

Ladislav Křížek

ROZMARY LÉTA

(Návraty a touhy – 2013)

*Obloha jako obrázek se rozprostřela po okolí,
slunečné léto žhavými paprsky svádí
a horkým dechem se roztančí nad topoly,
s ptačím zpěvem si radostnou píseň ladí.*

*Omamný vzduch se v sálavém horku chvěje
jak roztoužená dívka v chladivé trávě,
odněkud z dálky směs dovádivých hlasů spěje
a kdesi v nitru se všechno bouří nedočkavě.*

*Ten žhavý letní den připadá jako kdysi,
když léta mladosti sváděla a bujně kvetla,
a ve snách cítíš, jak hladí ruka čísi,
snad té, co tenkrát hlavu popletla...*

*Možná opět, že jednou po letech
vzplane hrst vzpomínek a duši povíská,
jen léto i život mají neustálý spěch
a člověku se často po nich zastýská...*



PAPRSEK

VII. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY
ZÁŘÍ 2013



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Doplňte do následujících rčení a přísloví části oblečení tak, aby uvedené rčení nebo přísloví dávalo smysl.

Zacházeli s ní jako v

To si strč za

Má pod

Byla to pro něj hozená

Ví nejlíp, kde ho tlačí.

Musí doma poslouchat, je pod

Bližší než

Kam vítr, tam

Zvyk je železná

Už je ruka v

..... dělají člověka.

Převléká si, jak se mu to zrovna hodí.

KALENDÁŘ

- 1. 9. Světový den míru
- 8. 9. Narození Panny Marie
- 13. 9. Mezinárodní den čokolády
- 14. 9. Svátek Povýšení sv. Kříže
- 15. 9. Panna Maria Bolestná
- 21. 9. Svátek sv. Matouše
Mezinárodní den Alzheimerovy choroby
- 22. 9. Evropský den bez aut
- 27. 9. Světový den cestovního ruchu
- 28. 9. Slavnost sv. Václava
- 29. 9. Sv. archandělů Michaela, Gabriela a Rafaela
Pouť v Pacově

PRANOSTIKY O TOMTO OBDOBÍ

Svatá Anna – chladna zrána (25. červenec).

Jak Vavřínek navaří, tak se podzim vydaří (10. srpen).

Bartoloměj svatý odpoledne krátí (24. srpen).

Od svatého Bartoloměje slunce už tolik nezahřeje.

Panny Marie narození, vlaštoviček rozloučení (12. září).

Od Panny Marie Sedmiboletné teplota rychleji poklesne (15. září).

Od Ludmily světice obouvej již střevíce (16. září).

Po svatém Matouši – čepice na uši (21. září).

O svatém Matouši vlaštovka nás opouští.

Svatý Václav zavírá zem (28. září).

Na svatého Václava babí léto nastává.

Přijde Václav – kamna připrav.

Na svatého Jeronýma stěhuje se k nám už zima (30. září).



Zdroj: Lidové tradice

DOBŘÉ RADY NA KAŽDÝ DEN

PEČEME , VAŘÍME

- ❖ Příliš tekutou nádivku, která z buchet či šátečků vytéká, je potřeba zahustit. Švestková povidla můžete zahustit strouhaným perníkem, do tvarohové nádivky přidáme lžici vanilkového pudinku a do marmelády lžičku škrobové moučky.
- ❖ Přeslazené těsto na koláč zachráníme, když do něho přidáme trochu jablečného octa nebo čerstvou citrónovou šťávu.
- ❖ Pečící papír je občas „nepoddajný“ – aby se lépe přizpůsobil jakémukoli tvaru, stačí jej před použitím celý pomačkat a pak znovu narovnat. Budete překvapeni, jak snadno se s ním bude nyní pracovat.
- ❖ Aby buchta po vytažení z trouby šla z formy nebo z plechu dobře vyklopit, vložte ji vymazanou tukem na chvíli do chladničky a pak teprve vysypejte moukou. Bude se snadno a rychle vyklápět.
- ❖ Aby byl korpus na dort nadýchanější, nehradíme lžící mouky solamylem (bramborovým škrobem).
- ❖ Cibule bez slz – těsně před krájením cibuli schovat na krátkou chvíli do mrazáku.
- ❖ Aby květák zůstal při tepelné úpravě bílý stačí kápnout pár kapek citrónové šťávy.
- ❖ Aby nám párek během ohřívání nepopraskal, musíme ho vložit do kastrůlku a zalít vařící vodou, poté přikrýt a nechat nejméně 10 vteřin odstát.
- ❖ Aby kuřátko bylo krásně křupavé, stačí ho během pečení párkrát polít černým pivem nebo medem smíchaným s balsamico octem.
- ❖ Tvrdý sýr nejlíp nastrouháme, když struhadlo lehce potřeme olejem.

