

## ZNÁTE MĚSTO PACOV ?



Víte, kde stojí v našem městě tento dům a jaké obchody se v něm nachází ?

# PAPRSEK

VII. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY  
DUBEN 2013



# CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

## POZNÁTE JE ?

Přeskupte písmena tak, abyste získali názvy českých měst.

ýdfarltn.....  
žideomlac.....  
cd'arhiožveo.....  
vešoneb.....  
švykvo.....  
vurton.....  
cháond.....  
jelcemini.....  
reubon.....  
acřvebl.....  
bajneloc.....  
řkipocevin.....  
brevakm.....  
fasvornrd.....  
voskolo.....  
kanovrkí.....

Správné řešení: Frýdlant, Domažlice, Horažďovice, Benešov, Vyškov, Turnov, Náchod, Jilemnice, Beroun, Břeclav, Jablonec, Kopřivnice, Vamberk, Varnsdorf, Sokolov, Rakovník.

# KALENDÁŘ

1. 4. Den ptactva  
Pondělí velikonoční
2. 4. Mezinárodní den dětské knihy  
Den autismu
7. 4. Světový den zdraví
8. 4. Slavnost Zvěstování Páně
11. 4. Světový den Parkinsonovy choroby
12. 4. Mezinárodní den letectví a kosmonautiky
18. 4. Mezinárodní den památek a sídel
20. 4. Mezinárodní den svobody tisku
22. 4. Den Země
23. 4. Svátek sv. Vojtěcha  
Sv. Jiří
25. 4. Svátek sv. Marka
29. 4. Mezinárodní den proti hluku  
Mezinárodní den tance



# LIDOVÉ HÁDANKY

Je soudeček bez obrouček, je v něm dvojí víno, a přece se nesmíchá.

Malý zobáček, žlutá peříčka, právě se vylíhlo z bílého vajíčka.

Chodí panna po městě, má sukýnek na dvě stě. Když vítr foukne, všechny je rozfoukne.

Jde to vodou, nešplouchá to, jde to lesem, nešustí to.

(vejce, kuře, slepice, slunce)

# AKTUÁLNĚ

## **ČSSZ informuje o změně výplaty důchodů v roce 2013.**

Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) informuje klienty, že kvůli státním svátkům, dnům pracovního klidu a svátkům, které stanovuje zákon č. 245/2000 Sb., o státních svátcích, se mění některé výplatní termíny důchodů. Ve všech případech změn výplatních termínů obdrží klienti důchod o den nebo dva dříve.

Změna se týká následujících výplatních termínů:

Důchody splatné:	Budou v roce 2013 splatné:
<b>8. 5. 2013</b>	<b>7. 5. 2013</b>
<b>4. 7. 2013</b>	<b>3. 7. 2013</b>
<b>6. 7. 2013</b>	<b>4. 7. 2013</b>
<b>20. 12. 2013</b>	<b>19. 7. 2013</b>
<b>22. 12. 2013</b>	<b>20. 12. 2013</b>
<b>24. 12. 2013</b>	<b>23. 12. 2013</b>

Změna výplatních termínů se týká pouze dávek důchodového pojištění, tedy důchodů starobních, invalidních a pozůstalostních.

## **31. BŘEZNA 2013 – ZMĚNA ZIMNÍHO NA LETNÍ ČAS**

- ✓ hodiny posuneme z 2.00 na 3.00
- ✓ o jednu hodinu si v den posunu pospíme méně
- ✓ ráno bude déle tma, večer však bude déle světlo

# DOBRÉ RADY NA KAŽDÝ DEN

## **VĚŠÁK S PŘÍSAVKOU**

Praktické věšáky s přísavkou se dají umístit kamkoliv bez nutnosti vrtat nebo zatloukat hřebíky. Aby dobře držely, postříkejte nejprve čistý podklad lakem na vlasy, počkejte přibližně tři vteřiny a pak věšák přitlačte. Už by neměl upadnout.

## **LESKLÉ ZRCADLO**

Abyste s jeho leštěním měli méně práce, namočte hadr do silného černého čaje (neslazeného), vyždímejte ho a zrcadlo přeleštěte. Nejenže zmizí všechny nečistoty, ale zrcadlo se bude lesknout jako nové.



