy a ovce.“ Kuřátko říká: „Lehnu si a budu dělat, že jsem mrtvé. A půl republiky bude umírat strachy.“

# RECEPTÁŘ

Tentokrát něco netradičního z první houbové úrody.

## **HOUBOVÁ POMAZÁNKA**

350g čerstvých hub, 20g oleje (2 lžíce), sůl, pepř, 100 g másla, 20g hořčice, 200g nivy, 1 vejce natvrdo, 100g cibule, 100g sladkokyselých okurek

Postup:

Nakrájené houby podusíme na oleji s pepřem. Necháme vychladnout. Máslo utřeme s hořčicí, přidáme rozdrobenou nivu, nastrouhané vejce, jemně nakrájenou cibuli a okurky na drobno rozsekané nebo nastrouhané, podušené houby, osolíme a vše dobře promícháme.



## **HOUBOVÝ NÁKYP**

500 g mletého masa (směs nebo vepřové), 800 g čerstvých hřibovitých hub, 100 g sádla, 4 vejce, 2 hrsti strouhanky, 2 větší cibule, 5 stroužků česneku, sůl, drcený kmín, pepř, majoránka, vegeta

Na sádle usmažíme 1 cibuli a podusíme na ní nakrájené houby. Necháme chvíli vychladnout a nadrobno je nasekáme. Přidáme mleté maso, žlutky, 1 nakrájenou cibuli, utřený česnek, sůl, koření dle chuti, strouhanku dle potřeby. Promícháme a nakonec lehce vmícháme sníh z bílků.

Pečeme ve vymazané zapékací míse (pekáčku) při 170° asi 30 minut.



# KALENDÁŘ

Červenec je sedmý měsíc gregoriánského kalendáře v roce. Má a vždy měl 31 dní.

V původním římském kalendáři byl jeho název Quintilis, tedy „Pátý“. V roce 44 př. n. l. byl Julius Caesar zavražděn a poté římský senát na návrh Marka Antonia změnil na počest Julia Caesara název měsíce ve kterém se Julius Caesar narodil, Quintilis na Julius.

Tento měsíc patří do velkých letních prázdnin všude tam, kde je léto.

1. 7. Slavnost Nejsvětějšího Srdce Ježíšova
2. 7. Památka Neposkvrněného Srdce Panny Marie
5. 7. Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje, Státní svátek
6. 7. Připomínka upálení mistra Jana Husa, Státní svátek

Věrozvěsti ze Soluně Cyril a Metoděj byli apoštoly Slovanů, kteří v devátém století položili základy slovanského Pravoslaví. Česká republika slaví svátek těchto zvěstovatelů víry 5. července. Na toto datum připadá jejich příchod na Velkou Moravu. V roce 1980 Cyrila a Metoděje prohlásil papež Jan Pavel II. za spolupatrony Evropy.

Na Velké Moravě vytvořili písmo hlaholici a prosadili staroslověnštinu jako bohoslužebný jazyk. Do Moravské říše byli povoláni knížetem Rostislavem, který chtěl šířit křesťanství v jazyku, kterým se na Moravě mluvilo. Dosud bohoslužby vykonávali pouze latinští kněží v latině nebo řečtině. Rostislav si uvědomil, že pokud má být křesťanství plně přijato lidmi, nemůže být do země uváděno misionáři, kteří kážou v cizím jazyce. Po neúspěšné žádosti o pravé učitele víry u římského papeže požádal Rostislav o misionáře z Cařihradu, aby položili základy vlastní církve na Velké Moravě.



## SLAVNÍ ČECHOVÉ

### **JAKUB KRČÍN Z JELČAN A SEDLČAN**

(1535 – 1604)

Pocházel z Polep u Kolína nad Labem. Studoval, ale nedokončil pražskou Karlovu universitu. Roku 1559 působil na hospodářství kláštera v Borovanech. O dva roky později vstoupil do služeb největšího a nejmocnějšího šlechtice v zemi Viléma z Rožmberka a o rok později se stal purkrabím na Krumlově. Roku 1569 ve věku 34 let byl jmenován regentem všech rožmberských panství. Krčín horlivě usiloval o zvýšení výnosu rožmberského hospodářství, stavěl dvory, pivovary a ovčiny. Největší pozornost však soustředil na rozšíření třeboňské rybníční soustavy. Roku 1570 zahájil odvážnou stavbu Nevděku (později nazvaného rybník Svět), 1571 Spolského rybníka, 1574 rozšířil Opatovický, 1577 postavil Potěšil a rozšířil Naději a Skutek, 1580 rozšířil Dvořiště a Záblatký.

