

PRAMÍNEK

Č. 85 | INFORMACÍ Z BAČALEK A LIČNA | 12/2018

ČAS ČEKÁNÍ A ROZJÍMÁNÍ

Vážení přátelé, navázala bych na článek paní starostky z minulého čísla, kde hekticky shrnuje, co vše je třeba stihnout v čase adventním. Ráda si vzpomenu na její první starostenskou vánočku. Ten krásný a chutný maxi produkt, kdy jsem přemýšlela, jak velké má pečící zařízení. Tak velkou vánočku jsem viděla ve svém životě poprvé, a že nějaký ten pátek tu už běhám.

Ženy i muži zvolněte, advent je přeci čas čekání a rozjímání. Pomněte, že 24. prosince přichází Ježíšek a ne kontrola z hygieny. A pak, pokud se mu má u vás líbit, tak zdroje praví, že se narodil ve chlévě. Čistá podestýlka by tedy byla vhodná.

No a co dárky? A jsme u kořene věci. Ježíškovi přineste každý jednu desátku ze své produkce, ať už ze dvora či dílny a bude spokojen. Proč? Protože je v tom daru vaše energie a láska. Tak je to i s dětmi i s dospělými, které chcete potěšit a obdarovat, protože ten nejhezčí dárek je vlastnoručně vyrobený nebo vypěstovaný. Pokud vzpomenu 40 či 50 let zpět, jinak se ani nedělo. Každý pro své nejbližší něco tvořil, protože v obchodech toho mnoho na výběr nebylo. Dvě barvy stejného produktu, nejlépe modrá a červená, pro kluky a děvčata, berte nebo neberte, stejně se na konec fronty nedostane.

Děkuji tímto mamince a babičce, že měly dostatek trpělivosti mne naučit téměř všechny ženské ruční práce. Teď už záleží jen na mé fantazii co pro svou rodinu a přátelé ušiju, upletu, uháčkuju, vyšiju a podobně. A tak si stejně hekticky postesknou, zda vše stihnou pro dané datum vyrobit jako paní starostka.

Hmotné i finanční statky jsou příjemné pro život, ale nejsou to podstatné. To důležité je, kolik lásky, porozumění, soucítění a odpuštění dáváte, pak je to dvojnásobná radost a bolest rozmělníte na polovinu.

Vám všem přeji příjemný čas vánoční i novoroční prožitý ve zdraví a radosti.

J. Loudová

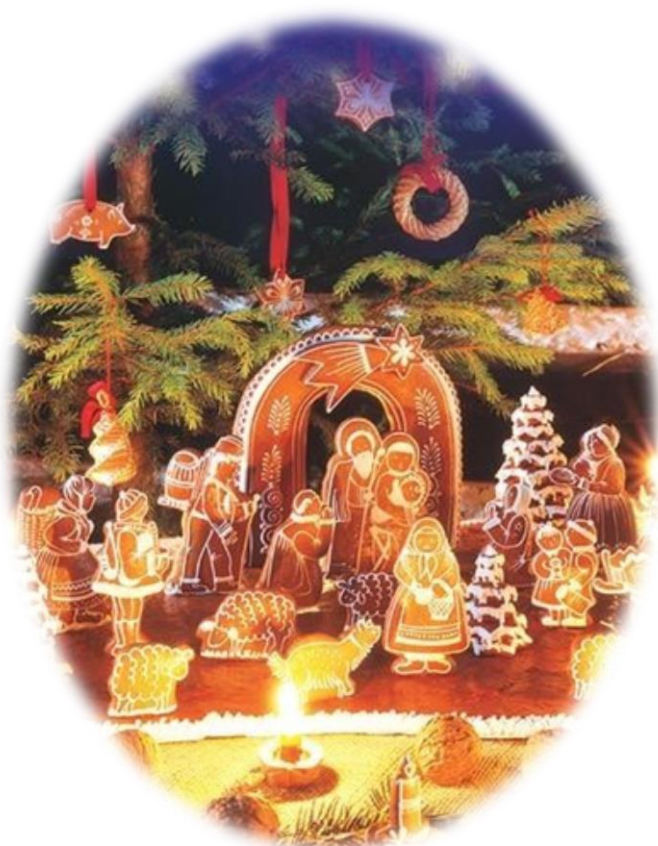
PROSINEC

Fráňa Šrámek: Splav (1916)

Po sněhu půjdu čistém, bílém,
hru v srdci zvonkovou.
Vánoční země je mým cílem.
Až hvězdy vyplovou,
tu budu blízko již. A budu ještě blíž,
až noční půjdu tmou.

Tu ztichnu tak, jak housle spící,
a malý, náhle, dětinný,
a v rukou žmole beranici,
včarován v ticho mýtiny,
tu budu blízko již. A budu ještě blíž,
svých slz až přejdu bystřiny.

Mír ovane mne, jak by z chléva,
v němž vůl a oslík klímají,
světélka stříknou zprava, leva,
noc modrá vzlykne šalmají,
tu budu blízko již. Ach, jsem tak blízko již,
snad pastýři mne poznají...