# HUMOR LÉČÍ

Babička vypovídá: „Já na zlepšení trávení piju pivo, při nechutenství piju bílé víno, při nízkém tlaku červené víno, při vysokém koňak a když jsem nachlazená, tak si dám slivovici!“

A kdy pijete vodu?

„Tak takovou chorobu jsem ještě neměla.“

Staršího, na kole jedoucího pána, zastaví v noci policejní hlídka: „Kam jedete tak pozdě v noci?“

„Jedu na přednášku o špatném vlivu alkoholu, tabáku a nočního života na lidský organismus.“

Policista se ptá nedůvěřivě: „Prosím vás, kdo organizuje takovou přednášku ve dvě hodiny v noci?“

Muž odpoví: „Jako obyčejně, moje žena...“

# SLAVNÍ ČECHOVÉ

**prof. Antonín Benjamin SVOJSÍK** (1876 – 1938)  
**zakladatel Českého Junáka**

Antonín se narodil 5. září 1876 na pražském Smíchově v rodině úředníka. Na přelomu století začíná učit v Praze tělovýchovu a hudební výchovu. Zpíval v Učitelském pěveckém kvartetu, v kterém byl nejmladší, proto začal užívat druhé jméno Benjamin (jeho skutečné jméno bylo Antonín František).

Od roku 1907 se po celé Evropě šíří úspěch anglického skautingu. Roku 1911 se tedy Svojsík se svým švagrem vypravil do Londýna, Belgie, Dánska a Švédska, aby poznal nové výchovné metody. Skautským hnutím byl nadšen a s Robertem Baden Powellem (zakladatelem) si začal dopisovat. Chtěl Powellovu myšlenku upravit „na české poměry“. Nejprve přeložil *Scouting for Boys*, aby ho čtenáři mohli srovnávat s jeho vlastní příručkou *Základy junáctví* (květen 1912), v které vhodně kombinuje Powellův scouting, Setonův woodcraft a sokolská cvičení. V červenci uspořádal pro některé své žáky Žižkovské reálky 1. český skautský tábor ve Vorlovských lesích u Lipnice na Vysočině. V roce 1913 mělo skautské hnutí již 67 oddílů, oficiálně byl Český junák založen 15. června 1914.



Následující rok se hnutí rychle rozvíjí, vzniká vlastní znak (anglická lilie doplněná o symbol Chodů - psí hlavu), hymna, heslo, odbor pro dívčí skautskou výchovu a také skautský časopis *Junák*. Rozvoj skautingu dokládalo i 1. Slovanské Jamboree v červnu 1931 v Praze. V roce 1938 Svojsík cestuje do Ruska, z kterého se vrací s horečkou a 17. září podléhá zápalu plic. Tisíce junáků doprovodilo svého náčelníka ke hrobu na Vyšehrad. Jeho *Základy junáctví* v nás však žijí dodnes.

Národ ztratil skvělého, neohroženého muže, který své junáky učil, že k největším hrdinstvím patří hájit pravdu. „Pravý charakter se vyzná citem pro spravedlnost, brání křivdě, hájí utiskovaných a slabých, byť to přinášelo sebevíce osobních škod a nepříjemností a připravovalo o klid třeba na dlouhou dobu.“

Takoví lidé neumírají. Svojsík zanechal stopu tak jasnou a příklad tak zářivý, že nevymizí z duší těch, které vychoval, jimž svěřil své tužby a plány a jimž ukázal cestu.

**Jednou skautem - navždy skautem.** (A.B.Svojsík)

# RECEPTÁŘ

## Netradiční vajíčkové pomazánky



Po skončení oblíbených svátků jara se v mnohých domácnostech sejde velké množství vařených vajec. Možností, jak je následně využít, než se zkaží, je celá řada. Vajíčková pomazánka je však stálice, na níž si pochutná každý.

### ČESNEKOVÁ

Několik lžic másla, 5 vajec natvrdo, 2 lžice majonézy, 1 lžička plnotučné hořčice, 3 stroužky česneku, sůl, pepř, 1 cibule.

