

Ladislav Křížek

## PAMPELIŠKY

*Jako by vánek rozhodil hrst zlata do polí  
a lehounce načechral přírodu z modravých výšek,  
zezlátla celá krajina i louky v okolí,  
v úsměvných květech žlutých pampelišek.*

*Pro svojí milou, jako dík za lásku,  
natrhám do dlaní prosté květinky zlaté,  
než odejde léto i čas dávných obrázků  
a z pampelišek zůstane jen chmýří chocholaté...*



# PAPRSEK

VII. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY  
SRPEN 2013



# CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Pokuste se najít v následujících větách názvy různých českých měst.

POSLEDNÍ DEN BYLA TAKÉ VYMALOVANÁ CHODBA.

PŘIVEDL I SVOJI ČÍNSKOU MANŽELKU.

NEBUĎTE ZALEZLÍ NA DVOŘE.

VŮBEC JÍ TO NEJDE K PLETI.

LENKA DAŇKOVÁ NASTOUPILA NA GYMNÁZIUM.

BOLELA JI HLAVA.

PÁTÁ BOROVICE BYLA VYVRÁCENÁ.

( NÁCHOD, JIČÍN, ZLÍN, NEJDEK, KADAŇ, JIHLAVA, TÁBOR )

**Podtrhněte v následujících řádcích dvě po sobě jdoucí čísla vždy, když je jejich součet 10.**

963708510912586472901573684903625548716349

072839423658019674890146893512028396521083

# KALENDÁŘ

- 6. 8. Svátek Proměnění Páně
- 10. 8. Svátek sv. Vavřince
- 12. 8. Mezinárodní den mládeže
- 13. 8. Den leváků
- 15. 8. Slavnost Nanebevzetí Panny Marie
- 22. 8. Panna Maria Královna
- 24. 8. Svátek sv. Bartoloměje



Letní období až do raného podzimu bylo poměrně chudé na lidové tradice. Pravděpodobně to způsobilo to, že nebylo příliš času na radovánky a oslavy. Zajistit dostatek potravy byla odedávna jedna z nejdůležitějších potřeb člověka. Lidé už od jara vynakládali velké úsilí proto, aby byla hojná úroda.

Modlitbami se křesťané obraceli ke svým patronům, aby si vyprosili dobrou úrodu. Proto se také lidé vydávali na poutě.

Poutí – putování někam, většinou na nějaké poutní místo související s některým z celé řady světců. Tato místa se stala známá tím, že se zde stalo něco mimořádného, nějaký zázrak nebo se zde zjevil nějaký svatý. Celé zástupy lidí se tam pak vypravovaly a modlily se zde, protože věřily, že modlitby v těchto místech budou vyslyšeny.

Cesty do těchto mnohdy i velmi vzdálených míst nebyly většinou nijak značeny. Proto je organizoval někdo ze vsi, kdo již cestu znal. Celou skupinu poutníků často doprovázel povoz, na němž se vezlo jídlo a příkrývky.



Zdroj: Lidové tradice

# DOBŘÉ RADY NA KAŽDÝ DEN

V každé domácnosti se občas objeví nějaký ten nevitáný hmyzí host. Poradíme vám, jak s nimi jednoduše, a navíc ekologicky skoncovat. Vystačíte si s tím, co máte běžně v kuchyni.

## **Mravenci**

- Věděli jste, že mravenci nesnášejí vůni hřebíčku, badyánu nebo skořice? Jestliže koření nasypete na jejich oblíbená místa, odtáhnou pryč a zpátky se už nevrátí. Vám přitom v bytě zůstane krásná vánoční vůně.
- Stejně účinky má i pepř, sůl nebo pálivá paprika naspaná do mravenčích cestiček.

## **Rybenky**

Milují vlhkost, a tak je jejich útočištěm koupelna a záchod, a to i přes veškerou čistotu.

- Co rybenky opravdu nesnášejí, jsou určité vůně! Provoňte si koupelnu i záchod vanilkou, levandulí či citrusy.
- Výborné jsou esenciální olejíčky, kdy stačí pár kapek na vatičku a v místnosti pak nechat vůni uvolňovat.

## **Moli**

- Nesnášejí vůni bobkového listu. Stačí pár kousků rozmístit do regálu nebo do skříněk.
- Na šatní platí levandule, nejlepší je čerstvá. Svažte z ní kytičku a zavěste do skříně.

