

Ladislav Křížek

## PODZIMNÍ KRAJINOU

( z cyklu „Vzpomínky a návraty )

*Nad poli a loukami vznáší se chlad,  
záchvěvy podzimu jsou kolem více znát,  
neznámý stesk a samota kolem proudí,  
zdá se, že člověk i na známých místech bloudí  
když mlhy zakryjí okolí, změní se krajiny ráz,  
než skutečnost odhalí matný sluneční jas,  
s údivem ve tváři hledíš na usínající stromy,  
jak jejich listy září sytě barevnými tóny.  
Ta prostá krása omámí zrak až k nevíře,  
že samotná příroda dokáže nahradit malíře.  
V tomto období to není jev pouze jediný,  
čas podzimu nám oznamují i kvetoucí jiřiny...*



# PAPRSEK

VII. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

ŘÍJEN 2013



# CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

## SLOVA Z ŘÍMSKÝCH ČÍSLIC

Pokuste se rozluštit následující „šifry“. Pokud si číselné údaje převedete do římských číslic a spojíte s ostatními uvedenými písmeny, získáte slovo, které můžete napsat na volný řádek.

Pomůcka: 1 = I , 5 = V , 10 = X , 50 = L , 100 = C , 500 = D , 1 000 = M

- 1 5 A                      IVA              1 = I , 5 = V , A
- 500 Á 1000 A .....
- 50 E 500 .....
- 50 U 10 U S .....
- T A 10 1 .....
- 500 1 5 .....
- 100 1'50 .....
- 50 1 1000 O .....
- 5 1' 1000 .....
- 5 50 Á 1000 .....

Řešení: DÁMA, LED, LUXUS, TAXI, DIV, CÍL, LIMO, VÍM, VLÁM

# KALENDÁŘ

1. 10. Mezinárodní den seniorů  
Mezinárodní den lékařů  
Světový den cyklistiky  
Mezinárodní den hudby
4. 10. Mezinárodní den zvířat
5. 10. Mezinárodní den úsměvu  
Světový den učitelů
9. 10. Světový den pošty
10. 10. Světový den duševního zdraví  
Světový den zraku
20. 10. Den stromů  
Mezinárodní den kuchařů
28. 10. Den vzniku samostatného československého státu  
**státní svátek**



## VINOBRANÍ

Vinná réva se v našich zemích pěstuje již od dob vlády Karla IV. V menší či větší míře se vysazovala v nejrůznějších oblastech. Jižní Morava a oblast kolem toku Labe jsou pro pěstování vinné révy z hlediska klimatických podmínek nejvhodnější. Proto se zde i v současnosti pěstování této plodiny věnují.

Vinná réva je zdrojem výroby oblíbeného nápoje – vína. O rozvoj výroby vína se zasloužila církev, která ho potřebovala při bohoslužbách (víno symbolizuje Kristovu krev).

V období mezi sklizní na polích a podzimní setbou se konávalo vinobraní. V krajích, kde byly vinohrady, patřilo vinobraní k největším svátkům v roce. Při ukončení sklizně vinné révy se dříve držel tento zvyk: sběrači hroznů na sebe různě navěšeli poslední kusy, které na vinici sesbírali. Průvod, který odnášel poslední hrozny do kvasírny, vedl vinař vezoucí trakař s hromadou hroznů. Co nesmělo chybět při každé lidové veselici? Samozřejmě, hudba, tanec, pohoštění a zábava.

