

Ladislav Křížek

ROČNÍ PROMĚNY

Létem

*Zas ruku v ruce jít áleji kolem zámku
ztichlým večerem, kdy má den na kahánku,
toulání po cestičkách ve starém parku,
bývalo za mládí nejhezčí z dárků.
Zachytit v náruči dotyky rozmarného léta,
když láska jak růže u srdce rozkvétá,
vodit se s dívčinou, co fialku má za pasem
zaznívá v myšlenkách příjemným hlasem...
Po letech náhle pocítíš,
jak rozbuší se vzpomínky,
když pod kroky na cestě šelestí
jen zvětralé kamínky...*



PAPRSEK

VII. ROČNÍK



**ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY
ČERVENEC 2013**



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Přiřadte vlastní jména označená čísla k podstatným jménům označeným písmeny tak, aby vznikla známá ustálená slovní spojení.

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. RUBIKOVA | A. SEZNAMY |
| 2. MORSEOVA | B. JEDENÁCTKA |
| 3. CIBULKOVY | C. ARCHA |
| 4. PRIESSNITZŮV | D. ŠÍP |
| 5. KOSMOVA | E. AKADEMIE |
| 6. AMORŮV | F. ZDAR |
| 7. STRAKOVA | G. KOSTKA |
| 8. JIDÁŠOVO | H. KRONIKA |
| 9. PETRŮV | I. ABECEDA |
| 10. NOEMOVA | J. DEKRETY |
| 11. BENEŠOVY | K. UCHO |
| 12. Klapzubova | L. OBKLAD |

Doplňte druhou část známých přísloví.

TĚŽKO NA CVIČIŠTI,.....
PODLE SEBE.....
DOCHVILNOST JE.....
S POCTIVOSTÍ.....
ÚČEL SVĚTÍ.....
NEVĚDOMOST HŘÍCHU.....

(1G, 2I, 3A, 4L, 5H, 6D, 7E, 8K, 9F, 10C, 11J, 12B. Lehko na bojišti, soudím tebe, výsadou králů, nejdál dojdeš, prostředky, nečiní.)

KALENDÁŘ

- 5. 7. Cyril a Metoděj, Den slovanských věrozvěstů, státní svátek
- 6. 7. Výročí upálení Jana Husa, státní svátek
Světový den polibku
- 7. 7. Den čokolády
- 9. 7. Světový den veterinárních lékařů
- 26. 7. Sv. Jáchym a Anna

SVATÁ ANNA



Jistě není všem známo, že podle legendy byla Anna matkou Panny Marie, matky Ježíše. Anna se stala matkou až v dosti vysokém věku. Ona a její muž Jáchym nemohli mít dlouho děti. Jáchym se čtyřicet dní postil a modlil v poušti. Anna se modlila pod vavřínovým keřem a oba prosili o dítě. Oběma se zjevil anděl a ujistil je, že dítě mít budou. Narodila se jim dcera Marie.

Přestože v Bibli není zmínka o jejím příběhu, stala se jednou z nejoblíbenějších světic nejen v českých zemích. Bylo jí zasvěceno mnoho chrámů a kostelů. Tradiční Anenská pouť patřivala k největším a nejslavnějším poutím u nás.

- Věřilo se, že když někdo něco ztratil a pomodlil se ke svaté Anně, tak ztracenou věc opět našel.
- V lidovém povědomí byla svatá Anna spojována s narozením dítěte, a to v podobě sudičky, která dávala novorozenci do vínku většinou pozitivní budoucnost.
- Jiná pověra varovala před koupáním se v potoce či rybnících. Na svatou Annu tři dny po sobě po dobu tří hodin denně prý voda „kvete“ a koupajícím přivolává nemoci.

Zdroj: LIDOVÉ TRADICE

DOBŘÉ RADY NA KAŽDÝ DEN

NA NĚJAKOU DOBU ODJÍŽDÍTE ?

Zavlažovač z plastové lahve a papírových utěrek.

Odřízněte dno dvoulitrové plastové láhve a až k hrdlu ji vycpěte třemi papírovými kuchyňskými utěrkami. Obraťte láhev vzhůru nohama a její hrdlo zasuňte do půdy kolem čerstvě zalité pokojové rostliny. Kvůli opoře kolem láhve zapíchněte několik tenkých dřívěk a celou tuto jednoduchou konstrukci stáhněte dvěma kusy krejčovské gumy. Těsně před odjezdem z domova láhev naplňte vodou. Vydrží prostupovat utěrkami a odkapávat do půdy zhruba týden-

Zavlažujte kostkami ledu.

