

# ZNÁTE MĚSTO PACOV ?



# PAPRSEK

VII. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY  
ČERVEN 2013



# CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Rozluštěte následující přesmyčky (slova v nichž byla přeházena písmena), která označují různé druhy zeleniny.

ŘSTECH.....  
BICLEROKO.....  
ORKUAK.....  
UTKECA.....  
ŽEPTRE.....  
RLECE.....  
PTAKUAS.....  
KRAPIPA.....  
NÁŠETP.....  
KPÓER.....

Doplňte časové údaje k číslicím vždy tam, kde je vynechané místo:

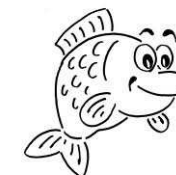
52      *týdnů*                      V                      *roce*                      .  
7.....V.....  
24.....VE.....  
60.....V.....  
365.....V.....  
31.....V.....

(CHŘEST, BROKOLICE, OKURKA, CUKETA, PETRŽEL, CELER, KAPUSTA, PAPRIKA, ŠPENÁT, PÓREK)

(52 týdnů v roce, 7 dní v týdnu, 24 hodin ve dni, 60 minut v hodině nebo 60 sekund v minutě, 365 dnů v roce, 31 dnů v měsíci)

# KALENDÁŘ

1. 6.                      Den dětí
2. 6.                      Den pozemního vojska
5. 6.                      Světový den životního prostředí
7. 6.                      Slavnost Nejsvětějšího Srdce Ježíšova
8. 6.                      Neposkvrněné Srdce Panny Marie  
sv. Medard  
Mezinárodní den oceánů
12. 6.                     Mezinárodní den za odstranění práce dětí
14. 6.                     Světový den dárců krve
20. 6.                     Světový den uprchlíků
21. 6.                     Den květů  
Evropský den hudby
24. 6.                     Slavnost Narození sv. Jana Křtitele  
Světový den osteoporózy
26. 6.                     Mezinárodní den boje proti drogám  
Mezinárodní den podpory obětem násilí
27. 6.                     Den politických vězňů  
Světový den rybářství  
Světový den diabetiků  
Světový den sdělovacích prostředků
29. 6.                     Slavnost sv. Petra a Pavla
30. 6.                     Den armády



## LETNÍ SLUNOV RAT 21. 6. 2013 – ZAČÍNÁ LÉTO

Sluneční paprsky v tento den dopadají v poledne kolmo na obratník Raka, na severní polokouli je nejdelší den a nejkratší noc. Letní slunovrat je svátkem počínajícího léta, dobou, kdy Slunce dosahuje vrcholu své síly, země je zelená a slibuje bohatou úrodu. Letní slunovrat se slavil k uctění přírody, Slunce, života a síly. Byl ale i magickým dnem a noc o letním slunovratu byla plná magických sil.

# DOBŘE RADY NA KAŽDÝ DEN

## POPÁLENINY OD KOPŘIV

Aby byl co nejrychleji pryč nepříjemný palčivý pocit na kůži, rozhlédněte se kolem sebe a utrhněte list jitrocele nebo šťovíku. Stačí, když některým z nich neprodleně postižené místo potřete a bolest okamžitě zmizí.

## PAPRIKA NEPÁLÍ

Aby nepříjemná palčivost paprik zmizela, rozřízněte papriku napůl, odstraňte všechna semínka a potom vnitřek pečlivě nasolte. Nechte alespoň hodinu působit a potom opláchněte. Pak můžete papriku použít obvyklým způsobem.

## ABY OLEJ NEZHNĚDL

Při smažení pokrmů olej na pánvi rychle ztrácí svou průzračnou barvu a tmavne působením vysokých teplot potravin. Proto ihned, jakmile zapnete ohřev, dejte do pánve pár dřevěných párátek. Olej zůstane krásně čirý po celou dobu smažení.

# HUMOR LÉČÍ

„Paní Silná“, povídá lékař pacientce, „s tou obezitou budeme muset něco udělat. V první řadě byste měla začít s lehkou atletikou.“

„A s čím konkrétně?“

„Přeskočit oběd a večeři.“

Dva otylí kamarádi: „Lékař mi nařídil pohyb a tak jsem si koupil houpací křeslo.“

Proč je malá ručička u hodin tlustší?  
Protože má míň pohybu než ta velká.



