

## VZDÁLENÉ HLASY

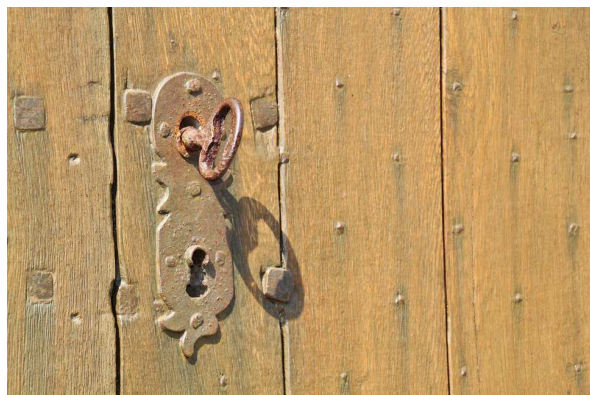
Ladislav Křížek

*Kolikrát prošel jsem mnohé kouty známé  
potkal tváře, které ve stálé paměti mám  
kolem viděl štěstí i vztahy polámané  
Jak v knize napsané příběhy pročítám*

*V myšlenkách se pokouším zastavit místy  
v nich občas uslyším vzdálený hlas  
býval tak blízký tím jsem si jistý  
Bohužel umlknul Neboť předešel nás ..*

*Trochu unaven obracím v duchu stránky  
Děkuji životu co všechno léty dal i vzal  
vstříc očekávaným ránům odemykám zámky  
Ale vrásky na tvářích přibývají dál*

*Na dlouhé pouti ač nebyla jen pohodová  
jsem mnohá přátelství rozdával i bral  
Vděčím za tyto dny vzal bych je znova  
S pocitem radosti svým blízkým rozdával ...*



## PAPRSEK

X. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY  
LEDEN 2016



## DOMÁCÍ NÁSILÍ A TÝRÁNÍ PÁCHANÉ NA SENIORECH

V několika dalších číslech Paprsku se budeme věnovat problematice ohrožování domácím násilím a týráním seniorů. Blíže vás seznámíme s tím, jak se takové násilí projevuje, jak mu lze předcházet a jak ho řešit. Domácí násilí není soukromá, ale kriminální záležitost, která má být postihována. Proto vás chceme podpořit, abyste v případě potíží nemlčeli, svěřili se svému okolí a začali svou situaci řešit. Možnosti pomoci existují.

Co je to domácí násilí a týrání

Domácí násilí a týrání je opakované násilné chování, které ohrožuje lidskou důstojnost a může být nebezpečné pro zdraví a život ohroženého člověka.

Násilné chování může probíhat aktivním způsobem jako násilí:

- fyzické (např. bití, škracení a další způsobování fyzické bolesti)
- psychické a emocionální (např. ponižování, nadávky, zastrahování, vyhrožování)
- sexuální (např. nucení do sexuálních praktik, nedobrovolné vystavování sexuálním obsahům)
- sociální izolace (např. odepírání kontaktu s okolím, izolace v jedné místnosti domu)
- ekonomická (např. obírání o důchod, nucení k převodu majetku, nucení k ručení majetkem, zneužívání příspěvku na péči a jiných dávek)
- omezování svobodného rozhodnutí (např. nucení k rozhodnutím jako je převod majetku či nedobrovolný pobyt v zařízení)
- úmyslné manipulace s medikací (např. záměrné zneužívání tlumících prostředků, nepřiměřená medikace)

Na osobách, které jsou závislé na péči druhého člověka, může být násilí páchano i pasivním způsobem. A o tom v příštím čísle.

## RADY NAŠÍ BABIČKY

### RADY NA OŽIVENÍ POTAHŮ

- Zvířecí chlupy můžeme odstranit pomocí lepicí pásky, kterou si několikrát omotáme kolem ruky lepicí plochou směrem ven.
- Některé skvrny lze odstranit tak, že je posypeme solí nebo škrobovou moučkou.
- Odolné skvrny na potahu zmizí, potřeeme-li je holicím krémem. Krém necháme chvíli působit, potom jej setřeme hadrem a čistou vodou.

## RECEPTÁŘ

### ZAPEČENÉ KOTLETY

Kotlety (krkovice), zeleninové lečo, šunkový salám, tvrdý sýr, brambory, šlehačka.