ADVENT S KARLEM



O Karlu Lucemburském, též Čtvrtém, králi českém a císaři římském, víme podle školáků jen samé nudné úctyhodnosti. Že byl moudrý i statečný, ne už že dokonce se sklony k dobrodružnosti až k osobnímu hazardu. Kdyby jen mládež věděla, jakým byl už v sedmnácti letech frejříkem (to byl dávný výraz pro vášeň k druhému pohlaví), ano i hýřilem - samozřejmě ne doma, ale za rohem v Itálii – hltala by jeho vlastní životopis jako komiks. Já nevím, co jim ti kantoři ve škole povídají za nesmysly! V Benátkách např. unikl pronásledování loupeživé bandy a hodiny prožil skryt pod sítěmi ve špinavé rybářské bárce. Pro to všechno jsme si ho taky před šesti roky (*dnes již před 13 roky pozn. redakce*) zvolili za největšího Čecha a vůbec nám nevadilo, že rodem byl Lucemburčan.

Pro mě platí ta velká sláva adventu podle slov Vrchlického, v ten čas „můj duch zas tone v blaha moří“. Taký se vám zdál ten poslední rok jiný než jiný? I starostí přibýlo. Jsme prý jedinou generací v dějinách naší civilizace, která smýšlí, že se její děti budou mít hůř... Nebojte, advent všechno zklidní s tou první zažehnutou svící.

Karla si dneska vůbec nespojíme s adventem nadarmo. Představme si jen, že s ním táhneme za tuhé zimy toho roku 1346 sedm set kilometrů ze západní do střední Evropy, z Bonnu do Prahy. V Trevíru se radši převlékl do pážecího šatu – tak byl mlád – a vydal se se svou nepočetnou družinou na cestu plnou nebezpečí, přes území svého úhlavního soka Ludvíka Bavorského. Kdyby na ně Ludvíkovi rytíři narazili, kdo by je mohl pak vinit, že ve srážce zahubili mezi Pražskými i nějaké páže! Zima byla toho roku třeskatá a sníh zasypal cesty, což nám místo Komořan potvrdí jen letopisci. Nuceně tak pobývali i několik dní v zájezdních hospodách. Záměrně obcházeli všechna velká města jako Worms či Norimberk, Karel spěchal za svou Blankou i za korunou českou, kterou si měl poprvé nasadit na hlavu. Cestoval přes celý Advent i Vánoce a dorazil do té Stověžaté právě na Tři krále – jako poutník spolu s dávnými třemi poutníky betlémskými. Vůbec ne náhodou. Dostáváme se k podstatnému. Karel nanejvýš ctil celý život symboly. Dovolte trochu filozofie, protože symbol je pojmem filozofickým; je vždycky tou částí, která ukazuje k celku, k plnému smyslu. Tak je pět spojených kruhů symbolem olympiády a advent je symbolem velkého štěstí, zrození Spasitele světa. Je pro lidi nadané duchem - i ty, co nechodí během roku do kostela - radostným očekáváním. Nikdo mi nevymluví, že Karel chtěl dlouhou nebezpečnou a mrazivou adventní poutí poděkovat Bohu za ten uplývající šestačtyřicátý rok, kdy se stal králem i císařem. Takový byl, přátelé, středověk a jeho lidé. Pojďme přijmout mezi symboly adventu vedle věnců z chvojí a svící i laskavou tvář našeho krále Karla. *Váš Honza Šolc (Premiéra 130. Řečí pod věží 26. 11. 2011)*

ADVENT S JANEM

Jsem nesmírně ráda, že nám pan Šolc opět poskytl jeden ze svých příspěvků z Českého rozhlasu v Liberci. Ten, kdo se z Bačalek či z Libáně letos rozhodl absolvovat první přednášky a společná setkání v tzv. Univerzitě třetího věku, měl tu čest potkávat se s panem Šolcem téměř každé pondělí v libáňské knihovně. A věřím, že ze setkání s ním měli všichni příjemný zážitek.

Pan Jan Šolc je velice ctěn ve svém Liberci. Nemohu napsat „rodném“, neboť do Liberce přišel se svými rodiči až po válce. Ale už zde zůstal a prý rozhodně zůstane i nadále. K jeho 80. narozeninám mu nejen vyšla kniha vzpomínek *Žít v Liberci*, jejíhož křtu jsem byla přítomna, ale také obdržel titul „Čestný občan města Liberce“. Od roku 1853 tento titul získalo 39 lidí. Zajímavostí je i to, že nejvíce jich je z doby Rakouska-Uherska, tedy od roku 1853 jich bylo 23. Pak dlouho nic.