Na povrch půdy s rostlinami v květináčích rozložte kostky ledu, ale tak, aby se rozhodně nedotýkaly stonků. Led bude pomalu odtávat a voda bude do půdy pronikat postupně a rovnoměrně.

Zavlažovač z ručníku.

Před odjezdem namočte starý froté ručník a rozložte ho na ploché dno dřezu nebo do vany – podmínkou je blízkost slunného okna. Nyní nepatrně pusťte studenou vodu, právě jen tak, aby pomaličku odkapávala na ručník. Pokojové rostliny v květináčích (bez misek) rozmístěte na ručník a ujistěte se, aby se odtokové otvory ručníku dotýkaly. Vodu nechte na dobu své nepřítomnosti takto puštěnou. Kořeny rostlin tak budou moci odebírat vláhu z ručníku.



SLAVNÍ ČECHOVÉ

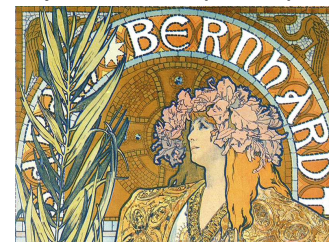
Alfons MUCHA (1860 - 1939)



Alfons Maria Mucha byl český secesní malíř a designér období secese. Stal se věhlasným téměř přes noc díky divadelnímu plakátu Gismonda (1894–1895), který si objednala pařížská herečka Sarah Bernhardt. Herečka později uzavřela s Muchou smlouvu a on pro ni a Divadlo Renesance v Paříži vytvořil ještě několik dalších plakátů.

Alfons se narodil v Ivančicích v rodině soudního zřízence Ondřeje Muchy. Měl dvě sestry, Annu a Andělu. Studoval na Slovanském gymnáziu v Brně, kde si přivydělával jako chrámový zpěvák v chlapeckém sboru. Po neúspěchu u přijímacích zkoušek na pražskou Akademii výtvarných umění krátce pracoval jako písař u ivančického soudu. V této době připravoval ochotnická divadelní představení, maloval dekorace a plakáty, navrhoval pozvánky. Z roku 1875 pochází Muchova první známá přesně datovaná kresba, jedná se o pastel představující Janu z Arku na hranici.

K osudovému zlomu v jeho kariéře dochází roku 1894, když získává objednávku na plakát pro Sarah Bernhardt. V roce 1906 se v USA oženil s



Marií Chytilovou. Byl tam uvítán jako největší dekorativní umělec světa. Přesto se touží vrátit do Čech. Stává se autorem prvních známek a bankovek samostatné Československé republiky. Mucha však nebyl pouze grafikem a tvůrcem světoznámých plakátů. Všestranným nadáním zasahoval do všech uměleckých oborů, sochařstvím počínaje a divadlem konče. Stal známým i jako designer užitého umění; kromě plakátů vinět, čokolád, sušenky, cigarety, maloval návrhy jídelních menu, kalendářů a dekorativních zástěn, doplňoval knihy svými ilustracemi, např. Otčenáš (La Pater, 1899). Jeho tvorba zahrnuje návrhy interiérů, nádobí, šperků, ale i návrh okna katedrály sv. Víta v Praze (1931).

Alfons Mucha byl velkým vlastencem a celý život snil o realizaci cyklu velkoformátových obrazů Slovanská epopej, kterým chtěl shrnout dějiny Slovanského národa. Cyklus velkých pláten maloval na zámku Zbiroh od roku 1910. Epopej byla dokončena v roce 1928 a Muchův americký mecenáš Charles Crane ji věnoval Praze. Alfons Mucha zemřel v Praze 14. července 1939 po výsledku gestapem na zápal plic. Po Alfonsu Muchovi pojmenoval Antonín Mrkos planetku (5122) Mucha.

RECEPTÁŘ



Maliny a ostružiny

Ostružina stejně jako malina je doslova nadopovaná vitamíny a zdraví prospěšnými látkami. Drobné plody jsou, zejména pokud je konzumujeme čerstvě utržené, skvělým zdrojem vitamínu C. Kromě něj obsahují i silné antioxidanty karoteny, které lidské tělo zbavují volných radikálů, regenerují sliznice a naší pleť dodávají zdravou barvu. Ostružiny jsou navíc bohaté na obsah vitamínů skupiny B, z minerálů pak obsahují fosfor, draslík, železo, hořčík a vápník. Na ostružinách si tedy nejen pochutnáte, ale pokud jste zrovna v létě onemocněli nachlazením či chřipkou, připravte si pořádnou hrst tmavých peckoviček. Ty vám pomohou i od kašle, zánětu dutin nebo trápí-li vás křečové žíly.