Zdroj: Lidové tradice

## DOBŘÉ RADY - pečeme, vaříme

- ❖ Bramboráky budou lépe stravitelné, když do těsta přidáme trošku prášku do pečiva a vše necháme trochu nakynout.
- ❖ Koláče z kynutého těsta pečeme zprudka, při rychlém pečení zkyprí.
- ❖ K cukroví, které má zvláčnit, můžeme do krabice vložit celé jablko. Stejně tak můžeme vložit jablko do chlebníku, chleba zůstane pak déle čerstvý.
- ❖ Cukrová poleva nebude tak rychle tuhnout a bude se lépe roztírat, když do ní přidáme trochu kypřícího prášku.
- ❖ Bílek snadněji ušleháme, když k němu přidáme špetku soli. Stejně pomůže, když před šleháním vyndáme vejce z lednice několik hodin předem.
- ❖ Bílky šleháme na sníh bez přestání až do požadované hustoty, jinak zvodnatí a už je neušleháme.
- ❖ Ztvrdlý koláč stačí potřít mlékem a chvilku zapéct v troubě – bude jako čerstvě upečený.
- ❖ Váleček před válením těsta dáme na hodinu do mrazáku, těsto se nám pak na něj nebude tolik lepit.
- ❖ Rozpůlenou cibuli můžeme uchovat v lednici, pokud ji potřeme máslem nebo olejem, zabalíme dolobalu. Cibule nebude plesnivět a uchová si plnou chuť.
- ❖ Potřebujeme-li nakrájet příliš měkká rajčata, namočíme je na čtvrt hodiny do ledové vody, půjdou snadněji krájet.
- ❖ Zápach při smažení ryb zmírníme, když do oleje vložíme také plátky brambory.
- ❖ Těstoviny lehce ohřejeme, když je na okamžik ponoříme do vařící vody a scedíme.
- ❖ Brambory se rychleji uvaří a budou chutnější, když k nim při vaření přidáme trochu oleje nebo másla.

## SLAVNÍ ČECHOVÉ

### JIŘÍ TRNKA (1912 – 1969)



Jiří Trnka se narodil 24. února 1912 v Petrohradě v Plzni. Studoval na plzeňském reálném gymnáziu a jeho profesor kreslení Josef Skupa ho přizval ke spolupráci s loutkovým divadlem Feriálních osad v Plzni. Právě z podnětu Josefa Skupy pak přestoupil Trnka na Uměleckoprůmyslovou školu v Praze. S loutkářem Skupou spolupracoval i v pozdějších letech a vytvořil pro jeho divadlo řadu loutek. Sám vedl v letech 1936 – 1937 vlastní loutkovou scénu Dřevěné divadlo. Od roku 1936 spolupracoval jako výtvarník scén a kostýmů s Národním divadlem, pro které zrealizoval mnoho zajímavých návrhů.

Trnka byl všestranný umělec. Je znám jako skvělý malíř, grafik, sochař a ilustrátor knížek (Míša Kulička, Broučci, Český Betlém, Pohádky tisíce a jedné noci, Pohádky Hanse Christiana Andersena, Pohádky bratří Grimmů, Staré pověsti české, Fimfárum aj.). Sám napsal a ilustroval knížku Zahradu, která se dočkala filmového zpracování. S celovečerním filmem začal spolupracovat již v roce 1942 návrhem kostýmů pohádky Dlouhý, široký a bystrozakrý, byl výtvarníkem a návrhářem kostýmů pro několik historických filmů (Čapkovy povídky, Císařův pekař a Pekařův císař, Jan Hus, Jan Žižka a Proti všem). S dlouhometrážním filmem skončil v roce 1964 vytvořením animované vložky pro Lipského parodii Limonádový Joe.

V roce 1945 založil studio kresleného filmu Bratři v triku, roku 1947 založil studio loutkového filmu, kde působili i jeho hlavní spolupracovníci Karel Látal a Břetislav Pojar. Ve studiu vytvořil řadu kouzelných snímků (např. Špalíček). Jeho nejvýznamnějšími animovanými snímky jsou pohádka Bajaja, film Staré pověsti české, pohádka Dva mrazíci, film Dobrý voják Švejk. Trnka byl téměř u všech svých filmů režisérem, scénáristou a výtvarníkem. V roce 1959 natočil podle námětu Shakespeara animovaně náročný Sen noci svatojánské. Ke konci života vytvořil myšlenkově závažné snímky Vášeň, Kybernetická babička a Ruka se stále aktuálním poselstvím. Vleklá nemoc mu znemožňovala práci, kterou musel v pozdějších letech omezit.