## **Mouchy**

- Stačí dát na okno květináč s pažitkou, a máte klid.
- Jindy můžete v bytě zapálit citrusové vonné olejíčky nebo svíčky s vůní citrusů.

## **Octomilky**

- Na kuchyňskou linku postavte misku s octem. Mušky se na něj nalákají a utopí se.
- Nesnášejí vůni hřebíčku.
- Poletují-li vám mušky kolem květináče, pak do hlíny zapíchněte stroužek česneku.

# SLAVNÍ ČECHOVÉ



## **František BĚHOUNEK (1898 – 1973)**

Český profesor radiologie a atmosférické radiologie na Univerzitě Karlově v Praze, akademik, vedoucí pracovník různých vědecko-výzkumných pracovišť v oblasti radiologie a jaderné fyziky. Profesor na Českém vysokém učení technickém (ČVUT), nositel Řádu práce. Pracoval zejména v dozimetrii, ochraně před ionizačním zářením a atmosférické elektřině. Účastník letu známé vzducholodi „Italia“ k severnímu pólu (1928), na které jako první Čech severní pól přeletěl. Autor řady populárně-vědeckých a beletristických knih pro mládež.

František Běhounek byl šťastným dítětem z holešovického přístavu. Narodil se 28. října 1898. Jeho tatínek, strojník na bagru, stavěl pražské



hráze i nábreží a v zimě ledařil. Malý František také miloval zimní Vltavu, ale po večerech hlavně četl dobrodružné příběhy o polárních výpravách do zasněžených plání dalekého severu. Holešovický klukovský sen se mu splnil dvakrát. Po studiu fyziky na přírodovědecké fakultě UK v Praze a dvouleté stáži u Marie Curie - Skłodowské na radiologii při pařížské Sorbonně, se

jako mladý vědec roku 1926 poprvé dostal do Arktidy s polární výpravou (Amundsen, Ellsworth, Nobile). Měřil atmosférickou elektřinu a kosmické záření. Při další cestě k severnímu pólu (1928 s Nobilem) vzducholod' Italia ztroskotala a František prožil sedm krutých týdnů na ledové kře.

V posledních letech se RNDr. Běhounek, CSc., soustředil na výzkum radioaktivity v Čechách, včetně vlivu jaderných zařízení na naše prostředí. Zemřel během léčení v Karlových Varech 1. 1. 1973.

Kromě řady odborných a vědecko-populárních publikací je autorem 28 beletristických knih. Za svůj vzor prohlásil Julese Verna. Nejznámější je jeho prozaický debut Trosečníci na kře ledové (1928, 1955 přepracovaný jako Trosečníci polárního moře), z dalších knih je to Kletba zlata (1942), Na sever od Zambezi (1946) či Komando plukovníka Brenta (1948), z odborných a populárně-naučných knih např. Rádium a paprsky X (1928), Atom děsí svět (1947) či Atomy dnes a zítra (1962).

# RECEPTÁŘ

## Uděláme si sami doma levnější a chutnější

### DOMÁCÍ TVARHOVÁ ZMRZLINA



500g měkkého tvarohu, 400g zakysané smetany, 250ml 12% smetany, citrónová šťáva (1 lžička), asi 8-10 lžic cukru (podle chuti), příchut' - jahody (maliny, oříšky, čokoláda, karamel, káva, vanilkový cukr apod.)

Postup:

Do mrazáku vložíme smaltovaný hrnec a metličky k ručnímu šlehači asi na 30 minut až 1 hodinu. Dobře vychlazené přísady smícháme lehce vidličkou v namraženém hrnci (s výjimkou přísad které tvoří příchut'). Vložíme zpět do mrazáku i s metličkami a každých 30 minut nejprve opatrně ručně a poté ručním mixérem vymícháváme a strháváme namraženou hmotu ze stěn hrnce. Jakmile je hmota částečně zhoustlá přidáme dobře vychlazené příchut'ové přísady a zase dáme zpět do mrazáku a vymícháváme. Celá příprava trvá asi 3 hodiny, ale výsledek stojí za to a je srovnatelný s prodávanými zmrzlinami, ovšem za poloviční pořizovací cenu. Navíc nevyžaduje koupi žádného zmrzlinovacího přístroje. Kromě toho i ty nejlevnější zmrzlinovače potřebují asi 8 hodin mrazit vnitřní mísu, zatímco smaltovaný hrnec máte za 30 minut připravený. Celý trik přípravy této skvělé zmrzliny je v namražených metličkách !!! Zmrzlina je pak načechnaná a hedvábná a nezamrzne vám v jednu tuhou hmotu, kterou musíte obtížně dolovat ven.