Brambory nakrájíme na plátky a naskládáme do pekáčku, osolíme, opepříme, na brambory dáme naklepané osolené maso, na něj zeleninové lečo a poklademe plátky salámu, nakonec dáme zase vrstvu brambor. Vše zalijeme šlehačkou, posypeme nastrouhaným sýrem a dáme zapéct.

### SÝROVÉ SMAŽENKY

30dkg tvrdého sýru – nastrouhat, 2 vejce, sůl, 6 lžic polohrubé mouky, 8-10 lžic strouhanky, ½ hrnku mléka, 3-4 stroužky česneku.

Vše smícháme a necháme alespoň 1 hodinu odpočinout v chladu. Děláme placičky, které obalíme v trojobalu jako řízky. Plátky večky potřeeme hořčicí na ně dáme smaženky, které také trochu potřeeme hořčicí a nakonec dáme kolečka cibule.

### KAKAOVÁ ROLÁDA – bez mouky

6 vajec, 6 lžic moučkového cukru, 3 dkg kakaa. Z bílků ušleháme tuhý sníh, lehce vmícháme postupně cukr a žloutky a naposled kakao. Těsto nalijeme na sádlem vymazaný pečicí papír a pozvolna pečeme. Vychladlé potřeeme džemem a šlehačkou, stočíme a necháme ztuhnout.

# CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

## ODEBERTE PÍSMENKO

Z následujících slov se pokuste odebrat jedno písmenko na libovolném místě tak, aby vzniklo jiné slovo.

POLICIE – POLICE

PELÍŠEK -

VRATA -

STOJKA -

METRO -

POUŠŤ -

PLACKA -

BRANKA -

KÝLA -

MIMINKA -

KLAPKA -

VLAK -

STUŽKA -

MOLO -

KOMPOST -

HŘÍČKA –

SLÁVKA -

KŘEČ -

ČELENKA –

KOSA –

HOUSLE –

LÝTKO –

MASTNÝ –

ŘÍZA –

KRAJKA –

AKCIE –

BRADLA -

MATRIKA –

LAMPA –

RŮŽE –

KOMPARS –

PLATNÝ –

REDAKTOR –

DRÁČEK –

NALEJ –

KANÁLY -

Řešení: členka, plíšek, kos, vata, house, sojka, lýko, metr, matný, pouť, říz, placka, rajka, ranka, akce, kýl, brada, mimika, matika, kapka, lama, vlk, růž, tužka, kompas, mol, planý, kompot, reaktor, říčka, ráček, lávka, alej, řeč, anály.

# ŽIVÁ ABECEDA

## UŽOVKA OBOJKOVÁ (Natrix natrix)



Ačkoli mám k hadům odjakživa velký respekt, vybrala jsem si od písmene „U“ užovku. Snad proto, že je to had nejedovatý a můžeme se s ním setkat téměř všude. Poznáme ho bezpečně podle žlutých pŕlměsíčků za hlavou. Zbytek těla má barvu různou podle prostředí, kde užovka žije. Většina užovek má na zádech šupiny v odstínech šedé, na břiše pak žluté až oranžové. Hlavu má zřetelně oddělenou od těla, která může měřit až 150 cm. Celé tělo užovky, ale i ostatních hadů, je na omak suché, šupinaté a příjemně chladivé. V žádném případě není slizké, jak si myslí lidé, kteří se hadů štítí nebo bojí.

Užovka nejraději obývá břehy jezer, řek, potoků a tůní. Také se ráda vyhřívá v suchých štěrkovnách a lomech. Patří mezi výborné plavce a potápěče. Ve vodě tráví hodně času, protože mezi její hlavní potravu patří vodní živočichové, jako jsou menší rybky, čolci a žáby. Nepohrdne ani dešťovkou, občas si uloví ještěřku nebo myšku. Užovka má jed, ale není schopna ho použít, chybí jí funkční jedový kanálek s vývodem do zubů. Užovka nepatří ani mezi škrtiče, a tak má jedinou možnost – svou kořist polykat celou. Díky tomu, že jí chybí jedový kanálek, je pro člověka naprosto neškodná.