Oloupaná vajíčka rozmačkáme a smícháme s máslem. Postupně přidáme majonézu, hořčici, najemno nakrájenou cibuli a prolisovaný česnek. Nakonec přijde na řadu sůl a pepř.

### BROKOLICOVÁ

Několik lžic másla, 3 až 4 menší růžičky brokolice, 5 vajec natvrdo, 2 lžice majonézy, sůl, pepř, 1 cibule

Nejprve si uvaříme brokolici (ne více jak 5 minut v osolené vodě do změknutí). Nesmí se zcela rozpadnout. Až vychladne, tak ji nakrájíme na malé kousky a smícháme s máslem a majonézou. Potom k této směsi přimícháme vidličkou pomačkaná vejce a najemno nakrájenou cibuli. Na závěr dochutíme solí a pepřem.

### BRAMBOROVÁ

4 středně velké brambory, 5 vajec natvrdo, 2 cibule, 3 lžice másla, 5 lžic majonézy, sůl, pepř, pažitka

Nejprve si nachystáme brambory. Uvaříme je běžným způsobem do změknutí v osolené vodě. Společně s vejci je pak vychladlé nastrouháme nahrubo a promícháme. Přidáme máslo, majonézu a najemno nakrájenou cibuli. Nakonec přimícháme pažitku a dochutíme solí a pepřem.

### SE SÝREM COTTAGE

1 balení přírodního sýru cottage, 5 vajec natvrdo, 3 lžice taveného sýra, sůl, pepř, mletá sladká paprika

K rozmačkaným vajíčkům přidáme cottage a tavený sýr a opatrně promícháme. Přisypeme papriku dle chuti a nakonec osolíme a opeříme.

# PŘÍBĚHY ČTENÁŘŮ

## SVĚTLUŠKA VIKI

V dubnu má svátek patron skautů sv. Jiří, a tak jsem i já zavzpomínala na svoje skautské začátky. Po prázdninách v roce 1968 jsem nastupovala do čtvrté třídy a bylo mě pouhých deset roků. Události kolem srpna jsem svým dětským rozumem nevnímala nijak tragicky a do školy se těšila na kamarády jako pokaždé na konci prázdnin. Samozřejmě se v tomto čase událo spousty změn, hlavně politických, ale ty jsme my jako děti ani nepostřehly. Ve škole se učilo stejně jako předtím, jen osnovy se možná trochu změnily. Stalo se ale něco hodně důležitého, co ovlivnilo celý můj další život. Totiž to, že došlo ke znovuoobnovení Českého Junáka, který byl velmi dlouhou dobu zakázán. Ani jsem pořádně nevěděla, o co se jedná. Rodiče do Junáka nechodili a já jsem prožívala šťastné dětství s kamarády z domu na sídlišti a v podstatě mi nic nechybělo.

V této době ale začaly vycházet knížky od Jaroslava Foglara, které se mně, jako ostatně většině dětí mého věku, velmi zalíbily. Právě v jedné z nich jsem se dočetla i o dobrodružstvích, která hrdina zažil v junáckém oddíle. A to rozhodlo. Sice žádné podrobnosti o tom, jak se do oddílu vstupuje, v knížce nebyly, ale já jako dítě zvědavé a aktivní jsem se pídila sama. Zjistila jsem, že ve třídě máme jednoho skauta (vlastně ještě vlče), který mně ochotně vysvětlil, co a jak. A tak jsem se jedno odpoledne sama vydala do vzdálené klubovny místního skautského oddílu, abych se dověděla, co mám dělat, aby se ze mě stal skaut, stejný jako byl hrdina ve Foglarově knížce. Kamarádkám a ani doma jsem o svých plánech nikomu nic neřekla, protože jsem vůbec netušila, jak to všechno dopadne.