Stejně jako listy maliníku i listy ostružiníku v sobě ukrývají velkou léčivou sílu. Připravuje se z nich čaj, který nejenže krásně voní, ale látky obsažené v listech působí hlavně protizánětlivě. Výluh pomáhá při léčbě dásní, infekcích v krku, čaj ze sušených listů pak pomůže v boji s průjmovým onemocněním, stejně tak uklidní rozdrážděné sliznice žaludku a střev.

Malinová šťáva je skvělá na léčbu nachlazení a horeček, plody mají zase lehce močopudné účinky, čistí střeva, pomáhají při nemocech ledvin a močového měchýře. Maliny také vyživují vlasy, zvyšují hedvábnost pokožky, posilují cévy a vazy, pomáhají při zřakové únavě, šerosleposti a očních nemocech, a to díky obsahu vitamínu A.

HRNKOVÝ KOLÁČ S MALINAMI A OSTRUŽINAMI

2 hrnky směsi malin a ostružin, 2 hrnky polohrubé mouky, 1 hrnek bílého jogurtu, 1/2 hrnku krupicového cukru, 1/2 hrnku oleje, 2 vejce, 1 kypřicí prášek, tuk na vymazání a hrubá mouka na vysypání formy, na drobenku 3 lžíce hrubé mouky, 2 lžíce másla, 2 lžíce krupicového cukru

Postup:

V míse smícháme mouku s práškem do pečiva. V další míse vyšleháme vejce s cukrem, postupně přiléváme olej a na závěr vmícháme jogurt. Směs přilijeme do mísy k mouce a vše důkladně promícháme, aby v těstě nezůstaly hrudky mouky. Hrubou mouku smícháme s cukrem, vmícháme kousky másla a prsty vše důkladně promneme na drobenku.

Těsto nalijeme do vymazané a vysypané formy, posypeme ho očištěným ovocem a to rovnoměrně posypeme drobenkou. Koláč vložíme do trouby vyhřáté na 185°C a pečeme asi 25 - 30 minut dozlatova.

DOMÁCÍ LÉKAŘ

DVOJÍ ZPŮSOB, JAK ZASTAVIT SVĚDĚNÍ PÁSOVÉHO OPARU

Pásový opar neboli herpes zoster je způsoben týmž virem, který má na svědomí plané neštovice (není tak nakažlivý jako plané neštovice, ale může být přenesen na toho, kdo je k tomu náchylný). Vyrážka se skládá z malých puchýřků se stroupkem, které svědí, ale oba tyto domácí přípravky vám mohou ulevit:

- Gel z aloe: gel natírejte na postižená místa, tím ulevíte svědění.
- Odlakovač na nehty a aspirin: do malého šálku nalijte 3 lžíce odlakovače na nehty, přidejte dvě rozdrcené tablety aspirinu (acylpirinu) a směs míchejte dokud se prášek nerozpustí. Vatovou tyčinkou nanášejte tuto směs na puchýřky a nechte ji uschnout na vzduchu. Přinese vám úlevu na celé hodiny.

HUMOR LÉČÍ



Přijde Pepíček za maminkou: „Mami, koupíš mi kolo?“

Maminka mu odpoví: „Ne!“

Po chvíli přijde Pepíček opět k mamince: „Maminko, budeme si hrát na maminku a tatínka?“

Maminka mu odpoví: „Jistě.“

Pepíček: „Tak pojď maminko, jdeme koupit synovi kolo.“

Paní Horáčková, co děláte, že vypadáte tak dobře?

Nic.

To je mi jasné, ale u které firmy?

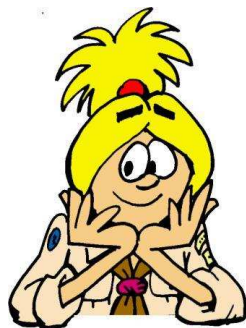
Už jsi vybral něco ženě k narozeninám?

Jasně, peněženku.

PŘÍBĚHY ČTENÁŘŮ

JEDLÁ MUNICE

1.část - Stavba tábora



Nastává období školních prázdnin a všechna školou povinná dítka se určitě těší na tenhle báječný letní čas, ať už ho stráví kdekoli. Hlavně že bez učebnic, úkolů a žákovských knížek. I já, pražský školák, jsem se vždycky těšila. A moc. Každé prázdniny byly pro mě především ve znamení skautského tábora. Moře bylo tenkrát jen pro pár těch bohatších a já bych o ně stejně nestála. Část prázdnin jsem trávila s rodiči u babičky ve Vintířově, kde to bylo taky prima a měla jsem tam i své kamarády, ale skautskému táboru se to nemohlo nikdy vyrovnat.