# SLAVNÍ ČECHOVÉ

**Emil HOLUB (1847 – 1902)**



**český cestovatel po Africe**

Narodil se v Holicích v rodině praktického lékaře. V roce 1858 začal navštěvovat malostranské gymnázium v Praze, z něž o rok později odešel na německé gymnázium v Žatci, kde roku 1866 odmaturoval. Zaujaly ho přírodní vědy, historie, geologie a archeologie. V 13 letech si přečetl Livingstonův cestopis a chtěl se stát cestovatelem. Ovlivnil jej též přírodovědec a cestovatel Benedikt Roezl. Otec trval na vzdělání, a tak Emil začal po maturitě na gymnáziu studovat na pražské lékařské fakultě. V té době se stal vlastencem a přátelil se s Jiráskem, Alšem a Vrchlickým.

Po vystudování v roce 1872 si splnil svůj sen a vypravil se do jižní Afriky, kde se usadil v Dutoispan u Kimberley a léčil zde hledače diamantů. Po našetření peněz se vydal na svou první výpravu na sever do tehdy neprobádaných území obývaných kmeny Koranů, Batlapinů a rovněž Křováky. Na této a dalších cestách získal bohaté sbírky rostlin, hmyzu a etnografického materiálu. Sbírký z první cesty odeslal svému příteli Vojtěchu Náprstkovi, který je vystavoval v Praze. Finanční výtěžek Náprstek zaslal zpět Holubovi jako podporu pro další výpravy.

Druhou výpravu do Afriky, a to na území dnešní Botswany, kde se seznámil s dalšími africkými kmeny, podnikl Holub v letech 1873 - 1874.

Při své třetí cestě, tentokrát k Viktoriiným vodopádům na řece Zambezi, zde vytvořil první mapu vodopádů a jejich nejbližšího okolí. V roce 1875 však onemocněl zimnicí a musel se vrátit. Po vyléčení se po sedmiletém působení v Africe vrátil do Evropy a další čtyři roky cestoval po Evropě, psal knihy a pořádal výstavy ze svých cest. Také se oženil a v roce 1883 se vydal na další cestu do nitra afrického kontinentu. Tato výprava byla strastiplná, čelila byrokratickým překážkám kladeným britskou koloniální správou (ty byly dány Holubovou rakousko-uherskou státní příslušností), dva účastníci výpravy zemřeli. Po svém návratu do vlasti chtěl Holub darovat své sbírky Národnímu muzeu, ale to je odmítlo. Roztrpčený Holub se přestěhoval do Vídně. Tam na následky a komplikace malárie v roce 1902 zemřel a je tu i pohřben.

V jeho rodném městě Holicích byl v roce 1964 otevřen Památník Dr. Emila Holuba - Africké muzeum - který se stal významnou pamětihodností města a také velmi navštěvovaným objektem cestovního ruchu. Ze svých cest vydal Holub dva cestopisy: Sedm let v Jižní Africe a Druhá cesta do Jižní Afriky – Z Kapského Města do země Mašukulunbú.

# RECEPTÁŘ



## Zdravé ředkvičky

Jejich palčivou, pro mnohé nepříjemnou chuť, mají na svědomí hořčičné silice. Právě ony ale ničí plísňé a nepřátelské bakterie v trávicím traktu a ve střevech. Přispívají tak k lepšímu trávení a také zabraňují nadýmání. Zlepšují stravitelnost těžších jídel. Ze stejných důvodů se doporučují jako prevence žlučových a ledvinových kamenů. Posilují paměť. V dýchacích cestách pomáhají uvolňovat hlen a usnadňují vykašlávání. Červené barvivo karoten má blahodárny vliv na zrak.

Palčivost můžete zmírnit tím, že na plátky nakrájené ředkvičky orestujete na troše oleje nebo přepuštěného másla až zesklovatí. Lehce osolíte. Budete překvapeni jednoduchou a zdravou pochoutkou. Konzumovat nemusíte jen bulvy. Do salátů a polévek můžete přidávat také mladé lístky.

## ŘEDKVIČKOVÝ SALÁT S OKURKOU

1 salátová okurka, lžice citrónové šťávy, 2 svazky ředkviček, kelímek kysané smetany, pažitka, sůl

Postup:

Oloupanou okurku nakrouháme na tenké plátky, oprané ředkvičky nakrájíme na kolečka a přidáme do okurek. Vše promícháme se solí, polijeme kysanou hustou smetanou a citrónovou šťávou a posypeme sekanou pažitkou. Vzniklou salátovou směs v míse dobře promícháme a můžeme podávat.