Pokud je užovka zahnána do úzkých a musí se nějak bránit, málokdy používá kousnutí. Snaží se nepřítele zastrašit hlasitým syčením, zploštěním těla, nafukováním krku a zvláštními zuřivými pohyby. Další metodou obrany je thanatóza – schopnost tvářit se jako mrtvý. Užovka se otočí břichem nahoru, otevře tlamu a jazyk nechá volně viset. Zornice vytočí k okraji a z kloaky vyloučí sekret, který páchne jako mršina. I přesto všechno se užovka stává kořistí kun, jezevců, lišek, ježků a některých ptáků.

Užovka po oplodnění klade na bezpečném místě okolo 30 vajíček. Mláďata se líhnou po 8-10 dnech a měří 15-20 cm. Užovka je u nás chráněná a krutý je každý člověk, který ji zabije jen proto, že je to had a nebo, že mu ukradla rybičku z jezírka. Každý živočich má právo na život a nám nepřísluší to právo porušovat.

J. Marešová

# HUMOR LÉČÍ



Jestlipak víš, kamaráde, kdo má na silvestra největší spotřebu alkoholu?

Jo, podle mezinárodních statistik Rusové a Francouzi a podle mé ženy já.

Jestli pak víš, Bohouši, podle čeho jsem poznal, že jsem byl na Nový rok ráno opilý?

To teda skutečně nevím.

Přišel jsem domů, políbil tchyni a manželce jsem přinesl z předsíně k posteli bačkory...

## ? HÁDANKY ?

Dlouhá je a trvá krátkou chvíli, široká je víc než jednu míli, vysoká je, má sedmery schody, přec se vejde do kapičky vody.

Když mně přidávají, menší jsem, když mně ubírají, větší jsem.

Stojí, stojí, kmotr zlatý, vousatý a kolenatý.

Listy mám a strom nejsem.

Má to hlavu jako kočka, má to nohy jako kočka, má to ocas jako kočka, mňouká to jako kočka, a není to kočka .

Ve mně tma, venku světlo. Venku zima, ve mně teplo. Venku teplo, ve mně mráz. Jmenujte mně někdo z vás!

## MALÁ ZAJÍMAVOST ZE SVĚTA JÍDEL

### **HOUBA – UCHO**

Plátek houby má podobný tvar jako lidské ucho a houby mají pozitivní vliv na zdravý sluch. V menší míře obsahují vitamin D, který slouží preventivně proti ztrátě sluchu.

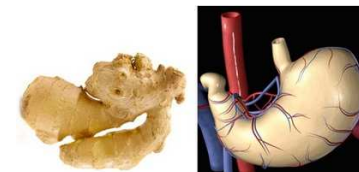


### **AVOKÁDO – DĚLOHA**

Avokádo je ve tvaru dělohy a děložního čípku. Konzumace avokáda vede k vyváženosti hormonů a slouží jako prevence rakoviny děložního čípku. A hádejte co? Stejně jako trvá 9 měsíců dítěti, aby se v děloze plně vyvinulo, tak avokádu trvá přesně 9 měsíců pro vyvinutí z květu do zralého ovoce!

### **ZÁZVOR – ŽALUDEK**

Zázvor vypadá jako žaludek a jeho vlastností je, že pomáhá trávení. Zázvor byl po staletí využíván jako přírodní lék pro potíže se žaludkem. Fytochemikálie gingerol, což je látka, která dává zázvoru jeho typickou vůni a chuť, má také schopnost zabránit nevolnostem a zvracení.

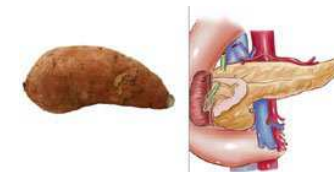


### **HROZNY – PLÍCE**

Hrozny se podobají plicním sklípkům v plicích. Plicní sklípky umožňují kyslíku projít z plic do krevního oběhu. Strava s vysokým obsahem hroznů se prokázala jako preventivní proti rakovině plic. Semínka hroznů také obsahují látku zvanou proanthocyanidin, která může snížit následky astmatu v důsledku alergie.

### **BATÁTY – SLINIVKA BŘIŠNÍ**

Batáty jsou nápadně podobné slinivce břišní. V batátech se přirozeně vyskytuje vitamin B6 u něhož studie prokázaly, že zabraňuje rozvoji rakoviny právě u slinivky břišní. Obsahují velké dávky beta-karotenu (v jednom batátu až 187% doporučené denní dávky), který také působí preventivně proti rakovině slinivky.