Svůj první tábor s 305. oddílem skautek jsem prožila na řece Želivce v Takyklekách u Miletína a zážitky z něj mám hluboko vryté do paměti a nikdy z ní nevymizí. Bylo mi 11 let a byla jsem šťastná. V oddíle jsem už měla za sebou skoro rok členství a věděla jsem z vyprávění naší vedoucí, že tábor bude ještě mnohem dobrodružnější než všechno, co jsme dosud zažili v klubovně, na víkendových výpravách, různých závodech a soutěžích. Na táboře také vrcholila celoroční napínavá oddílová hra, kde jsme sbíraly cenné body nejen jako jednotlivci, ale především jako členové družin, ze kterých se oddíl skládal. Tenkrát to byla družina Kamzíků, Vlčic a Lišek. Já jsem byla novopečená Liška, právě jsem do liščí družiny přestoupila z hnědé světluškovské šestky spolu s věrnou Veverkou, Čitou, Srnkou a Peggy. Ostatní Lišky už byly starší a zkušenější. Družina měla 10-12 členek, na táboře nás bylo asi 40 děvčat včetně naší nové vedoucí Kendy, která byla stejně hodná jako naše světluškovská Gill.

Na tábor jsme odjeli začátkem prázdnin staříčkým autobusem, do kterého ochotný řidič naskládal nejen 40 natěšených skautek, ale i 40 kufrů a spacáků, 22 stanů, konve, hrnce, mísy, vařečky, petrolejky, sekery, pily, lana, lopaty, dvě káry, pláty a rouru na kamna a další a další potřebné věci. Přivezl nás na křižovatku lesních cest a dál jsme museli pěšky. Všechno jsme odvozlili na kárách po strmé lesní pěšince podél řeky a už to se nám náramně líbilo. Kára se totiž každou chvíli převrhla a my lovili kufrы a krámy z křovisek, hůře z vody. Nakonec jsme všechno převozili na krásnou velkou

louku (čerstvě pokosenou), obklopenou ze tří stran lesem a na zbylé čtvrté straně tekla řeka Želivka. My, nováčci, jsme vůbec nevěděli, co máme dělat a co nás čeká. Měli jsme zkušenosti jen z dvoudenních max. třídenních výprav, kdy jsme spali buď pod širákem nebo v celtovém stanu. Teď jsme ale museli postavit podsady a na ně se teprve napínaly celtы. Mimochodem podsadový stan je vynálezem českých skautů a používá se už v celém světě.

Seděli jsme na kufrech uprostřed louky a čekali, co nám naše rádkyně (vedoucí družin) dá za pokyny. A pak to začalo. Nejdřív jsme museli navozit krajinky z blízké vesnice, kde jsme je měli schované od loňska. Krajinky už byly nařezané a my začali sbíjet stěny podsad. Každý stan měl tři plné stěny a jednu s dvířky. Stěny jsme museli spojit přesně do čtverce, jinak by nešla na podsadu navléknout celta. Každá dvojice (já s Čitou) měla do země zatlučený kolík, což byl levý přední roh stanu. No, už u stavby stanu jsme zažili spoustu legrace. Na táboře totiž nebyl jediný muž a my děvčata jsme si holt musela poradit se vším sama. Hnacím motorem byla nejen blížící se noc, ale také boj družin o body. I my, Lišky, jsme chtěly vyhrát, a tak jsme bušily kladívky, co to jen šlo. Pozdě večer byly podsady postavené včetně lůžek, která byla vypletena tenkými provázky (v polovině tábora nahrazenými prkénky, protože mnohé z nás už ležely skoro na zemi). Všechny jsme zalezly do spacáků a spaly jak zabitě. Celtы jsme natahovaly na podsady až ráno, ještě že v noci nepršelo.

Druhý den stavba tábora pokračovala. Musely se vykopat latríny v blízkém lese. Nad jámou se postavilo z poražených tenkých smrčků dlouhé sedátko. Suky sice tlačily, ale svůj účel to splnilo. Jako estetičtější polovina lidstva jsme vylepšily sedátko přepážkami vypletenými listnatými větvičkami, abychom měla každá trochu soukromí. Do listů se ale dala vbrzku klíšťata a my často odcházely z latríny s malým příživníkem na pozadí. A tak se musely přepážky zrušit a my seděly vždycky vedle sebe, jako slepičky na hřadě. Ale zvykly jsme si.