SLAVNÍ ČECHOVÉ

Jaroslav SEIFERT (1901 – 1986)



Básník a první československý nositel Nobelovy ceny za literaturu Jaroslav Seifert se narodil 23. září 1901 v Praze na Žižkově v proletářském prostředí. Jako chlapec pobýval Jaroslav často u svých zdejších prarodičů, dočasně tu dokonce chodil do školy, a jak sám později prohlásil, dědeček mu tady byl tím, čím kdysi Boženě Němcové její babička.

Po studiích začal Seifert pracovat jako novinář a literát. Ve dvacátých letech minulého století byl spoluzakladatelem, členem a mluvčím uměleckého hnutí Devětsil. V roce 1929 byl vyloučen z komunistické strany - spolu s dalšími levicovými spisovateli podepsal manifest proti vedení KSČ v čele s K. Gottwaldem. Od roku 1930 byl členem sociálně demokratické strany a redaktorem kulturní rubriky Práva lidu (za německé okupace Národní práce).

Působil v řadě levicových deníků a avantgardních časopisů - Rudé právo, Rovnost, Práva lidu, Nová scéna, Kytice atd. V letech 1945 - 1949 působil Seifert v deníku Práce. V letech 1946 - 1948 redigoval časopis Kytice. V roce 1946 se stal členem České akademie věd a umění.

V padesátých letech 20. století se stal pro své postoje Seifert terčem ostré kritiky představitelů KSČ. V období kolem tzv. pražského jara (1968 - 1969) se politicky a kulturně angažoval. V letech 1969 - 1970 byl Seifert předsedou Svazu českých spisovatelů. V sedmdesátých letech odešel Seifert do ústraní a stal se jedním z prvních signatářů Charty 77. Jeho dílo bylo vydáváno v samizdatu.

Seifertovo básnické dílo směřovalo od proletářské bojovnosti přes poetistické okouzlení moderní civilizací až k básním vyjadřujícím citový vztah k drobným darům života, k domovu a k národní kultuře.

V šedesátých letech došlo k proměně Seifertovy poezie: zmizely rýmy, rytmičká pravidelnost, verš zdrsňel. V tvorbě přibýly tóny melancholické nostalgie, životní bilance, plynutí času a motiv smrti, zaznívají vzpomínky na dětství, na mladé lásky, zemřelé přátele a dramatické události života.

V roce 1984 byla Jaroslavu Seifertovi udělena Nobelova cena za literaturu. Jaroslav Seifert zemřel 10. 1. 1986 v Praze. V kralupském Městském muzeu je básníkova Pamětní síň, v Lobečku jeho pomník, a lidé putují k Seifertovu hrobu na hřbitově nad městem. V Presentačním klubu Kaučuku a v muzeu se pak konají každoroční básníkovy festivaly.

RECEPTÁŘ

Švestky - zdravé a chutné

Švestky byly považovány za velice výživné již v době starého Egypta. Mají velmi příznivý účinek na podrážděný žaludek a celé zažívání. Nepatří navíc mezi kalorické bomby, obsahují totiž až 85 % vody. Švestky tak snadno utiší hlad a jsou vynikající volbou při redukční dietě. Jedna sklenice švestkové šťávy zaručeně probudí k činnosti naše střevo.



Kromě vody, která je ve švestkách zastoupena opravdu ve velkém množství, obsahují ještě další důležité látky, které mají velice příznivý vliv na náš organismus. Antokyany - jsou hlavní přírodní látkou, která dodává švestkám nejen barvu, ale zachytí i volné radikály a tím brzdí stárnutí buněk, chrání před rakovinou a infarktem. Rutin a kvercetin pomáhají snižovat krevní tlak. Dále švestky obsahují vitamíny A a B, vápník, draslík, fosfor, zinek a hořčík.

Sušené švestky se doporučují při chronické zácpě jako přírodní projímadlo, protože jsou velmi bohaté na vlákninu. Při dlouhodobé hospitalizaci v nemocnici, při změně prostředí, při zvýšeném psychickém vypětí nebo stresu by se švestky měly v jídelníčku objevovat téměř pravidelně. Stanou se tak zárukou toho, že nenastanou žádné potíže s naším zažíváním. Dokonce se také uvádí, že lidé, kteří se rádi opalují a zároveň jedí častěji sušené švestky, mají méně vrásek.