# TO BYLO TENKRÁT ...

Úsměvné vyprávění příběhu z dob dávno odvátych v povídce nazvané:

## „MLÉKAŘEM PROTI SVÉ VŮLI“

Často vzpomínám na drobné soukromé podnikání mých rodičů na počátku válečných let v oblasti roznáškové služby čerstvého mléka některým pacovským občanům. Činnost spočívala v tom, že několikrát v týdnu putovali naši navečer s trakařem do statku, zvaného „Starý dvůr“ pro mléčnou tekutinu. Tatínek vozil na trakaři velkou bednu, naplněnou konvicemi různé tonáže, do kterých se plnilo čerstvě nadojené mléko podle přání a roznášelo ihned ke spotřebitelům. Někdy na konve ani bedna nestačila a tak se další nádoby musely nést v rukou. Proto rodiče zapojovali do práce i mou sestru a bráchu - i když bručeli, že toho mají v učení dost. Ale žádné výmluvy nepomohly, takže museli oba prošlapávat mléčnou stezku v různém ročním období z výchozího stanoviště v Jatecké ulici. Jenom já neříkal nic, protože jsem ty časté rodinné podvečerní vycházky absolvoval pouze několikrát jako host, to abych nebyl doma stále sám. Vždyť jsem byl dítě školou povinné a večerní toulání se školákům netrpělo. Tak jsem alespoň obdivoval moji maminku, jakého má pamatováka, neb přesně dovedla rozpoznat, kterému odběrateli ta či ona bandaska patří a kolik litříků mléka má obsahovat. Ani se nemusela dívat na jmenovky. Také si vedla malý sešitek, kde měla zapsány všechny kunčafy s množstvím odebraného mléka. Několikrát do roka pak s nimi prováděla vyúčtování, aby mohla zaplatit i správci statku panu Truplovi. Nebývaly to sumičky nijak vysoké, když uvážíme, že v tu dobu přišel litr mléka i s dovozem zákazníkovi asi na jednu korunu. Tatínek a někdy brácha bývali hnací silou a neúnavně před sebou tlačivali obtěžkaný jednokolový povoz. Řeknu vám, že to bylo dost velké umění dobře vyvažovat náklad konví na vratkém trakaři bez havárie, někdy pouze za svitu baterky. Jedna taková cesta trvala přes dvě hodiny a za tu dřinu ani nestála. Chodívalo se z domova přes náměstí, kolem fary a zámku, kde v létě při zdi panské zahrady zrály a voněly sladké moruše.

Dále se projelo skrze zámeckou bránu, pak vlevo okolo kapličky po úzké cestičce lemované lipami a olšemi až do areálu Starého dvora. Ve chlévech bývalo čisto, čerstvé mléko se cedilo přes sněhobílá plátýnka, i dojičky zářily čistotou. Na to pan správce Trupl pečlivě dbal a nesnesl žádných ústupků. Při zpáteční cestě se už jelo z kopce, jediné Kozimberk byl takovou menší překážkou. Když mě naši někdy vzali s sebou, bývalo to o prázdninách, nebo před nějakými svátky, či Vánoce. To jsem směl donést bandasku třeba kpanu cukráři Pakostovi, nebo nějaké štědré milostpaní, za což jsem obdržel tu zákuseček, tu nějakou korunku diškrecí ...

Jednoho takového vlahého letního podvečera vyrazila opět naše rodina v plném obsazení nafasovat mléčnou tekutinu s obvyklou roznáškou. Téměř padesát nádob byl náklad poněkud obsáhlý, takže několik konviček putovalo do rukou nosičů. Při zpáteční cestě s nafasovaným mlékem ze statku, předal na chvilku tatínek řízení trakaře bráchovi a sám převzal do rukou několik konviček s mlékem. Já cupital za ním, pokukující po okolí a pozorující pomalu stmívající se oblohu. Tatínek, coby kuřák, si totiž umínil, že si jednu retku zapálí. Postavil konvičky na zem, provedl ten obvyklý kuřácký zahajovací úkon a jal se opět pokračovati za námi. Najednou se ozvala tlumená rána, jakoby hodil pytel do škarpy. A po ní následovalo úpěnlivé volání: „Mámo, honem rychle pojd' sem! Asi jsem si rozbil hlavu!“ Tak jsme k němu všichni se strachem běželi a uviděli jsme tatínka ležet ve škarpe a naříkat. Že prý najednou o něco zakopl a upadl na hlavu a že mu z ní prý proudem teče krev. Tak maminka posvítla na ležící hlavu rodiny a my všichni jsme uzřeli... A jak to všechno dopadlo se dozvíme příště ...