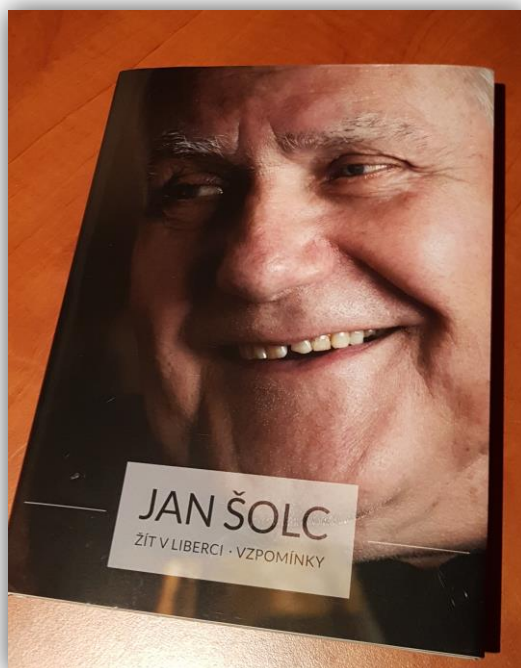
Liberecký herec a iniciátor hledání záznamů po čestných občanech města Liberce Ladislav Dušek k tomu dodává:

"Myslím, že by občané měli vědět, kdo a za co čestné občanství dostal," řekl. Mezi oceněnými je z dnešního pohledu jen několik kontroverzních postav. Myslel jsem, že jich tam bude více. Překvapilo mě třeba, že i když v Liberci byla dříve německá většina, tak ho nedostal při návštěvě města ani Hitler," upozornil. Z nacistických pohlavárů ho získal pouze místní rodák Konrad Henlein, který hrál podstatnou roli při začlenění Sudet k Německu.

Magistrát proto nyní plánuje, že ocenění lidé se dočkají stejné pocty jako bývalí starostové a primátoři a věnuje jim vitrínu na chodbě historické radnice.

Připravila Alena Varhanová

Zdroj: <https://www.libereckadrba.cz/>



ADVENTNÍ VÝLET

Všichni, kdo rádi během adventu nasáváme vánoční atmosféru a společně trávíme chvíle mimo známé prostředí domova, abychom se obohatili o nové zážitky, jsme se sešli v sobotu 8. prosince v Bačalkách u hospůdky a vyrazili autobusem na sever k horám.

V Liberci na náměstí, kterému dominuje krásná radnice, jsme navštívili vánoční trhy. Každý si dle libosti mohl prohlédnout množství stánků, vybrat nějaký ten dárek blízkým nebo potěšit mlsný jazyček. Kromě jarmarku byla možnost nahlédnout i do obchůdků v jeho blízkosti nebo posedět v kavárně u dobré kávy.



Po příjemné procházce jsme se přemístili do Harrachova, kde nás čekala návštěva sklárny. Přímou u sklářských pecí nám skláři předvedli výrobu skleněných pohárů. Mistrovská díla jsou vystavena ve zdejším sklářském muzeu a firemní prodejna nabízí k zakoupení nejen skvost.

Příjemný den zakončilo posezení v restauraci minipivovaru, který je součástí sklárny. Mnozí ochutnali zdejší pivo a pak posíleni výborným jídlem a hlavně hezkými zážitky jsme se vrátili domů.



I když k celé atmosféře i na horách chyběl sníh, počasí k nám bylo přívětivé.

Nakonec mě napadá, zvláště v tomto adventním čase, jeden citát: „Krásné jsou v životě věci, které děláš, ne věci, které máš“. (Reinhold Messner)

Jana Adamcová

VÁNOCE VE DVOU DOMOVECH

Už je to zase tady, blíží se čas Vánoc. Máte-li děti, těšíte se o něco víc. Na rozzářené dětské oči pod prskavkami, svítícím stromečkem, kouzlo Ježíška, radost z dárků a pohádky. Pravidelné návštěvy, kdy se celá široká rodina sejde pohromadě u jednoho stolu.

Jenže – co když si letos zrovna vůbec nejste jistí, jak budou Vánoce a obzvláště Štědrý den vypadat, protože jsou to první vánoce, kdy nebudete jako rodina pohromadě, protože jste se rozešli?

Bojíte se, jak to děti prožijí, jestli jim místo slz radosti nepotečou slzy smutku. Nevíte, jak zvládnout víc těch nadělení pod stromečkem a posvátných chvil. Možná se obáváte, jak bude celá rodina reagovat na novou situaci. Rozpačitě, nemotorně, nebo naopak se bude rodina chtít chovat, jakoby se nic nestalo?

Většinou jsme šťastni, že nikdo ze starších členů rodiny nebyl a přejeme si společně, abychom se opět napřesrok ve stejném počtu sešli. Jenže vás bude letos méně. Alespoň o vašeho partnera/partnerku, manžela/manželku...

Přestaňte panikařit, otevřete srdce, mám pro vás pár tipů. V rodinách, kde vánoce rozděleně tráví už poněkolkáté, je možno najít inspiraci na mnoho způsobů.



Jak trávit Štědrý den?

V některých rodinách mají intenzivní Štědrý den – nikdo z rodičů nechce přijít o kouzlo Štědrého dne a rozhodli se, že s jedním rodičem je nadílka dřívěji na Štědrý den (dopoledne, odpoledne) a s druhým rodičem večer. Znáám rodiny, kde i po rozchodu tráví **Štědrý den společně**. To je samozřejmě možné pouze tehdy, pokud nikdo z rodičů nemá ještě nového partnera.