Trnkův um nejlépe dokazuje množství ocenění, které za svoji tvorbu získal. Za celý život jich posbíral na padesát! Jiří Trnka zemřel po dlouhé nemoci 30. prosince 1969 v Praze ve věku pouhých padesáti sedmi let. Byl jedním ze zakladatelů našeho loutkářství i loutkového filmu a proslavil ho jako jeden z mála po celém světě.

# RECEPTÁŘ



## DÝŇĚ HOKAIDO

V posledních letech se u nás stává oblíbenou dýně Hokaido. Je bohatá na vitamíny a minerální látky (vápník, hořčík, fosfor, draslík, vápník, betakaroten a vitamíny A, B, C). Léčivé účinky dýně Hokaido, která je opravdovou vitamínovou bombou, jsou přímo zázračné. Pomáhá při onemocnění slinivky břišní, sleziny, žaludečních potížích, ale také při poruchách ledvin a srdečních potížích. Má močopudné účinky a obsažené látky bojují proti hlístům, roupům a škrkavkám. Konzumace dýně Hokaido je vhodná i pro diabetiky, opražená semínka napomáhají pánům při potížích s prostatou. Pro nízký energetický obsah, vysoký obsah vlákniny a detoxikační účinky je dýně Hokaido vhodná i jako součást jídelníčku při redukční dietě.

Před použitím dýně Hokaido do pokrmů je třeba odstranit semínka a vlákna, slupka při vaření nevadí, neboť krásně změkne. Při konzumaci pokrmů z dýně Hokaido oceníme především jemnou, sladkou, lehce oříškovou chuť, nesmí se ovšem převažit. Lze ji zpracovávat do polévek, omáček, marmelád, buchet, nádivek, jako samostatný grilovaný pokrm, přílohu v různých variacích, součást zapékaných jídel, rizota atd. Využití je opravdu rozmanité.

### BUCHTA Z DÝŇĚ HOKAIDO

2 hrnky nastrouhané dýně Hokaido (1 hrnek = ¼ litru), 3 vejce, 1 hrnek moučkového cukru, 1 hrnek oleje nebo 250 g tuku na pečení (např. Hera), 1 hrnek mléka, 2,5 hrnku polohrubé mouky, 1 vanilkový cukr, 1 prášek do pečiva, 1 lžičce medu, 1 kávová lžička sody, 2 kávové lžičky mleté skořice, oříšky, rozinky, sušené ovoce, čokoládová poleva

Postup:

Dýni očistíme a nastrouháme na hrubém struhadle. Vejce ušleháme s cukrem a přidáme olej nebo tuk na pečení. Do mouky vmícháme vanilkový cukr, prášek do pečiva, sodu a skořici. Přidáme rozmíchaná vejce. Do této směsi vmícháme nastrouhanou dýni. Pokud je těsto moc husté, přilijeme mléko. Můžeme přidat sekané ořechy, různá semínka, rozinky, sušené ovoce. Těsto nalijeme na vymazaný a moukou vysypaný plech a pečeme v předehřáté troubě při 175°C. Po vychladnutí buchtu přelijeme čokoládovou polevou a ozdobíme.

# DOMÁCÍ LÉKAŘ

Je až k nevíře, jak obyčejný šálek čaje prospívá lidskému zdraví. Nejenže prodlužuje život nebo pomáhá při hubnutí, ale zároveň zbavuje široké škály zdravotních problémů. Pojďte se podívat, jaký druh na co platí a co – podle našich babiček stoprocentně zabírá. Nebojte se a s kúrou této „živé vody“ začněte ještě dnes. Ostatně léčit se doušky voňavého čajičku není přece nic nepříjemného. Zima nastupuje, kurýrujte se tedy podle rad z domácí apatyky. A když přidáte med, máte mnohdy léčebný účinek bohatě znásobený.