Ke stavbě svého životního díla, mohutného rybníku Rožmberk, přistoupil roku 1584. Práce trvaly 6 let, bylo přemístěno 750 000 m<sup>3</sup> zemin a zátopa činila 1000 ha. V roce 1588 byly rozšířeny rybníky Vlkovický a Horusický. Rybník Rožmberk byl dokončen roku 1589. V tomto roce opustil Krčín rožmberské služby a odstěhoval se na svůj statek Sedlčany, kde roku 1604 zemřel. Svým dílem završil zlatý věk rožmberského rybníkářství.

V Krčínově díle vrcholí vývoj stavební techniky starého českého rybníkářství. Všechny zprávy, které se o Jakubu Krčínovi zachovaly, svědčí o jeho houževnatosti. Jeho práce jsou nadměrně masivní a těžké, byly velice drahé a získané rybníky jsou málo úrodné. Po ekonomické stránce se tak Krčín nevyrovnal svému předchůdci Štěpánkovi. Dnes vidíme, že vynikl spíš jako odvážný stavitel, než jako uvážlivý rybníční hospodář.

## RADY ČTENÁŘŮM

- Krásně lesklé zelené listy u pokojových květin získáte, budete-li je pravidelně otírat hadříkem navlhčeným v roztoku mléka a vody v poměru 1:1. Navíc se na listech nebude usazovat tolik prachu.
- Aby se palačinky netrhaly, přidejte do těsta lžící solamylu nebo dvě lžičce vanilkového pudinku.
- Piškotové těsto zůstane nadýchané, smíchejte-li prášek do pečiva se lžičkou octa a pak ho přidejte k těstu.
- Skvrny od vajec čistěte vždy pouze studenou vodou. Horká voda bílkovinu srazí a skvrnu už pak neodstraníte.
- Zašlé sklenice vložte na 15 minut do horkého roztoku soli (3 lžičky soli na půl litru vody). Poté je opláchněte čistou vodou a do sucha utřete. Získají opět lesk jako nové.
- Po umytí vanu spláchněte ještě aviváží. Voda bude stékat a nezanechá po sobě proužky.

## K ZAMYŠLENÍ

Kdysi byl jeden uhlík, který si připadal špinavý, ošklivý a zbytečný. Rozhodl se tedy, že se stane bílým a krásným. Vyzkoušel spoustu chemických prostředků a několik chirurgických operací. Ale nic naplat, byl stále stejný.

Radili mu: „ Tady pomůže jedině oheň. „ Uhlík se tedy vrhl do ohně. Ihned se rozzářil, byl krásný a vydával příjemné teplo.

„ Ty ale ubýváš, „ říkali mu.

„ Ale rozdávám světlo a teplo. „ odpověděl nevýslovně šťastný uhlík.

## DOMÁCÍ LÉKAŘ

**OŘECHY** - Tvrdá skořápka a lahodné jádro - ořechy skrývají spoustu „zdravých tajemství“.

**Vlašské ořechy** - mají spoustu vitamínu B1 pro silné nervy, omega-3 mastné kyseliny udržují v kondici srdečně-oběhový systém a snižují hladinu cholesterolu.

**Arašídny** - s 26% obsahem bílkovin jsou skvělým zdrojem energie, vitamín E a kyselina linolenová chrání srdce, fytoosteriny snižují hladinu cholesterolu, tryptofan pomáhá při poruchách spánku (hrst arašídů před spaním je dobrým zákuskem).

**Lískové ořechy** - jsou E vitamínovou bombou, 50g oříšků pokryje jeho denní potřebu, lecitin udržuje mozek, třísloviny a vlákniny aktivují střeva, při pálení žáhy pomalu rozžvýkejte dva oříšky, promíchejte se slinami a pak polkněte.

**Mandle** - chutné a skoro stejně účinné jako léky na snižování cholesterolu, omezují „špatné“ krevní tuky a pomáhají předcházet srdečním zánětům.

### VÝZNAM PROBIOTIK PŘI UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK

Antibiotika působí rychle a účinně proti bakteriální infekci. Při svém působení však mohou ničit také prospěšné bakterie, které jsou pro tělo životně důležité. Snad každý ví, že ve střevním traktu se nachází obrovské množství bakterií (tzv. střevní mikroflóra), které jsou důležité nejenom pro trávení, ale i pro imunitní systém. Narušení střevní mikroflóry antibiotiky se může projevovat průjmy či zácpou, ale i oslabenou imunitou a s tím souvisejícími nežádoucími, mnohdy až alergickými, reakcemi organismu. Současným užíváním probiotik během a po antibiotické léčbě je možné těmto obtížím předejít. Kvalitní probiotika dodaná organismu ve formě doplňků stravy významně přispívají k udržení a obnově zdravé střevní mikroflóry a tím podporují jak zdravé trávení, tak i imunitní systém organismu.