My jsme s mým bývalým partnerem udělali dohodu, že se **ob rok střídáme**. Jeden rok je syn na Štědrý den s tátou a poté na další vánoční svátky s námi a mou novou rodinou, další rok je to opět obráceně.

Někde si udělají vánoční nadílku o den dopředu, jen těm malým dětem vyprávějí kouzla, jak je možné, že Ježíšek přišel dřív. Jsou-li děti starší, můžete je do rozmýšlení a plánování přibrat, kde chtějí být

a jakých rodinných setkání se chtějí účastnit. Máte-li ve vaší nové sešívané rodině i další děti, “ptáčata z vícero hnízd”, může hrát roli i sladění všech různých dětí dohromady (to u nás bývá vždycky největší logistický majstrštyk) :-).

Prosím Vás, ke všemu přizvěte své **láskyplné srdce**. Mějte na paměti, aby se děti nestaly rukojmími našich svátečních potřeb a představ. Abychom je taktéž nepřehltili vším tím znásobeným vzrušením, obdarováváním a zážitky. Vždyť když k těm dvěma domovům přičteme ještě vánoce u prarodičů a širší rodiny, je to jak na Matějské pouti. I **dobřími zážitky**, když je jich příliš, mohou být **děti zahlcené, rozjivené, ztracené**. Neberte si osobně, když děti nereagují na vaše skvělé vánoční plány nadšeně, nepředhánějte se navzájem, kdo udělá dítěti lepší vánoce. Pamatuji se, kdy manželův syn slavil 4. narozeniny a když přišel k nám domů a tam ho čekal dort se svíčkou, rozplakal se “já nechci žádné další narozeniny....”. My jsme dospěli a je na nás, abychom podrželi pro děti zdravý prostor, který je pro ně laskavý a přiměřený, ve kterém mohou i jen tak spočívat.

Pokud nebudou ty letošní vánoce s dětmi podle vašich plánů, zkuste i tak zůstat v láskyplné přítomnosti. Vaše láska nemusí být nikterak v srdci menší jen podle toho, s kým je vaše dítě právě na Štědrý den. Zkrátka, zkuste pojmut **vánoce jako velký okamžik vděčnosti za život**, jaký je. Za naše děti, kterým můžeme být rodiči. Za chvíle, které s nimi můžeme trávit i mimo vánoce. Přijměte vánoce za velkou zkoušku naší pružné rodičovské lásky.

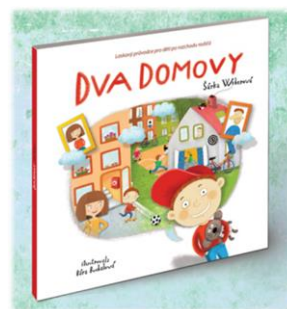


Dovolit dětem milovat oba své rodiče stejně, dovolme jim mít i láskyplné vztahy s dalšími členy jejich rozšířené, sešívané rodiny. Přijměte, že dítě smí prožívat radost a náklonnost k novému partnerovi Vaší bývalé ženy a smí se radovat z dárků a pozornosti své “nevlastní mámy”. Láska není soutěžní disciplína. Zkusme vnímat situaci rozdělené rodiny jako cestu, na které budou naše děti moci prožívat dvakrát tolik lásky, ve dvojnásobně velké široké rodině. Když se přidají ještě i “nevlastní prarodiče”, je ten rodinný kruh opravdu velikánský. Mějme tedy na paměti, že ta láska pro naše děti není jen na nás.

Přeji vám všem krásný adventní i vánoční čas. A pokud prožíváte vánoce ve dvou domovech již poněkolkáté, podělte se o to, co na vánoce funguje

právě Vám. Co ve Vaší rodině podporuje lásku v čase adventním a vánočním, i když mají vaše děti (nebo vnoučata) dva domovy.

Šárka Weberová



Šárka Weberová je též autorkou knihy DVA DOMOVY.

Smyslem knihy je pomoci dětem ve věku od 3 do 6 let zorientovat se v situaci, kdy ony samy nebo jejich kamarádi žijí v rozdělené rodině. Kniha nabízí **oporu a cestu**, jak objevit radost v nelehkém období, a uvědomit si, **že v tom není samo**. Obsahuje také tipy pro rodiče, jak s takovou situací zdravě zacházet.

<http://dvadomovy.cz/vanoce-ve-dvou-domovech/?sid=ac5bce41eec74a88a8a596db6e5855b8&t=n>

VĚDĚLI JSTE, ŽE ...?

Žvýkání

Široké téma, na které lze nahlédnout z pohledu etikety, fyzického i psychického zdraví.

Etiketu dnes necháme stranou. Z pohledu psychiky žvýkání snižuje agresivitu, stres, pomáhá nám se soustředit a uklidnit. A z pohledu fyzického zdraví? **Určitě jako u všeho je důležité co žvýkáme a jak často se žvýkání věnujeme.**

Čas vánočních svátků je u mnohých z nás o zvýšeném požívání cukrovinek a lahůdek. Následkem toho máme někdy rozhozené trávení, zvýšený povlak na zubech a „zkažený“ dech. Jak mít svěží dech a zdravé trávení a co žvýkat, k tomu nás mohou inspirovat níže uvedené články odborníků (kráceny).