## 1. KAŠEL A PRŮDUŠKY

### Bezový čaj

Do šálku nasype dvě lžičky sušeného bezového květu, zalijte vroucí vodou a nechte 10 minut louhovat. Následně nálev scedte. Bezový čaj má tu výhodu, že není nutné ho nijak doslazovat – černý bez má sám o sobě velice sladkou příchuť.

Na co ještě zabírá: Chřipka, angína, bronchitida, kašel, rýma, zánět dutin.

(příště pokračování)

# HUMOR LÉČÍ



Důchodce se chlubí: „Na hledání hub jsem odborník, vždycky houby najdu!“

„Pane doktore, minulý týden jste mojí ženě řekl, aby otevřela ústa a ona je od té doby nezavřela!“

„Pane doktore, strašně mě bolí levá noha.“

„To je stáří, pane Novák“ chlácholí lékař.

„Nemáte pravdu, ta pravá je stejně stará a vůbec nebolí!“

# PŘÍBĚHY ČTENÁŘŮ



## NENÍ NAD OBLÍBENÉ TRADICE

Život na venkově jsem si vždycky představovala, asi jako většina Pražáků, velmi romanticky. Jako dítě jsem jezdila k babičce do Vintířova ráda, těšila jsem se nejen na kamarády, ale taky na to, jak budu s babičkou na chaloupce hospodařit a pečovat o spoustu jejích domácích zvířátek. Někjaké starosti jsem si vůbec nepřipouštěla. To, že je chalupa stará a oprýskaná, chybí tu koupelna a záchod a voda teče z jediného kohoutku nad kamny, mně vůbec nevadilo.

Po letech, kdy naše Vintířovská chaloupka byla už dávno opuštěná, jsme tam jezdili jen občas. Vyvětrat a zavzpomínat. Kamarádi dospěli a založili si svoje rodiny, všechna zvířátka z chalupy zmizela, neměl se o ně kdo starat. Teprve když se nám narodil náš synek Vašík, začali jsme přemýšlet, že bychom se mohli do téhle chaloupky vrátit a začít tam znovu hospodařit. Moje vzpomínky z dětství ožily a já samozřejmě vzpomínala jen na to krásné.

Nakonec jsme se rozhodli a dali Praze sbohem. Do Vintířova jsem se moc těšila. Oprava polorozbořené chalupy mi tenkrát, před více jak dvaceti lety, když jsme se k ní kodrcali starou Škodovkou, připadala snadná a rychlá. Prostě se to trochu otluče, omítne a bude to. A nebylo. Chaloupka se sotva držela na nohách, léta samoty jí moc nepřidala. To, co vypadalo tak jednoduše, se ukázalo jako skoro nemožné. Musela nám stačit jen jedna světnička s kamny a kohoutkem na vodu, kadibudka venku a dřevěné necky na koupání. Pamatuji se, jak jsem seděla uprostřed, na postýlce ležel malý Vašík a tekly mi slzy nad tím vším, co kolem sebe vidím. Kde byla útulná světnička s barevnými peřinami a štokrletem, na kterém babička zadělávala na vdolky, barevné záclonky v malém okýnku s červenými muškáty? Kde byla věrná kočka u teplých kamen? Teprve v té chvíli mi došlo, co nás čeká za lopotu, než to všechno bude jako dřív.