## ŘEDKVIČKOVÁ SMAŽENICE

2 svazky ředkviček, 1 menší cibule, malé kyselé jablko, 10 dkg měkkého salámu, 3 vejce, sůl, drcený kmín, mletý pepř, česnek

Postup:

Drobně nakrájenou cibuli zesklovatíme na másle, přidáme na kolečka nastrohané očištěné ředkvičky a najemno nastrohané kyselé jablko. Osolíme, okmínujeme, opeříme a dusíme, dokud ředkvičky nezměknu. Můžeme použít i ředkvičky pálivé (smažením zesládnou). Přidáme nakrájený měkký salám a nakonec rozklepneme 3 vejce a mícháme, dokud se nesrazí. Podle chuti dosolíme a můžeme ke směsi přidat také stroužek rozetřeného česneku. Podáváme s čerstvým tmavým chlebem.

# DOMÁCÍ LÉKAŘ

## BRADAVICE „VYLISUJTE“ ČESNEKEM

Z čerstvě oloupaného česneku uřízněte plátek, položte jej na bradavici a převažte obvazem. Česnek nechte na bradavici tak dlouho, jak to vydržíte, a tento postup opakujte ráno i večer. Česnek působí obecně proti všem virům, takže často vyléčí bradavice i v případě, kdy ostatní metody selhaly.

## SPÁLENINY ODD SLUNCE

zchladíte zeleným čajem. Do litru právě uvařené vody dejte 3 sáčky zeleného čaje, hrnec sundejte z plamene a čaj nechte louhovat 2 – 3 hodiny. Kosmetickým polštářkem nebo velmi měkkým hadříkem poťukejte spálená místa vychladlým čajem a nechte působit.

## JAN KŘTITEL 24. ČERVEN

Jan se narodil v rodině jeruzalémského kněze Zachariáše, jeho matkou byla příbuzná Panna Marie Alžběta. Byl vrstevníkem Ježíše, narodil se o půl roku dříve než on. Ve třiceti letech odešel do pouště u Mrtvého moře, kde žil jako poustevník. Po čase přišel k řece Jordánu a začal zde kázat o příchodu Krista – Vykupitele. Přesvědčoval o tom, že od hříchů je možno se očistit, a to tím, když lidé přijmou křest svatá a stanou se křesťany. Hodně lidí uvěřilo. Jeho obliba mezi lidem byla stále větší, což se nelíbilo tehdejšímu vládci Galilejské země Herodu Antipovi. Jan Křtitel si ho dovolil kritizovat za to, že si vzal za manželku ženu svého ještě žijícího bratra, což považoval z mravního hlediska za špatnost. To se mu stalo osudné, protože právě Herodova manželka prostřednictvím své dcery Salome zařídila, aby byl Jan Křtitel popraven.



# PŘÍBĚHY ČTENÁŘŮ



## MNOHO ROZUMU NĚKDY ŠKODÍ

Nastává čas maturitních zkoušek a já pozoruji dnešní studentky, jestli tohle období prožívají stejně jako já před třiceti lety. Maturita, podle mého názoru z neznámých důvodů nazývaná zkouškou dospělosti, mě poprvé zastihla na střední průmyslové škole stavební jako dítko v podstatě nedospělé, nerozumné a lehkomyšlné, i když s náležitým mladistvým sebevědomím. Byla jsem povznesena nad nějaké problémy kolem studia a přípravy na tak (podle mých rodičů a profesorů) velmi důležitou a těžkou zkoušku jsem házela za hlavu. Se svou věrnou kamarádkou Janou jsme posunuly veškeré šprtání na ústní maturitní zkoušky až na dobu tzv. „svaťáku“, který jsme hodlaly strávit u Jany v Jílovém na terase jejich rodinného domku, a to především opalováním a preventivním odpočinkem, lehce prokládaným čtením jednotlivých maturitních otázek, které jsme získaly od loňských maturantů za drobný úplatek. Vypracované otázky se dědily už řadu generací a byly zpola nečitelné a těm čitelným zbytkům jsme stejně moc nerozuměly, ale to nám vůbec nevadilo, hlavně že jsme nemusely nic samy psát.