„Jíme Jinak“

Od Ajka 14. 12. 2018

<https://www.jimejinak.cz/zvykacky-nejtoxictější-zboží-v-obchodech/>

Žvýkačky šálí trávení

Ještě než se podíváte na složení žvýkaček, zamyslete se nad samotným žvýkáním. Když žvýkáte, **váš mozek si myslí, že jíte**. Vysílá signály do žaludku, slinivky a dalších trávicích orgánů, aby se připravily na příchod potravy. Začnou se vám tvořit sliny a enzymy v ústech, které jsou nezbytné pro trávení a vstřebávání živin z potravy. Při neustálém vylučování se proces začne zpomalovat, **enzymy se spotřebují** a může dojít ke zdravotním problémům, jako jsou vyčerpaná slinivka nebo žaludeční a střevní potíže.

Gumová báze žvýkaček je směs elastomerů, změkčovadel, plniv a pryskyřic. Mezi další ingredience patří i polyvinylacetát (tzv. tesařské nebo bílé lepidlo) a parafin (vedlejší produkt rafinované nafty). Při žvýkání **se všechny tyto látky dostávají do úst a těla**



spolu s dalšími složkami jako jsou karcinogenní a toxická umělá sladidla, hormonální disruptory a karcinogeny BHA a BHT, umělá barviva...

Aspartam je syntetické sladidlo, které je 200x sladší než cukr, je pravděpodobně **karcinogenní**. V roce 2008 bylo dokázáno, že aspartam může narušit **integritu genetického materiálu, nervové funkce, hormonální rovnováhu** (závratě, bolesti hlavy, vyrážky, poruchy chování ADHD u dětí). **Acesulfam K** je umělé bílé krystalické sladidlo a zvýrazňovač chuti. Studie uvádějí zvýšený výskyt nádorů u krys krmných acesulfamem.

Kontroverzní umělá barviva - oxid titaničitý je nanočástice používaná v opalovacích krémech, žvýkačkách, cukrovinkách, výživových doplncích a dalších produktech. Existuje podezření, že se jedná o **karcinogenní látku**. Citlivým osobám způsobuje **podráždění**. A je zcela nevhodná pro děti (ale obsahují ji dětské žvýkačky).

Hormonální disruptory a karcinogeny BHA a BHT narušují hormonální rovnováhu v těle. Dánská společnost provedla kontrolu 157 různých druhů žvýkaček a ukázalo se, že **2/3 žvýkaček obsahovalo BHA** a 87 druhů obsahovalo BHT (i např. Mentos, Hubba Bubba, Chupa Chups aj.). **Žvýkačky pro děti dopadly dokonce mnohem hůř** než ty pro dospělé. **Co není zakázáno, je povoleno**. Výrobci žvýkaček se těmito námitkami spotřebitelských či zdravotnických organizací nechtějí zabývat. Odvolávají se na legislativu, která použití těchto látek v EU nijak neomezuje.

Tak dobře jím a pořád mi není úplně dobře

„Když se člověk začne zajímat o složení potravin, které kupuje, rychle přijde na to, že hotové potraviny a cukrovinky v sáčcích a balíčcích nejsou to pravé ořechové pro naše zdraví. Ale žvýkačky málokdo prozkoumá. Mají tak titěrná písmenka, že **složení nejde v podstatě přečíst**. A navíc spousta lidí má dojem, že **když žvýkačky nejí, tak není co řešit**. *Vždyť je to jen jakási vůně do pusy*, říkají. Stále na to narážím – někteří lidé už jedí tak dobře, ale denně spotřebují balíček žvýkaček a diví se, že **stále nemají v pořádku trávení**. Většinou stačí je vynechat a je po problému,“ dodává k tématu Eva Cikrytová, zakladatelka Jíme Jinak.

„Biooo“

<https://magazin.biooo.cz/zdravi/zdrave-potraviny/recenze-zvykats-mastichou/>

Jako alternativa běžně v obchodě nabízených žvýkaček, navíc s prokazatelně pozitivními účinky na naše zdraví, se nejčastěji používá pryskyřic. Nejčastější bývá **pryskyřice z modřínu nebo masticha**.

V čem je tedy tato rostlinná složka přínosem?

- Snižuje možnost vzniku zubního kazu
- Uvolňuje zubní kámen
- Udržuje dásně zdravé
- Harmonizuje zažívání
- Dezinfikuje celý trávicí systém
- Je antiseptická, antimikrobiální a antimykotická
- Osvěžuje dech a jemně bělí chrup
- Mastichu lze bez obav spolknout, tak si totiž tělo vezme víc z jejich léčivých účinků

Tvrdost mastichy je po vložení do úst v prvních pár vteřinách opravdu dost vysoká, po pár skousnutích se však pryskyřice změní na takovou tužší až běžnou žvýkačkovou úroveň. Pryskyřice se používá buď jako součást mastichových žvýkaček, jako složka speciálních zubních past, dokonce má skvělé účinky v pleťové a vlasové kosmetice. Masticha se doporučuje při boji s určitými méně i více vážnými nemocemi, mezi nimiž je *Helicobacter pylori*, žaludeční vředy, bolesti dvanácterníku, Crohnova choroba, pálení žáhy a další. Dokonce se už pár staletí vkládá do ucha při bolesti, například kvůli zánětu středního ucha.