Šlo to pomalu, ale přece jsme to dokázali. Postupně se tu vyloupla nová koupelna i záchod, v kuchyni se objevila nová kachlová kamna, velká sváteční sednice přestala být opuštěnou a po pár (asi deseti!) letech se nám tu už bydlelo docela dobře. Vážili jsme si každého pokroku, který se nám zadařil. Asi tomu neporozumí ten, kdo má možnost si všechno zaplatit a nechat postavit firmou. Ušetří spoustu dřiny a času, to ano. Ale připraví se o to nejdůležitější v životě, a to je radost nad vykonanou prací, nad tím, co člověk sám svým přičiněním dokázal. A to říkám bez nadsázky, protože to mám sama ověřené. Nedovedete si představit tu radost, když jsme se poprvé mohli vykoupat v teplé vodě ve vaně a nemuseli mrznout venku v kadibudce.

A což teprve zatápění v našich nových kamnech! Nová králíkárna, chlívky pro našich sedm koziček, první povedený kozí sýr, kuřata, kořata, nalezený pejsek. To všechno mně přinášelo tolik štěstí, že jsem na tu dřinu ani neměla čas myslet.

Dvacet let uteklo jako voda. Syn už je dospělý, v chaloupce se nám žije moc dobře, ale její opravy ještě pořád pokračují, i když musím přiznat, že já už se jich účastním spíš jenom radou a přihlížením. Práce je tady pořád spousty. Bouráme staré maštale, místo nich tam bude vejminková světnička pro nás. A hospodářem se stane Vašík se svou novou rodinou. A nastane zase čas, kdy Vašík odejde na vejminek a hospodařit budou jeho děti. Tak to vždycky bylo a bylo to tak správné a my bychom se měli k těmto vesnickým tradicím vrátit, protože rodina by měla držet pořád pospolu.

Když už jsme u těch venkovských tradic, musím vzpomenout na nedávný horký letní víkend, kdy jsem se rozhodla, že trochu více vygruntuju. Vyprala jsem všechno, co se dalo, sluníčko páliło a já nosila domů náručí voňavého suchého prádla, které na šňůrách schlo během hodiny. Povlečení už jsem měla všechno vyprané a můj zrak padl na matraci našeho Vaška. Má jinou než my a povlak se z ní dá sundat, a tak jsem nemeškala a pustila jsem se i do něj. Byl silný a velký, ale do pračky se vešel. Nacucaný vodou, byť vyždímaný, byl tak těžký, že jsem se neodvážila pověsit ho na šňůry, aby se neutrhly. Vytáhla jsem tedy ven kovový skládací sušák, který používám v zimě doma, a položila na něj mokry povlak, aby se na sluníčku usušil.

Všechno prádlo jsem už měla dávno doma, dokonce jsem ho i vyžehlila. Jen ten povlak byl stále mokry. Asi je to materiálem, utěšovala jsem se, ale bylo mi to divné. Na sušák páliło sluníčko jako divé a bez účinku. Už se blížil podvečer a povlak byl stále mokry. Převracela jsem ho na všechny strany, ale marně. Nakonec se mi dokonce zdálo, že jsou rohy povlaku zase úplně mokré, dokonce z nich odkapávala voda. To není možné! A pak jsem ji uviděla. Ležela v trávě jako neviňátko. Hadice na vodu s novou koncovkou. V mozku se mi všechno propojilo a já letěla za tátou, který něco kutil pod kolnou. A ten se hned přiznal. „Kropím celý den ten povlak hadicí, aby se vybělil, tak to vždycky dělala moje babička,“ hrdě prohlásil a já musela ustoupit a odpustit mu, i když jsem byla velice rozzlobená. Chodili jsme pak spolu se sušákem po sadě a chytali poslední západní paprsky sluníčka, aby dokončily své celodenní dílo a Vašek měl na čem spát. Prostě není nad oblíbené venkovské tradice.



## VAŠE DOTAZY

### **Hradí pojišťovna pobyt rodinného příslušníka jako průvodce při hospitalizaci i v případě, že pacientem je dospělý člověk, nebo ho hradí jen u dítěte?**

Zákon o veřejném zdravotním pojištění v příslušném paragrafu už nemluví o pobytu průvodce dítěte, ale o pobytu průvodce pojištěnce v lůžkové péči. Není tedy vyloučeno, že může jít i o dospělého pacienta.