### DOMÁCÍ LUČINA

3 velké bílé jogurty, ¼ litru šlehačky, špetka soli

Postup:

V míse smícháme jogurty (1,5 litru) se šlehačkou (neušlehanou) a se solí. Do velkého hustého cedníku vložíme plátýnko a dáme ho na misku nebo kastrol, aby mohla odkapávat syrovátka. Do cedníku vlijeme směs a všechno i s miskou (kastrolkem) dáme do lednice. Lepší je vše ještě přiklopit pokličkou. Necháme 24 hodin odkapávat. Hotovou Lučinu dáme do plastové krabičky a uložíme do lednice (bude jí asi ½ kg). Je jemná a lahodná. Můžeme ji také dochutit, např. pažitkou, bylinkami nebo kořením. Surovátku nevylijíte, je velmi zdravá. Můžeme ji buď vypít (vychlazená je chutná a osvěžující) nebo ji použijeme do polévky.



# DOMÁCÍ LÉKAŘ

## POMOC PŘI NESPAVOSTI A STRESU

### Tryptofanový zákusek před spaním.

Serotonin je látka, která se tvoří v mozku a pomáhá nám usnout. A tryptofan je aminokyselina, z níž tělo serotonin vyrábí. Mezi pokrmy bohaté na tryptofan patří třeba krůtí maso a banány. Jsou to tedy i vaše jízdenky do krajiny sladkých snů.

### Šálek před spaním.

I heřmánek, který je známý svými uklidňujícími účinky, vás skvěle ukolébá ke spánku.

## HUMOR LÉČÍ



Otec si prohlíží vysvědčení se samými jedničkami a jeho dítě mu k tomu říká:

„Tati, prý jsi chtěl vidět hezké známky, tak jsem ti přinesl vysvědčení kamaráda Matěje.“

Přijde Pepíček domů a povídá:

„Mami, představ si, že jsem dostal jedničku z matematiky.“

Maminka: „Vážně?“

Pepíček: „Ale neéé, jenom si to představ.“

„Honzíku, co říkal tatínek na tvoje vysvědčení?“

„Nic, jen kroutil hlavou.“

„Takže to nebylo tak hrozné, ne?“

„No, on kroutil mojí hlavou...“



# PŘÍBĚHY ČTENÁŘŮ



## JEDLÁ MUNICE

### 2. část – Přepadení

Všechno už bylo postaveno a pestrý táborový život běžel mílovými kroky dál. Každodenní program nabitý hrami, soutěžemi a závody pečlivě připravený naší vedoucí a rádkyněmi už dávno v Praze se nám náramně líbil. Každý třetí den měla naše družina Lišek službu, střídaly jsme se poctivě. Také jsme chodily pomáhat sušit seno a krmit zvířata hospodáři, který nám přes rok schovával ve stodole krajinky. Pro pražská dítka to byl také velký zážitek. Každou neděli jsme se vypravily v krojích do místního kostelíka na mši. Po cestě jsme se nikdy nezapomněly napít z kouzelné a léčivé studánky z hrníčku s uraženým ouškem, abychom nabraly další síly.

Naučily jsme se postupně všechno. Vařit, kácet stromy, štípat dříví, topit v peci, nebát se na noční hlídce ani na strážní věži při hlídce denní. S károu jsme jezdily každé ráno po pěšině pro chleby, rohlíky a v sobotu vánočky. Přes řeku jsme na voru převážely konev s mlékem. Pro mě, neplavce, to bylo vždycky dobrodruží. Konev jsme měly zapuštěnou na břehu v řece, aby mléko nezkyšlo. Pro ostatní potraviny jsme musely až do Takyklek, jezdilo se oběma kárami tak 2x do týdne. Maso jsme moc nevařily, místo máslem jsme si mazaly chleby povidly z velké desetilitrové plechovky. Tenkrát ještě nebyly žádné normy na denní jídlo, jako tomu je na táborech dnes. A bylo to mnohem jednodušší. Uvařily jsme vždycky teplou polévku a pak, co se nám povedlo. A když se nezadařilo, byl chleba s povidly. Zeleninu nám dodával hospodář z vesnice odměnou za pomoc při pletí a ovoce rostlo všude okolo. Borůvek a malin byl plný les. Mohly jsme si dělat houby, nikdo nám to nezakazoval. Prostě jsme si s jídlem velké starosti nedělaly, hlad jsme neměly, a to bylo důležité. V zásobovacím stanu byl vždycky chleba, povidla a taky hrnec se sádlem. V případě hladu jsme se každá mohla obsloužit dle potřeby a libosti.