CHIOS GMGA ŽVÝKAČKY S MASTICHOU ELMA SPEARMINT

TML SIBIŘSKÁ ŽVÝKACÍ PRYSKYŘICE S PROPOLISEM



„Hugo“

<https://www.sklizeno.cz/zvykacky-c516?producer=Martin%20Veleba>

Pelhřimovskou značku Hugo založil Martin Veleba ve svých 21 letech. Inspiroval se v zahraničí na cestách v USA. Snažil se najít alternativu žvýkaček a bonbonů bez cukru. Hugo nabízí zdravé žvýkačky a bonbony bez umělých sladidel, barviv, aspartamu a fruktózo-glukozového sirupu. Bonbony a žvýkačky jsou slazené pouze xylitolem, který se získává z ovoce nebo z břízy bělokoré a jsou ochucené ovocem a barvené přírodními složkami.

Připravila J. Rukavičková



POHÁDKA PRO ČAS ČEKÁNÍ NA JEŽÍŠKA

Jak Lála a Truhlík pekli vanilkové rohlíčky

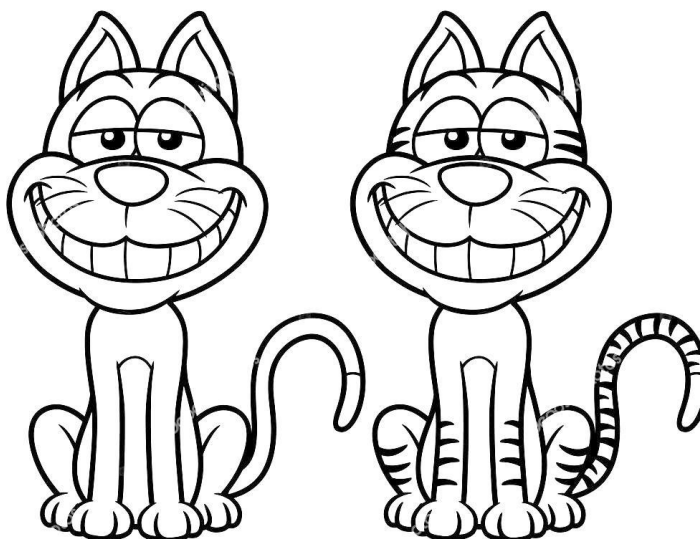
Lála a Truhlík jsou dva roztomilí kocouři a hlavně nerozluční kamarádi. Žijí spolu v jedné domácnosti už několik let a od první chvíle si padli do oka. Lála tu byl jako první, dalo by se říct, že je už postarší, ale to by se on určitě urazil. Truhlíka si pak panička pořídila jako malé kotě, aby se Lála nenudil. A to opravdu nehrozilo. Každou chvíli ti dva vymýšleli nějaké lumpárny a tak to ani tentokrát nemohlo proběhnout všechno tak snadno. Zajímá vás, co zase vymysleli? No tak to čtěte dál.

Blížili se Vánoce a Lála a Truhlík se rozhodli, že svou paničku překvapí a upečou skvělé cukroví. Nejdříve ale musí vymyslet jaké. Chtělo by to něco, co dobře znají a tak to určitě nebude tak těžké. A co je ta největší vánoční klasika? No přece vanilkové rohlíčky. Bylo rozhodnuto a nic nebránilo těm dvěma pustit se do díla. Našli si kuchařku paní domácí a nalistovali příslušnou stránku. Začetli se do receptu, ale hned na druhém řádku našli problém. Bylo tam napsáno: 1 vanilkový cukr. Jenže ani jeden z nich nevěděl, co to je. Obyčejný cukr znají, ale vanilkový? To bude nějaká specialita. Lála odběhl do obývacího, kde byla přes celou jednu stěnu velká knihovna. Tam najde vždycky všechno, tak určitě zjistí, i jak na tu vanilku. On jde totiž na všechno vědecky. Nasadil si na nos brýle, přece jen už hůř viděl a zapátral v policích. Nejdřív to chce zjistit, co to vlastně ta vanilka je. Vytáhl proto encyklopedii a našel v ní správnou stránku. Zjistil, že je to koření a pochází z Mexika. Kde to asi je? Našel si atlas a na mapě to Mexiko. Teda to je dálka, udivilo ho. Musí být jednodušší způsob, jak tu vanilku dostat. Přece jejich panička taky nejezdí každý rok před Vánoci do nějakého Mexika, o tom by něco musel vědět. Nanosil si ještě hromadu dalších knih, ale nebyl z nich o nic moudřejší. To Truhlík na to šel jinak. On nebyl přemýšlivý typ jako Lála, raději se do všeho pustil rovnou po hlavě. Od toho také vzniklo jeho jméno, ne že by byl hloupý, ale byl hrozně zbrklý. Za tu dobu, co byl Lála v obývací, vytahal ze spíže a skříněk všechno, co tam bylo.