VÝBORNÉ ŠVESTKOVÉ BUCHTY

½ kg polohrubé mouky, ¼ l mléka, droždí, 75 g cukru, 75 g rozehrátého másla + máslo na vymaštění, 2 žloutky, citr. kůra, ½ lžičky soli, rozpuštěné a vypeckované švestky, cukr a skořice na posypání švestek

Postup:

Zadělejte běžným způsobem kynuté těsto a nechte ho v teple vykynout. Vykynuté těsto rozválejte na tloušťku 1,5 cm a nakrájejte na čtverce o straně asi 7 cm. Na každý dejte tři půlky švestek (řeznou stranou nahoru), posypte cukrem a skořicí a přiklopte zase třemi půlkami švestek. Spojte protilehlé konce těsta, důkladně slepte a tvarujte buchty. Ze všech stran je potřete rozpuštěným máslem a skládejte vedle sebe do vymazaného pekáčku. Nechte ještě chvíli vykynout a upečte je při 180°C do zlatova. Po upečení je potřete roztokem rumu, horké vody a cukru – neoschnou.

DOMÁCÍ LÉKAŘ

ZCHLAĎTE HOREČKU

Při prvních fázích horečky můžete tělu pomoci a trochu jej zchladit, když mu přibližně každou hodinu dopřejete vlažnou koupel, nebo spíš zchlazení houbou. Přírodní houbu namočte do vlažné vody, lehce ji vyždímejte a otřete si s ní obličej, ramena, hrudník a končetiny. Pokud horečka přetrvává, vypijte pokaždé po několika hodinách 1-2 šálky zázvorového čaje, zázvor podporuje pocení, čímž se tělo samo ochlazuje.

SLANÁ VODA NA BOLEST ZUBŮ

Pokud v ústech poválíme teplou slanou vodu, můžeme si aspoň na krátkou dobu ulevit od bolesti zubů. Sůl vytahuje z nateklých dásní část tekutin a současně je zklidňuje. Jak silný roztok použít? Dvě až tři lžičky soli na čtvrt litru teplé vody.

HUMOR LÉČÍ



Jak jsi dokázal, že slepice od sousedů už nelítají do tvé zahrady? Jednoduše. V noci jsem poházel po trávníku vejce a ráno, když se soused díval z okna, začal jsem je sbírat.

Kde máte manžela, paní Zelená?

Leží v nemocnici.

A na co si stěžuje?

Na nedostatek piva.

PŘÍBĚHY ČTENÁŘŮ

MOJE PRVNÍ BRIGÁDA



Jak jsem psala minule, trávila jsem největší část letních prázdnin na táboře s mými nejlepšími přáteli. Ale prázdniny po deváté třídě už byly trochu jiné. Mohla jsem se totiž účastnit své první letní brigády. Tenkrát stačilo, když bylo človíčkovi už 15 let a mohl nastoupit na brigádu prakticky kamkoli. Míst v Praze bylo, na rozdíl ode dneška, přemnoho a každý si mohl vybrat podle libosti. To platilo i pro mě. Jen jsem dostala poslední vysvědčení na „základce“, už jsem se pídila po nějakém zdroji brigádnických peněz. A protože rodiče pracovali na poště, tak i já jsem první brigádnické zaměstnání absolvovala tam. Tatínek mi zajistil „místo“ v třídně dopisů.