S pitnou vodou také nebyly žádné problémy, jako jsou teď. Nabíraly jsme ji ze studánky, služba musela naplnit každý večer dvě konve. Na mytí jsme si braly vodu z řeky, a protože jsme se skoro denně v řece koupaly, nebyly s hygienou také starosti. Prádlo se přepíralo také v řece, jen utěrky se musely vyvářet na kamnech. Táborový život, to nebyl jen hry, soutěže a služby. Lovily jsme stejně jako kluci třináct bobříků, pokoušely se získat Tři orlí pera (náročná zkouška pevné vůle) a také jsme podnikaly dobrodružné výzvědné

a loupežné výpravy do ostatních skautských táborů. Hlavně jsme chtěly přepadnout chlapecký 305. oddíl, který patřil k našemu středisku (skauti mají zvlášť chlapecké a dívčí oddíly). Cílem bylo vždycky ukořistit vlajku a kroniku. I my jsme musely ostražitě tyto symboly hlídat, protože stejně jako my, i kluci toužili nám je sebrat a tím nás pokořit.

Kluci tábořili asi 10km od nás, v hlubokém lese u lesní tůňky. Na loupežnou výpravu jsme se vydaly před polednem s tím, že využijeme otupělé ostražitosti kluků po obědě, kdy trávili polední klid pospáváním. Náš plán byl žensky jednoduchý. Přijdeme zvesela a družně, žádné partyzánské akce a plížení. Navážeme hned přátelské vztahy a kluci z nás budou pať. Při hře na kytaru a klábosení předem určené zdatné Amazonky (krycí název) opatrně zcizí vlajku, popř. i kroniku. Zcela nenápadně pak propašují trofeje do ruksaku a jakoby nic zvesela zase odkráčíme zpět do našeho tábora. Než se naší krásou a šarmem obluzení hošanci proberou a zjistí, že vlajka a kronika jsou fuč, budeme dávno v bezpečí.

Plán to byl jednoduchý a dobrý. K realizaci byly vybrány z každé družiny tři skautky, aby nás nebylo moc při případném útěku. Vedením výpravy byla pověřena naše rádkyně Červenka. Vybaveny ruksakem a velkým elánem a sebevědomím jsme se vydaly na cestu. Tábor jsme kupodivu našly snadno, i když jsme se orientovaly jen podle buzoly a ženské logiky a rozumu. S písni na rtech jsme vmaširovaly mezi stany, kde měli podle našich předpokladů všichni kluci pochrupávat po dobrém obědě. Ale nepochrupávali. Ani nebyli po obědě. Oběd totiž teprve vařili a příliš se jim nedařilo. V plánu měli borůvkové knedlíky, na které měli nachystané ve dvou velkých lavorech těsto. Jak jsme se později dověděli, těsto napřed nekynulo a pak se zase rozteklo. Borůvky do něj nešli zabalit, a tak začali kuchařici vařit prázdné kuličky a borůvky že si rozvaří navrch. Ale kuličky se také nedařily. Lepily se klukům na ruce a ty, co se jim podařilo hodit do vody, se hned rozvařily na bílou blemtačku. Kluci byli hladoví, vzteklí a ostražití. Amazonky byly odhaleny hned při prvním pokusu o krádež vlajky, který proběhl jaksi spontánně, protože situace v táboře byla úplně jiná, než jsme předpokládaly. A naštvání kluci popadli první municí, kterou měli po ruce – těsto. Začali ho po nás vrhat a my se v obraně zmocnili druhého lavoru a útok těstem opětovaly. Tak jsme po sobě úspěšně naházeli všechno těsto z obou lavorů, než utichly zbraně a obě strany se uklidnily.

S kluky jsme pak uzavřeli mír. Všichni jsme se vykoupali v lesní tůni, usušili se u ohně a při mlsání výborných rozvařených borůvek s chlebem jsme se všemu pořádně vychechtali. Do našeho tábora jsme se vrátily sice bez kořisti, ale zato s plnými břišky sladoučkých borůvek a s řadou nových uzavřených přátelství. A tak to mezi skauty chodí.