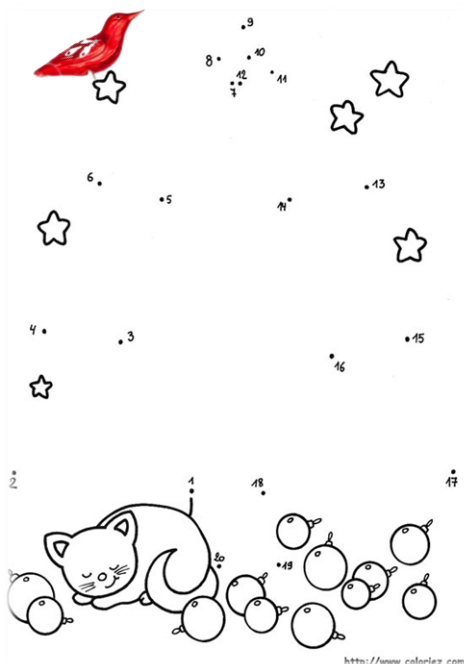
Jediná věc nezůstala na svém místě. Když Lála vkročil do kuchyňských dveří, úplně se zhrozil.

„Truhlíku, kdo to všechno bude uklízet?“ Truhlík jen pokrčil rameny a dál se prohrabával všemi možnými věcmi, až mu pod ruku padl malý sáček s nápisem vanilkový cukr. Oba se zaradovali a pustili se do hledání ostatních surovin. Nanosili si vše potřebné na stůl a dali se do práce. Takže jedno máslo, čtvrt kila hladké mouky - počkat, kolik je čtvrt kila? „Lálo, jak to zjistíme?“ ptal se Truhlík. Lála chtěl jít zase hledat v chytrých knihách, ale pak si řekl, že to zvládnou sami. „Dáme tam tak akorát od všeho a určitě se rohlíčky povedou,“ řekl Truhlíkovi. A tak sypali a sypali. Tak akorát mouky, ještě trochu cukru, taky nesmí zapomenout na oříšky. „Lálo, já myslím, že by ty oříšky měli být asi pomleté,“ váhal Truhlík. Lála se zamyslel a přikývl. Vytáhli tedy mlýnek, ale nevěděli si s ním rady. Byl rozdělaný na několik kusů a oni ho nemohli složit dohromady. „Víš co, dáme tam ty ořechy celé,“ rozhodl potom Lála. Však to nemůže vadit. A tak je tam přisypali. Naposledy zkontrolovali recept a přesvědčili se, že mají v těstu opravdu všechno. Oba zabořili do těsta své tlapky a hnětli. Táhl se to a lepilo a za chvíli nebyli ani jeden k poznání. Celý obličej měli od těsta, jejich kožíšky se zbarvili moukou do bíla. Ale těsto se povedlo, bylo tak akorát tuhé. Teď je potřeba z něj udělat ty rohlíčky. Každý si vzal kousek těsta a zkusil si jeden vytvarovat. Ale ono to není tak snadné, jak to na první pohled vypadá. Lála se snažil uplácat pěkný malý rohlíček, ale pořád mu z něj někde lezly ty oříšky. Zato Truhlík už měl ten svůj hotový, jenže zas byl větší než loupák, co mívají občas k snídani. Ani jeden se zdaleka nepodobal těm, jaké dělá jejich paní. Koukali na ty svoje výtvořky a kroutili nespokojeně hlavou.

„Truhlíku, takhle to nepůjde,“ bylo jasné Lálovi. „A co teda budeme dělat?“ ptal se ho Truhlík. „Něco mě napadlo,“ řekl mu Lála, uždíbl si kousek těsta a pustil se do díla. Za chvíli měl uplácaný pěkný malý bochánek. Rohlíček to sice nebyl, ale důležitá bude chuť a ne tvar. Truhlíkovi se to líbilo, a tak to zkusil taky. Za chvíli měli plný plech a nezbývalo než ho dát do trouby. Oba si sedli před ni a bedlivě hlídali, aby se jim to nespálilo. Ovšem u toho jim začalo kručet



Lála a Truhlík vypadají velmi spokojeně. Přesto je jistě potěší, když jim vybarvíte kožíšky a dokreslíte pár vanilkových rohlíčků...



v bříšku, přece jen celou dobu nic kloudného nejedli. Však to bude ještě chvíli trvat, tak si zatím dají něco dobrého, rozhodli se. Odběhli do jídelny, kde měli své misky a úplně na troubu zapomněli. Až nepříjemný pach jim napověděl, že se nejspíš něco děje. „Truhlíku, honem, páli se nám cukroví,“ vykřikl Lála a oba se hnali do kuchyně. Na poslední chvíli vytáhli plech z trouby. Jejich dílo bylo sice už trochu spálené, ale když ho obalí v cukru, jak se píše v receptu, určitě to ani nebude poznat. A tak se vrhli na obalování. Oblaka cukru se vznášela do vzduchu a také pokrývala vše kolem. Toho si ale Lála s Truhlíkem nevšimli, byli na sebe hrdí, jak se jim všechno pěkně povedlo. Pyšně se koukali na talíř hotového cukroví a nemohli se dočkat, až se panička vrátí domů. Ta bude koukat!