Další den se stavěla kamna s pecí. Z jílu se uplácal základ a na něj jsme daly pláty. Vzadu se zastrčila roura a už se mohlo zvolna topit a vařit. Pak se stavěl stožár na vlajku. Pokácely jsme vyšší strom, očistily od kůry, zatlukly dvě očka pro lanko a stožár zapustily do hluboké jámy zasypané kamením. A skautská vlajka se mohla vztyčit. Pak se ze silnějších kmenů stavěla brána a strážní věž, pak táborový kruh na slavnostní ohně, zásobovací a marodkový stan, přístup do řeky, a tak to šlo celý týden. Mezitím měla vždycky jedna družina službu. Musela dojet s károu po lesní pěšině na křižovatku pro pečivo, tam nám ho nechávali pekaři a přes řeku pro konev mléka. Nařezat soušky a naštipat dřevo, uvařit snídani, svačinu, oběd a večeři a k tomu ještě sloužit denní i noční hlídky. Byla to sice fuška, ale my jsme byly všechny nadšené, nic takového jsme dosud nezažily.

(dokončení příště)

VAŠE DOTAZY



JAK DLOUHO PLATÍ PŘEDPIS OČNÍHO LÉKAŘE NA BRÝLE A JAKÉ JSOU MOŽNOSTI ÚHRADY BRÝLÍ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNOU? EXISTUJE VARIANTA „PLNĚ NA POJIŠŤOVNU“?

Od 1. 4. 2012 je platnost poukazu na brýle a optické pomůcky 90 dnů, tedy tři měsíce místo původního jednoho. Tyto pomůcky je oprávněn předepsat pouze lékař odbornosti oftalmologie.

Z veřejného zdravotního pojištění je podle zákona hrazena klientům od 15 let maximálně 1x za tři roky brýlová obruba v částce 150 Kč za jeden kus (zbytek si pacient doplácí).

Brýlové čočky mohou být pro pacienty od 15 let bez změny korekce (tedy aniž by se měnily příslušné hodnoty) předepisovány na účet veřejného zdravotního pojištění max. 1x za 3 roky. Hrazeny jsou v provedení nejméně ekonomicky náročném v závislosti na míře a závažnosti zdravotního postižení, např. epileptikům a jednookým pacientům je brýlová čočka hrazena v tvrzené úpravě, plastová brýlová čočka je hrazena pacientům od 15 let s vadou nad +/- 10 DPT atd. Pacient má nárok na dvoje brýle při refrakční vadě nad +/- 3 DPT do dálky.

Maximální úhrady u brýlových čoček nutných pro základní korekci zraku jsou tvořeny na základě průzkumu cen výrobců daného sortimentu. Oční optik je povinen mít vždy v nabídce základní sortiment brýlových čoček a obrub zcela bez doplatku pojištěnce. Dostupnost sortimentu brýlových čoček v ČR za maximální úhrady uvedené v platném číselníku včetně povinnosti očních optiků mít vždy v nabídce základní sortiment zcela bez doplatku pojištěnce garantuje Společenstvo českých optiků a optometristů prostřednictvím smluvního ujednání s VZP ČR.

Odpovídal: Mgr. Jiří Rod
tiskový mluvčí VZP ČR
zdroj: www.zijemenaplno.cz

AKTUÁLNĚ

V Česku nyní žije 850 stoletých a starších lidí – 712 žen a 138 mužů. Stovku letos slaví 365 seniorů.

CHARITA ČR ROZDALA POMOC ZA VÍCE NEŽ 5 MILIÓŇŮ KORUN

Rozruch kolem povodní pomalu utichá, Charita však zůstává s lidmi dál. V terénu probíhá sociální šetření a první psychologická pomoc, s odklizením následků pomáhají týmy dobrovolníků.

Sbírka již překročila částku 8,3 milionů Kč.

Charita Česká republika zhodnotila první dva týdny své povodňové pomoci. Do domácností dosud zapůjčila již 228 vysoušečů a rozdala mimo jiné:

- 2 930 litrů desinfekce a čisticích prostředků
- 3 174 ks náradí, nástrojů a pomůcek pro úklid
- 103 ks pracovních oděvů a ochranných pomůcek

údaje jsou z 20. 6.

CHARITA ČR PŘEVZALA OD MINISTRA ZAHRANIČÍ CENU GRATIAS AGIT.

Dvacetiletou práci Charity Česká republika v oblasti pomoci potřebným ocenilo ministerstvo zahraničních věcí.

Diplom, odznak a zajímavou skleněnou plastiku převzali společně prezident a ředitel Charity ČR.

Cena Gratias Agit je udělována za šíření dobrého jména České republiky v zahraničí. Charita Česká republika ji získala zejména za své působení v oblasti humanitární pomoci a rozvojové spolupráce, tedy pomoc lidem v zahraničí.