# VAŠE DOTAZY

**Má podle nových pravidel poskytování lázeňské péče diabetik nárok na lázně?**

Podle vyhlášky MZ ČR č. 267/2012 Sb., o stanovení Indikačního seznamu pro lázeňskou léčebně rehabilitační péči o dospělé, děti a dorost, již v lázeňské péči neprobíhají tzv. edukační pobyty, při kterých se pacienti učili stravovacím návykům a správné životosprávě.

Diabetes je ale nadále indikací, u níž je možno poskytnout lázeňskou léčebně rehabilitační péči, je-li tato péče nezbytnou součástí léčebného procesu. Kontraindikací je však prokazatelné nedodržování léčebného režimu. Komplexní lázeňská léčebně rehabilitační péče (základní pobyt, na 21 dní) může být poskytnuta, resp. schválena pouze u stavů s komplikacemi (neuropatie, mikroangiopatie a makroangiopatie), ostatním pacientům může být hrazena jen péče příspěvková (též na 21 dní). Případný opakovaný pobyt (na 14 nebo 21 dní), vždy už jen formou příspěvkové péče, může být hrazen pouze pacientům se zmíněnými komplikacemi. Podmínkou pro úhradu opakovaného pobytu je u obezity při BMI vyšším než 30 (resp. 35) snížení hmotnosti od posledního léčebného pobytu o 5% (resp. 10%). Lázeňskou péči musí diabetikovi doporučit na základě zdravotního stavu jeho ošetřující lékař, a to specialista – diabetolog a endokrinolog nebo rehabilitační lékař. Na základě tohoto doporučení pak registrující praktický lékař (nebo ošetřující lékař při hospitalizaci) podá řádně vyplněný návrh na lázeňskou péči ke schválení na smluvně a místě jemu příslušné regionální pracoviště VZP pro správu agendy léčebně rehabilitační péče. Revizní lékař VZP posoudí oprávněnost nároku na úhradu z prostředků veřejného zdravotního pojištění, zejména podle podmínek indikačního seznamu. V případě, že to zdravotní stav pacienta prokazatelně vyžaduje a jsou splněny všechny stanovené podmínky pro úhradu, je návrh na lázeňskou péči revizním lékařem potvrzen pro požadovaný nebo příslušný typ péče.

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

Odpovídal: Mgr. Jiří Rod, tiskový mluvčí VZP ČR

# AKTUÁLNĚ

**Prijměte, prosím, od Sdružení českých spotřebitelů jednu velmi vážně míněnou radu: ! VARUJTE SE PŘEDVÁDĚCÍCH AKCÍ !**

Pokud jste nabídkové akce účastní, vězte, že máte svá práva. Vždy trvejte na dodržování všech svých práv. V případě, že dojde v průběhu akce k jejich porušení, akce neprodleně opusťte nebo se v žádném případě nezavazujte ke koupi nabízených produktů. Následně pak kontaktujte Sdružení českých spotřebitelů či Českou obchodní inspekci.

Vaše nejdůležitější práva:

- **NÁROK NA ODSTOUPENÍ OD SMLOUVY**  
Dle zákona máte nárok vrátit zakoupené zboží do 14 dnů od jeho zakoupení a do 1 měsíce při dosud nedodaném zboží, a to bez udání jakéhokoliv důvodu! Prodejce vám přitom nesmí udělit žádnou sankci a je povinen vám vrátit celou uhrazenou částku.
- **NÁROK NA REKLAMACI**  
Při koupi zboží na předváděcí akci máte nárok na reklamaci stejně jako při nákupu v běžném kamenném obchodě. Záruční doba jsou tedy 2 roky od okamžiku, kdy si zboží přvezmete.

**ALE :**

**Na tuto právní ochranu nijak nespolehejte. Firmy jsou obvykle po odjezdu z města nedohledatelné anebo dokonce zcela zaniknou, pak se není komu odvolávat a po kom žádat vrácení peněz.**

Doporučení:

- ✓ Na předváděcí akci nechoďte.
- ✓ Pokud přece jen půjdete, neberte si s sebou občanský průkaz.
- ✓ Prodejcům neříkejte, jak se jmenujete a kde bydlíte.
- ✓ Za žádných okolností nic nepodepisujte.

**Sdružení českých spotřebitelů, Budějovická 73, Praha 4, tel. 261 263 574.**

Převzato z letáku Sdružení českých spotřebitelů. Příště pokračování.