No nespletli se, opravdu koukala, ale ne tak, jak si představovali. „Panebože, co se tady stalo?“ vyděsila se hned, jakmile vešla do dveří. Dlažba v chodbě byla pokrytá bílými otisky tlapiček a až ke dveřím se linul zápach spáleného těsta. Opatrně vešla dál a zůstala ohromeně stát ve dveřích do kuchyně. Takovou katastrofu si nedovedla ani představit. Věci ze spíže ležely jedna přes druhou na zemi, na židlích i na stole. Špinavé misky, vařečky a další nádobí, vše se válelo

mezi tím a vše pokrývala vrstva mouky. A uprostřed toho všeho seděli její dva kocourci, pokrytí tou moučnou směsí od hlavy až k patě. „Co jste tu prováděli?“ spustila hned a chtěla jim pořádně vyprášit kožichy, ale v tom si všimla talíře cukroví před nimi. Zarazila se a nevěděla co říct. Sice měla pořád vztek, ale dojalo ji to. „Vy moji blázniví kamarádi,“ oslovila je za chvíli, „já vím, že jste to mysleli dobře, ale podívejte se na ten nepořádek.“ Lála s Truhlíkem se rozhlédli a uvědomili si, že to asi opravdu přehnali. Pomohli proto paní domácí vše uklidit na své místo, umýt podlahu a nakonec se museli ještě vykoupat i oni. Pak napjatě čekali, co na jejich cukroví řekne panička. Seděli jí u nohou, dokud si kousek nevzala a neochutnala.

„Teda to je ale výborné,“ chválila je hned. „Ale příště to raději nechte na mě, ano?“ Oba přikývli a pyšně odkráčeli do obývacího, trochu se prospat po té dřině. Paní domácí ještě douklízela zbytky nepořádku a pak nenápadně vyhodila to jejich cukroví do koše. Přece jen k jídlu moc nebylo, ono od všeho akorát nemusí být vždycky ta správná míra. Ale to jim říkat nemusí, byli by z toho určitě moc smutní, když se tak snažili. Ona snaha je někdy totiž důležitější než sám výsledek.

Autorka: Martina Limbergová (Martina85)

<https://www.babyonline.cz/akni-svet-deti/pohadky/vanocni-pohadky/jak-lala-a-truhlik-pekli-vanilkove-rohlicky>

Korektury: Alena Varhanová



Toto číslo vychází 21. 12. 2018. Příští vydání Pramínku plánujeme na 1. 2. 2019.

Výtisk je zveřejněn na internetových stránkách obce www.bacalky.cz.

Měsíčník/dvouměsíčník. Vydáván na Bačalkách. Vydavatel: Spolek Bačalský Pramínek, Bačalky 101, 507 23 Libáň, IČ: 22890874. Evidenční číslo registrace periodika: MK ČR E 20239. Výtisk je zdarma. Tisk je hrazen z dobrovolných příspěvků občanů a příspěvku obce.

Tento výtisk připravili: Varhanová Alena, Kaprasová Pavlína, Rukavičková Jitka, Zeler Slávek. Dopisovatelé jsou uvedeni pod příspěvky. Za obsahovou stránku příspěvků ručí autor. Grafická úprava: J. Rukavičková. Tisk: Sl. Zeler. Další fotografie z akcí v obci najdete na www.bacalky.cz v sekci FOTOGALERIE.

Roznášku zajišťují: S. Zeler, Z. Šátková, J. Rukavičková. **S náměty a připomínkami** se obračejte na kohokoliv z naší redakční skupiny nebo pošlete na email praminek.bacalky@seznam.cz, či vložte do schránky Pramínku u pivnice na Bačalkách nebo na plotě bývalého obecního úřadu u stanoviště kontejnerů na rozhraní obcí Bačalky-Lično.

Na tisk Pramínku přispěli: Šátkovi 200Kč, p. Šoltysová M. 200Kč, p. Rampasová L. 100Kč, p. Nešněrová M. 100Kč, p. Maštálková 200Kč, p. Nováková 200Kč, p. Blechová 200Kč, Raduškoví 100Kč, p. Větrovská 400Kč, p. Fidrichová 200Kč, p. Větrovský 200Kč, Nezbedovi 400Kč, p. Pekárek F. 130Kč, p. Podhajský V. 400Kč, obec Bačalky 6.000Kč, Egrtovi 400Kč.

Děkujeme za spolupráci a podporu. Vítáme vaše příspěvky, náměty a připomínky, aby Pramínek byl přínosem pro nás pro všechny.