Pravda je, že jsme všichni měli za sebou schválený maturitní ročníkový projekt a úspěšně složenou písemnou část maturity z češtiny, ruštiny a odborných předmětů, která proběhla někdy v dubnu a jejíž výsledek byl dost podstatný. To nám všem tak zvedlo sebevědomí a jistotu úspěchu, že jsme ústním zkouškám, které ostatně měly přijít až někdy v červnu, věnovali minimální pozornost. Červen se nám zdál natolik vzdálený, že jsme upadli do lehké letargie a místo vypracovávání maturitních otázek trávili volný čas lelkováním, couráním po Praze, jízdou na lodičkách po Vltavě a oblíbenými turnaji v kuličkách na Střeleckém ostrově. Mužská (přesněji řečeno chlapecká) část naší třídy pak většinou vyesedávala v restauračních zařízeních nižších cenových skupin, kde se vedly dlouhé a důležité diskuze u piva o všem možném jen ne o maturitě, nebo vyřvávala své hlasivky na fotbalových stadionech pražských klubů Sparty a Slavie.

Moje myšlenky se kromě výše uvedeného ubíraly především směrem ke skautskému oddílu, kde se řešil problém zákazu skautingu a následné ilegality, což mě zajímalo samozřejmě mnohem více, než kritický realismus a podobné nezáživné informace z hlubin české a tím méně ruské literatury. Odborné předměty nevyjímaje. Navíc jsem musela podstupovat potupné

návštěvy u dámské krejčovské, kde se pro mě šily sváteční šaty, a to jsem, podobně jako taneční, neměla vůbec ráda. A k nim ještě ke všemu střevíčky na podpatku! Představa, jak půjdu ke zkouškám neparáděná, byla pro mě krušnější, než celá maturita, ale muselo to tak být.

Svaťák jsme strávily s Janou přesně podle našich plánů u nich v Jílovém, sice ne na terase (kde nám bylo zima), ale v jejím podkrovním pokojíku novou revoluční formou samostudia. Ta spočívala v tom, že jsme si nahrály (resp. namluvily) všechny otázky z češtiny na magnetofon a pak si je pouštěly, ležíce na postelích, do mozku, kde se měly samy ukládat. Vydržely jsme to vždycky tak do dvanácté otázky, a pak usnuly. Ve spánku se nám tam neukládalo nic, ačkoli „odborníci“ tvrdili, že by se mělo. Výsledkem bylo, že jsme uměly jen prvních dvanáct otázek z češtiny. Na ruštinu a odborné předměty už nám jaksí nezbyl čas, a tak jsme je prostě vynechaly, spoléhající na naše znalosti nabyté během čtyřletého studia. Však ono to nějak dopadne, utěšovaly jsme jedna druhou, protože nějaké malé strachy se nám přece jen do mysli vkrádaly. A dopadlo to dobře. Z češtiny si Jana vytáhla otázku 4 a já 8. Takové jsme měly štěstí. Z ostatních předmětů jsme to zaválely za dvě a zkouška dospělosti byla za námi, i když z nás dospělé určitě neudělala. A tak mně nakonec na celé mé první maturitě daly nejvíc zabrat jen ty vysoké kramfleky, na kterých jsem hopsala jako kozlík v obavě, abych sebou někde trapně nesešla.

Úplně jiná situace nastala po jedenácti letech, kdy jsem skládala svou druhou maturitu, a to na zdravotní škole, kam jsem docházela na postgraduální večerní studium. Bylo mi třicet let, pracovala jsem asi rok jako zdravotní sestra a byla jsem už dospělá, rozumná a zodpovědná. Zato sebevědomí skoro žádné. Prostě úplný opak, než u maturity minulé. Zkoušky jsem dělala jen ze tří odborných předmětů (chirurgie, interny a ošetřovatelství), dohromady tedy asi 75 otázek. Věřte mi, že jsem měla každou pečlivě vypracovanou a učila jsem se celé večery. Manžel mě zkoušel každý den a já se neodvážila vynechat jedinou otázku. Přitom byly maturitní otázky na „zdrávce“ podle mě snadnější než na průmyslovce. Ale přišel holt rozum a zodpovědnost a s tím i velký strach z nezdaru a ostudy. Někaké sváteční oblečení a podpatky mi nedělaly vůbec starosti, protože se maturovalo v sesterské uniformě. V předvečer maturity jsem nabyla dojmu, že neumím vůbec nic. Druhý den se sebevědomím na nule jsem se dostavila před maturitní komisí. Dopadlo to také dobře, dokonce za jedna. Ale tentokrát to bylo po zásluze. Učila jsem se opravdu poctivě.