Každé ráno jsme vyjížděli prvním autobusem asi v půl páté směr centrum na hlavní poštu do Jindřišské ulice. Tatínek mě nechal ještě polospící v třídně a sám odjel vlakovou poštou pryč. Třídění dopisů do velikých schránek pro jednotlivé podniky se zkraje zdálo být velmi snadné. S elánem a sebevědomím puberťáka jsem se vrhla na hromadu obálek vyšší než já a začala jednotlivé dopisy vyhazovat do příslušných obrovských dřevěných schránek. To víte, v té době nebyl žádný internet, všechno se vyřizovalo poštou. Dopisů byly stovky a mně se z toho za pár hodin točila hlava. Spěchala jsem, co se dalo, ale byla jsem pořád pozadu. Schránky se mi pletly a nakonec jsem byla ze všeho úplně zmakovičatělá. Připadalo mi, že už ani neumím číst, všude jsem viděla nadpisy a házela dopisy vesměs do špatných schránek, abych je pak zase všechny musela vysypat a znovu třídít, většinou zase s chybami. Pro dopisy si chodili zaměstnanci jednotlivých podniků a odnášeli si je v obrovských kabelách pryč a za pár minut se zase vraceli zpátky s dopisy, které jim nepatřily, a vůbec se na mě nezlobili, i když to byla skoro vždycky moje vina a ještě mi pomáhali znovu dopisy zařazovat správně. Byli moc trpěliví a laskaví, protože moje sebevědomí už bylo takřka na nule a já chtěla po prvním dni s brigádou seknout a jít raději roznášet poštu na ulici, což jsem naivně předpokládala, že nemůžu zkazit. V třídně jsem zůstala asi tři dny, ale pak už to opravdu nešlo, i když mi okolní spolupracovníci hodně pomáhali a vedoucí se moc snažila přehlížet všechny mé omyly a oprávněné reklamace rozčilených příjemců podnikové pošty a ignorovat tak velkou časovou ztrátu.

Roznášku pošty jsem ale sama dělat nemohla, muselo by mně být už 18 roků (nosily se tehdy i peníze). A tak mi maminka sehnala místo v zapisování a třídění doporučené pošty, tedy rekomand. Těch bylo nepoměrně méně, ale zase se složitě zapisovala do zvláštních listin, které byly navzájem propojené a musely se prokládat kopíraky, jejichž systém jsem nikdy nepochopila a kopie mých zápisů se ze záhadných důvodů objevovaly úplně na jiných místech, popř. narubu už popsaných listin. Byla jsem ve škole jedničkářka, dokonce jsem chodila na výběrovou jazykovou základní školu, ale tohle bylo mimo mé obzory a boj s kopíraky jsem nakonec vzdala. Pomohlo mi vlastně neštěstí. Doma jsem propadla skleněnými dveřmi a celá jsem byla pořezaná. Na několika místech mě dokonce museli i zašívát. Když jsem se ráno dostavila do třídní omotaná obvazy, konstatovala vedoucí se zjevnou úlevou, že opravdu tuto práci už nemůžu dělat a hluboce si oddechla, když jsem s ní s pláčem souhlasila. Asi jí bylo hloupé mě jen tak vystrnadit, i když jsem přínosem rozhodně nebyla. Styděla jsem se sice za svou nešikovnost, ale dlouho to netrvalo.

Po vyndání stehů a zhojení nejhorších ran jsem nastoupila na roznášku pošty jako doprovod starší brigádnice Ivany. Nosila jsem důležitě brašnu přes rameno a konečně si trochu vylepšila sebevědomí. S Ivankou jsem zažila spoustu legrace. Nosily jsme dopisy, důchody i peníze po okolí Václavského náměstí a na Starém Městě. Kdo to v Praze zná, ví, kolik uliček a zákoutí se tam skrývá. Mokrát jsme nemohly adresáta vůbec najít, a když jsme našly příslušný dům, zase tam nebyly schránky, a tak jsme běhaly po pavlačích a hledaly a hledaly. Nasmály jsme se tehdy opravdu dosytnosti. Lidičky na nás byli hodní, kolikrát jsme dostaly buchtu, jablko nebo jinou laskominu. Všichni věděli, že jsme brigádnice, protože každý tenkrát svou poštačku dobře znal, a proto nám všechno odpouštěli a smáli se všemu s námi. Odpoledne, kdy jsme už měly mít všechno roznesené, jsme mívaly ještě polovinu kabely plnou neudaných dopisů, které jsme táhly zpátky na poštu, aby nám zkušené kolegyně poradily, kde vlastně ti lidičkové bydlí. A my druhý den nesly k té dnešní ještě tu včerejší poštu a v pátek jsme měly obě kabely úplně narvané, jak se nám to za celý týden nashromáždilo. Ale nakonec jsme do pozdního večera všechny dopisy rozdaly a šly jsme oslavit naše vítězství velkým zmrzlinovým pohárem do vyhlášené cukrárny U myšáka.