Klubovnu jsem vypátrala celkem snadno, i když byla od našeho domu hodně daleko. Na dveřích byl velký nápis „305. oddíl – Skautky“ a zevnitř se ozýval hláhol a smích. Odvážně jsem zaklepała a vstoupila. Klubovna byla plná malých děvčat asi v mém věku. Všichni ztichli a koukali na mě. „Chtěla bych se stát skautkou a nevím, jak to mám udělat,“ pískla jsem tenkým hláskem rozpaky celá červená. Z klubka děvčátek se vynořila mladší paní a s úsměvem mě popadla okolo ramen a prohlásila: „To bude nejlepší, když přijdeš mezi nás, do našeho oddílu, mezi naše Světlušky.“ Koukala jsem, jaké myslí světlušky a ničemu jsem nerozuměla. K mému údivu zavolala ještě „Veverko a Ještěrko, vezměte tady nováčka do vaší šestky a může si s námi zahrát Tambory.“ Teď jsem byla teprve vyzkoprnělá. Neviděla jsem žádnou veverku ani ještěrku, žádnou šestku, natož nějaké tambory.

Stála jsem tam vykulená a nehýbala se. Děvčata mě ale popadla za ruce, vtáhla do jednoho hloučku a za chvíli jsem s nimi už hrála Tambory – divadelní zpívanou scénku. Netrvalo dlouho a byla jsem ve svém živlu. Jako dítě výřečné a neposedné jsem se zapojila do všech her, které jsme postupně hráli. Zjistila jsem, že všechna děvčata mají nějakou přezdívku, proto ta Ještěrka a Veverka. Byla tam ještě Čita, Srnka, Peggy, Červenka, Barbi a řada dalších. Vedoucí se jmenovala Gill. Pomalinku jsem se dozvíдалa, jak to vlastně ve skautském oddíle chodí.

Děvčata do 12 let jsou Světlušky a mají své roje (oddíly), kluci jsou Vlčata a mají smečky. Ve dvanácti letech se stávají skautkami a skauty a mají už svůj oddíl. Oddíly jsou zvláště dívčí a chlapecké. Náš roj světlušek patřil k 305. oddílu Skautek. Každý roj i smečka má několik šestek (názvy mají podle barev). Já jsem patřila do hnědé šestky. Skautské oddíly pak mají družiny a já jsem ve dvanácti letech postoupila do družiny Lišek.

Na své první světluškovské schůzce jsem byla nadšená. Přesně takhle jsem si to představovala. Všichni byli na mě hodní, každý se kamarádil s každým. Překvapila mě i velmi slušná mluva, za celou dobu jsem nezaslechla jediné hrubé slovíčko. Všichni si mezi sebou tykali i s vedoucími a oslovovali se přezdívkami. Svou přezdívku jsem dostala i já. „Budeš Viki,“ řekla mi Gill a já zmateně přikyvovala, i když jsem netušila proč právě takové jméno. „Viki je opička z jedné knížky, a ty se taky na chvíli nezastavíš,“ vysvětlila mi Gill a ostatní se smáli a už na mě jinak nezavolali. A tahle přezdívka mi zůstala navždycky, ve skautském oddíle i potom, když Junáka opět zakázali, a Viki mi říkají mí skautští přátelé ještě dneska po tolika letech.

Postupně jsem se seznámila se vším, co ke správným Světluškám patří a co mě všechno čeká. Světlušky mají ve znaku žlutý trojlístek v modrém poli. Heslo světlušek zní: Pamatuj! Pamatuj si, že máš vždy pěkně svítit a starat se o svoji lucerničku, abys byla užitečná všem lidem okolo. Pamatuj si, že jenom s rozsvíceným světýlkem můžeš konat dobré skutky.

Moje zážitky se Světluškami a později i se skautským oddílem Lišek jsou pro mě nezapomenutelné a velmi výrazně se podepsaly na celém mém dalším životě. Stovky příhod, soutěží, závodů, lov bobříků, skládání těžkých zkoušek a hlavně spousty nových pevných přátelství, tábory, skautský slib, pak i práce v ilegalitě, to všechno natolik pozitivně ovlivnilo mé smýšlení a životní postoj, že to považuji za největší dar, kterého se mi kdy dostalo. Jak řekl bratr Svojsík: „Jednou skautem – navždy skautem.“



## VAŠE DOTAZY

### **CENA LÉKŮ, KTERÉ UŽÍVÁM, OD POSLEDNÍ NÁVŠTĚVY U LÉKAŘE STOUPLA. JAK SE CENY STANOVUJÍ, TEDY KDO ROZHODUJE O JEJICH ZVÝŠENÍ A KDE NAJDU POTŘEBNÉ ÚDAJE ?**

Léčivé přípravky jsou buď plně hrazené pojišťovnou, částečně hrazené pojišťovnou, nebo plně placené pojištěncem.