Ladislav Křížek

## AKTUÁLNĚ

### **O PŘÍSPĚVEK NA MOBILITU SI MUSÍ VĚTŠINA PŘÍJEMCŮ ZNOVU POŽÁDAT**

Lidé, kterým Úřad práce ČR přiznal v letech 2012 a 2013 příspěvek na mobilitu, si musí po 1. 1. 2016 podat novou žádost o tuto dávku. Platnost nároku na příspěvek končí těmto osobám 31. 12. 2015. Žádost musí klienti ÚP ČR doručit mezi 1. 1. – 31. 1. 2016. V případě, že ji podají dříve, úřad bude muset z důvodu duplicity toto řízení zastavit. Pokud to bude později, nevznikne nárok na dávku už od ledna.

K datu 31. 12. 2015 končí nárok na příspěvek na mobilitu všem osobám, kterým ÚP ČR přiznal tuto dávku v letech 2012 a 2013 podle legislativy účinné do 31. 12. 2013. Jedná se o přibližně 168 000 lidí, což je většina příjemců příspěvku.

Během listopadu a prosince rozeslal Úřad práce ČR dotčeným klientům informativní dopis, jehož přílohou je také formulář žádosti. Tu je nutné vyplnit a podat na příslušném kontaktním pracovišti ÚP ČR nebo ji poslat poštou.

Zvláštní skupinu příjemců příspěvku na mobilitu tvoří lidé, kteří si o něj požádali podle platné legislativy, účinné do 31. 12. 2013, ale úřad o této žádosti rozhodl až po 1. 1. 2014. Jde zhruba o 3 000 osob. Tito klienti nemusí o dávku opětovně žádat, protože ÚP ČR je povinen u těchto osob zahájit správní řízení z moci úřední o přiznání příspěvku.

Nárok na příspěvek na mobilitu má osoba starší 1 roku, která má nárok na průkaz OZP označený symbolem „ZTP“ nebo „ZTP/P“. Další podmínkou je, že se člověk opakovaně v kalendářním měsíci dopravuje za úhradu.

Měsíční výše dávky činí 400 Kč. V roce 2014 vyplatil ÚP ČR 2 795 000 dávek v celkovém objemu 1 111 228 tis. Kč. Od ledna do října 2015 to bylo 957 422 tis. Kč v rámci 2 393 080 poskytnutých příspěvků.

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

## NĚCO Z HISTORIE

Na rozhraní Českomoravské vysočiny a Jižních Čech mezi Tábořem a Pelhřimovem leží na katastrální rozloze 3 584 ha město Pacov s 5 000 obyvateli. Patří k němu místní části Jetřichovec, Velká Rovná, Bedřichov, Roučkovice a Zhoř, jeho nejstarší známá historie zasahuje do přelomu 13. a 14. století. První písemné zmínky o městě jsou ze začátku 14. století a hmotné doklady jsou ještě starší. Patří k nim zejména románsko-gotický náhrobek Hrona z Pacova, unikátní po stránce historické i umělecké. Obdobím prvního rozkvětu města je 15. a 16. století, kdy Pacov obdržel první městská privilegia. Do té doby spadá i gotická přestavba děkanského kostela. Roku 1519 město získalo právo volby purkmistra, užívání znaku a pečeti. V roce 1597 za Michala Španovského z Lisova byl Pacov povýšen na město panské. Po vládě Jana st. Černína z Chudenic přešel do majetku Zikmunda Myslíka z Hyršova a jeho závětí se panství i město stalo majetkem církevního řádu bosých karmelitánů.

Řád byl zrušen za josefinských reforem, ale teprve druhá polovina 19. století znamenala oživení hospodářského, kulturního a spolkového života. Tady má svůj základ současná průmyslová výroba – strojírenství pro potravinářský průmysl (tedy mědikovectví) a drobná kožená galanterie.



Hádkanky – řešení: DUHA, JÁMA, JEČMEN, KNIHA, KOCOUR, SKLEP.