Pamatuji se, jak jsem byla na sebe pyšná a Ivanka taky a jak jsme se všemu pořád smály a bylo nám moc dobře na světě. K našemu překvapení jsme dostaly i docela slušnou výplatu a mohly si poprvé koupit to, po čem jsme toužily a bylo i na dárky pro ty nejbližší. S jakou radostí i hrdotí jsem tenkrát přinesla domů své první vydělané peníze. Další roky jsem už chodila na brigády jinam, do stavebních podniků (šla jsem studovat na průmyslovku), ale na tuhle první na poště nikdy nezapomenu

VAŠE DOTAZY

HRADÍ POJIŠŤOVNA ORTOPEDICKÉ VLOŽKY DO BOT? ZHORŠUJE SE MI PLOCHÁ NOHA A ZAČÍNÁM MÍT VBOČENÉ PALCE.

Ze zdravotního pojištění jsou hrazeny pouze individuálně zhotovované ortopedické vložky, takové, které pacientovi předepíše ortoped, ortopedický protetik nebo rehabilitační lékař na poukaz. Nejsou hrazeny žádné sériově vyráběné vložky a ortopedické pomůcky do obuvi, pojišťovna na ně ani žádnou formou nepřispívá.

Pacientům od 18 let věku hradí zdravotní pojišťovna maximálně 1 pár ortopedických individuálně zhotovovaných vložek ročně, nejvýše do 100 Kč za 1 pár. Vložky ortopedické speciální jsou hrazeny ve výši 80% z konečné ceny, maximálně však 2 páry ročně. Dětem do 18 let pojišťovna hradí 2 páry ortopedických individuálně zhotovovaných vložek ročně, nejvíce do 600 Kč za 2 páry.

Individuálně zhotovené ortopedické vložky jsou vyrobené podle sejmutých měrných podkladů pro korekci příčné klenby, podélné klenby, pro odlehčení defektů, ev. jejich kombinace. Vložky ortopedické speciální jsou vložky dle sejmutých měrných podkladů ev. s korekcí pro složité vady, lodičkové, jazýčkové, s klínky, se zážkami, plastické, regulační atd.

Pro řešení těžších ortopedických vad (např. kladívkové prsty, zkřížené prsty, vbočené palce) může lékař některé z uvedených odborností předepsat pacientovi na poukaz individuálně vyráběnou ortopedickou obuv. Hrazena je obuv ortopedická individuálně zhotovovaná jednoduchá (pojištěnci od 18 let maximálně 1 pár za 2 roky, úhrada pojišťovny je 50%) nebo složitější a velmi složitá (pojištěnci od 18 let maximálně 1 pár za 2 roky, úhrada pojišťovny je 90%). Tato složitější obuv je určena pro kombinované postižení, těžké kladívkové deformity prstů, zkřížené prsty velkého rozsahu, vbočené palce nad 45 stupňů, ztuhlý deformovaný palec, fixovanou podélně příčnou nohu, dále pak u pooperačních a poúrazových stavů s větším rozsahem postižení, u artritických deformací nohou apod.

Zdroj: www.zijemenaplno, odpovídal Mgr. Jiří Rod

AKTUÁLNĚ

PŘEDVÁDĚCÍ AKCE – pokračování z minulého čísla:

Jakým způsobem se prodejce nesmí chovat.

- Je krajně podezřelé, pokud organizátor akce někomu zakazuje vstup na akci.
- Během prezentace nesmí být nikomu znemožněn odchod z místnosti nebo úplné opuštění akce.
- Prodejci se k přítomným hostům nesmí chovat agresivně, vulgárně či jiným ponižujícím způsobem.
- Prodejci nesmí během argumentace útočit na zdraví a případné nemoci přítomných.
- V průběhu prezentace nesmí prodejce srovnávat své produkty s obdobnými produkty jiných výrobců.
- Prodejce vám nesmí odepřít ukázkou či vyzkoušení produktu.
- Výrobek musí být vybaven návodem v českém jazyce.
- Při rozmyšlení o koupi produktu či podpisu smlouvy na vás nesmí být činěn žádný nátlak. Máte právo si smlouvu v klidu přečíst a vzít si čas na rozmyšlenou. Nejdůležitější jsou vždy informace psané tím nejmenším písmem!!!
- Vše, co vám prodejce slíbí, musí být i písemně uvedeno ve smlouvě.
- Pokud nemáte dostatek peněžních prostředků, v žádném případě si neberte produkt na splátky.
- Velkou pozornost věnujte také „zázračným“ produktům, které dokáží vyléčit každou nemoc. Takovéto produkty musí projít řadou odborných testů a musí mít patřičné certifikáty a potvrzení o funkčnosti. Ve valné většině případů však produkty nabízené nesplňují.
- A nezapomeňte: prodejcům jde v první řadě o prodej, ne o vás!!!