Jde-li o pojištěnce do dovršení šestého roku včetně, je pobyt jeho průvodce ve zdravotnickém zařízení lůžkové péče za dále uvedených podmínek automaticky službou hrazenou z veřejného zdravotního pojištění, pobyt průvodce pojištěnce staršího 6 let je hrazen službou jen se souhlasem revizního lékaře. Pobyt průvodce pojištěnce v lůžkové péči vždy hradí zdravotní pojišťovna, u které je pojištěn doprovázený pojištěnec, a její revizní lékař také musí případně tento pobyt povolit.

Zásadní podmínkou podle zákona je, že při hospitalizaci pojištěnce ve zdravotnickém zařízení lůžkové péče je nutná celodenní přítomnost průvodce vzhledem k nutnosti zaškolení průvodce pojištěnce v ošetřování a léčebné rehabilitaci pojištěnce. Nutnost celodenní, tj. 24 hodinové přítomnosti průvodce je přitom třeba zdůraznit. Zdravotní stav pacienta tedy musí být takový, že bez přítomnosti doprovázející osoby neumožní poskytnutí zdravotní péče personálem poskytovatele zdravotních služeb. Nezbytnost celodenní, tj. 24 hodinové přítomnosti průvodce platí jako podmínka úhrady i v případě, že je nutné ho zaškolit v ošetřování pacienta nebo v léčebné rehabilitaci. Takový pobyt bývá při hospitalizaci nutný až v období před propuštěním pacienta, a to v délce závislé na jeho postižení.

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

Odpovídal: Mgr. Jiří Rod, tiskový mluvčí VZP ČR

## AKTUÁLNĚ

### **SENIORSKÁ MÍLE 2013**

sobota 5. 10. dopoledne, Výstaviště Praha Holešovice

- ✓ Závod pro běžce starší 60 let. 1 609 kroků pro radost a zdraví.
- ✓ Minimíle pro seniory s dětmi do 10 let. Délka trati 160 metrů.
- ✓ Procházka se seniory (i s doprovodem). Královskou oborou 2 km.

Doprovodný program: rozcvička pod vedením fyzioterapeutky, nodric walking prezentace (chůze se speciálními hůlkami, hudební doprovod).

### **DALŠÍ TRIK NA PŘEDVÁDĚCÍCH AKCÍCH – ZPROSTŘEDKOVÁNÍ**

Časopis dTest upozornil na další typ podvodu ze strany pořadatelů předváděcích akcí. Spočívá v uzavírání několika smluv s různými subjekty. Jde o to zmást zákazníky a ztížit jim odstoupení od uzavřených smluv.

Klienty na předváděcí akci prodejce přesvědčí k uzavření hlavní, zejména kupní nebo cestovní smlouvy. Kromě ní ovšem nic netušící zákazník uzavírá ještě zprostředkovatelskou smlouvu s jiným subjektem. Na tuto skutečnost ho ovšem pořadatelé neupozorňují. Přitom spoléhají na to, že senioři odstoupí pouze od hlavní smlouvy a na zprostředkovatelskou zapomenou, čímž se připraví o možnost získání finančních prostředků v řádu stokorun nazpět. I v případě, že od této druhé smlouvy zákazníci včas a řádně odstoupí, šance na vrácení peněz je minimální, protože jako zprostředkovatelé vystupují obtížně dohledatelní lidé.

Časopis dTest upozorňuje, že spotřebitelé by měli vždy vycházet nejen z informací na pozvánce, případně z údajů, které o sobě společnost poskytne během předváděcí akce, ale především ze samotné smlouvy či ze všech smluv, které podepíší. Odstoupení je nutné učinit vždy vůči subjektu, který je na smlouvě uveden, bez ohledu na to, zda s ním spotřebitel sám jednal či nikoliv.

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