V případě částečné úhrady léku pojišťovnou platí pacient doplatek, který je rozdílem mezi cenou, za kterou je léčivý přípravek poskytnut konečnému spotřebiteli farmaceutickou společností, a výši úhrady, tedy částky, kterou je pojišťovna oprávněna uhradit. Výši této úhrady stanoví v souladu se svým zákonným zmocněním Státní ústav pro kontrolu léčiv (dále jen SÚKL).

Proces stanovování úhrad je legislativně zakotven v zákoně č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, konkrétně v části šesté, paragrafem 39b a následujícími. Zjednodušeně lze říci, že SÚKL ve správním řízení stanovuje výši úhrady (tj. úhrady pojišťovnou) a podmínky úhrady pro každý léčivý přípravek nebo potravinu pro zvláštní lékařské účely zvlášť.

Pokud je rozhodnutím SÚKL stanovena výše úhrady a podmínky této úhrady, je VZP stejně jako každá další zdravotní pojišťovna povinna v souladu s tímto rozhodnutím léčivý přípravek hradit. Doplatek pacienta (rozdíl mezi cenou léčivého přípravku a úhradou pojišťovny) nemůže pojišťovna jakkoli ovlivnit. Jeho výše se může v jednotlivých lékárnách lišit, protože se zde promítá cenová politika všech účastníků distribučního řetězce – jak výrobce, tak distributora a konkrétní lékárny.

Informace o úhradách, cenách a možné výši případného doplatku léčivých přípravků jsou zveřejněny na webu Ministerstva zdravotnictví <http://www.mzcr.cz/leky.aspx>, potřebné údaje najdete i na specializovaných webových stránkách SÚKL <http://www.olecich.cz/>.

Zdroj: [www.zijemenaplno.cz](http://www.zijemenaplno.cz)

Odpovídá: Mgr. Jiří Rod, tiskový mluvčí VZP ČR

## FILIPOJAKUBSKÁ NOC

Jména apoštolů Filipa a Jakuba se nazývá lidový zvyk Filipojakubská noc. S jejich osobami však tato tradice nemá nic společného, jen to, že se provádí v noci z 30. dubna na 1. května. Kořeny tohoto zvyku pocházejí ze středověku, kdy se věřilo, že zlé a nečisté síly bývají mocnější právě v tuto noc.

V našich krajích je podoba této tradice úplně jiná. Říká se jí Pálení čarodějnic. Kdy tento zvyk vznikl, to se přesně neví. Důležitou roli zde sehrál oheň a víra lidí v jeho ochrannou moc. A čarodějnice byla symbolem zla, nečisté moci, původcem všech neduhů a nemocí. Symbolické pálení těchto figurín tak charakterizovalo očistu přírody, lidí a zvířat.

Už v minulosti bývalo zvykem zapalovat na návrších ohně. Na hranici bylo třeba sesbírat sedm druhů dřeva, mezi nimiž nesměl chybět jalovec. Do seskládané hranice se zapíchla figurína – čarodějnice a obřadně ji zapálil muž, který jako poslední ve vesnici měl svatbu.

Zdroj: Lidové tradice



## DOMÁCÍ LÉKAŘ

Tak se nám zase jaro pomalu probouzí k životu a ze země raší první lístky kopřivy dvoudomé. Pro někoho pouze obtížný plevel, ale přece je to velmi léčivá rostlina, která bývá nazývána, a to zcela právem, královnou léčivých bylin. Kopřiva zlepšuje látkovou výměnu v těle a kopřivový čaj se na jaře používá k očištění kůže. Po dlouhou dobu se užívala jako léčivka při léčení cukrovky. Čaj z kopřiv má močopudné účinky a používá se při zánětech močových cest, při jaterních a žlučnických chorobách, kožních chorobách a příznivě působí i na redukci hmotnosti. Na jaře se kopřivový čaj používá k očištění kůže, neboť jeho pomocí se tělo zbavuje řady odpadních látek, které se v něm přes zimu usadily. Doporučuje se po dobu 14 dnů pít 1 – 2 šálky denně.