V životě jsem pak dělala ještě řadu zkoušek a vždycky to bylo těžší a těžší zvládnout. Snad ani ne mírou vědomostí, ale tím velkým pocitem zodpovědnosti. Už nikdy mi nebylo tak lehké jako u té první maturity, kdy mně bylo devatenáct a všechno mi připadalo tak pohodové a snadné.

# VAŠE DOTAZY

## KDO NEPLATÍ VŮBEC ŽÁDNÉ REGULAČNÍ POPLATKY ?

Žádné regulační poplatky podle zákona o veřejném zdravotním pojištění (č. 48/1997 Sb.) neplatí několik skupin pojištěnců. Často je uváděný případ „hmotné nouze“, kdy se pojištěnec prokáže rozhodnutím, oznámením nebo potvrzením vydaným orgánem pomoci v hmotné nouzi o dávce, která je mu poskytována. Toto potvrzení nesmí být starší než 30 dnů.

Poplatky rovněž neplatí pojištěnec, kterému jsou poskytovány pobytové sociální služby v domovech pro osoby se zdravotním postižením, domovech pro seniory, domovech se zvláštním režimem nebo ve zdravotnických zařízeních lůžkové péče, pokud po úhradě za ubytování a stravu představuje stanovený zůstatek ve výši alespoň 15% jeho příjmu méně než 800 Kč nebo pokud nemá žádný příjem. Tuto skutečnost prokazuje potvrzením (opět ne starším než 30 dnů), které je na jeho žádost povinen vydat poskytovatel sociálních služeb.

Dále jde o pojištěnce umístěné v dětských domovech, ve školských zařízeních pro výkon ústavní výchovy nebo ochranné výchovy v domovech pro osoby se zdravotním postižením. Regulační poplatky rovněž neplatí osoby umístěné na základě rozhodnutí soudu v zařízeních pro děti vyžadující okamžitou pomoc nebo svěřené rozhodnutím soudu do pěstounské péče.

Dalšími skupinami jsou například pacienti při léčení infekčního onemocnění, kterému je pojištěnec povinen se podrobit, při nařízené izolaci ve zdravotnickém zařízení nebo při karanténních opatřeních k zajištění ochrany veřejného zdraví, dále při ochranném léčení nařízeném soudem nebo při výkonu zabezpečovací detence. Pokud nejde o zdravotní péči hrazenou z veřejného zdravotního pojištění, ale pacient si ji hradí z vlastních prostředků nebo ji má hrazenou z komerčního pojištění či jiných zdrojů, regulační poplatky se neplatí (např. cizinec s komerčním zdravotním pojištěním).

Odpovídal: Mgr. Jiří Rod, tiskový mluvčí VZP ČR

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

# AKTUÁLNĚ

## UROLOGICKÁ AMBULANCE

Dne 7. května zahájila na poliklinice (v přízemí) provoz Urologická ambulance MUDr. Martyiny Tousekové.

Ordinační hodiny:

**ÚT 8 – 12.30 13.30 – 14.30**

**ST 8 – 12.30 13.30 – 14.30**

Objednávky v ordinačních hodinách na tel. **728 753 268**

e-mail: [urologiekn1@seznam.cz](mailto:urologiekn1@seznam.cz)

- Vyšetření ultrazvukem
- Endoskopie flexibilním cystoskopem
- Uroflowmetrie

## VLÁDA SE POKUSÍ NAJÍT 350 MILIONŮ NA SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Do sociálních služeb by mohlo putovat dalších 350 milionů korun. Po jednání s vedením asociace poskytovatelů péče to novinářům řekl premiér Petr Nečas.

Podle něj se vláda pokusí částku najít ve státním rozpočtu. Ministerstvo práce rozdělilo letos na služby pro seniory či postižené 6,05 miliardy korun, tedy o 360 milionů méně než loni. Důvodem byly úspory.

Mnozí provozovatelé uvedli, že pokud nedostanou přidáno, budou muset péči kvůli nedostatku financí omezit či ukončit.

Podle premiéra sociální služby jen nepomáhají statisícům potřebných, ale představují také významného zaměstnavatele. Pracuje v nich skoro 50 000 lidí.

Poskytovatelé pro letošní rok původně usilovali o 10,3 miliardy korun. Podle krajů jim mělo stačit 8,2 miliardy. Dotace od státu jsou nakonec ještě o víc než dvě miliardy nižší.

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

