

## POHLED Z OKNA

Ladislav Křížek

*Možná se stává že překvapí dotyky let  
ale stále se však daří slýchat jejich hlas  
A jako každá dobrá zpráva potěší hned  
osvěží i poznávání mnohých světských krás  
Často lákají pohledy do známého okolí  
ve snaze postřehnout vše co se mění  
Když slovo pohladí tak leccos přebolí  
a člověk cítí se být šťasten mezi všemi  
Úzce vnímá životní jas jak světla neonů  
věří i na zázraky co přináší lidský svět*

*Přesto někomu stačí pohled z okna k tomu  
aby svět kolem mohl milovat či nenávidět*



## PAPRSEK

X. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY  
ÚNOR 2016



## DOMÁCÍ NÁSILÍ A TÝRÁNÍ PÁCHANÉ NA SENIORECH

Pokračování z minulého čísla.

Na osobách, které jsou závislé na péči druhého člověka, může být násilí páchano i pasivním způsobem:

- zanedbávání osobní hygieny (např. odepírání pomoci s pravidelným sprchováním, nevyměňováním nošeného prádla),
- nedostatečné poskytování výživy (např. odpírání pestré a vyvážené stravy),
- odpírání zdravotní péče (např. odpírání návštěvy lékaře, odpírání medikace, komunikace s lékařem výhradně přes rodinu bez přítomnosti seniora, nezajištění potřebných kompenzačních pomůcek),
- nechránění před vlivy prostředí (např. vystavování chladu či horku).

*„Syn je zadlužený, chce po nás s manželkou, ať si vezmeme úvěr a on může splatit část svých závazků. Vyhrožuje nám, že pokud to neuděláme, tak už nevidíme vnoučata.“*

*„Manžel je upoutaný na lůžko, nesmím se od něho hnout na krok, o kafi s kamarádkou si mohu nechat jen zdát. Nadává mi pokaždé, když věc není udělána dle jeho představ. Dříve měl plno zájmů a dobrou náladu, teď má jen mne a náladu pod psa.“*

Násilné chování není jen přímé fyzické násilí, projevuje se i mnoha jinými, méně viditelnými, ale podobně devastujícími způsoby. Často se navíc jedná o kombinaci vícera forem.

Domácí násilí:

- probíhá opakovaně,
- intenzita násilí se zpravidla stupňuje,
- role oběti a agresora zůstává neměnná,
- většinou se jedná o chování navenek skrývané,
- odehrává se v domácnosti

Pokračování v příštím čísle.

## RECEPT ÁŘ



### Boží milosti

250 g hladké mouky, špetka soli, 50 g másla, 50 g krupicového cukru, 2 žloutky, 2 lžíce bílého vína, 5 lžic zakysané smetany, lžička citronové kůry, olej na smažení, moučkový a vanilkový cukr na obalení.

Mouku smícháme na vále se všemi ingrediencemi a změkklým máslem, vypracujeme těsto, které necháme v lednici půl hodiny odpočinout. Potom z těsta vyválíme cca 4 mm silnou placku a zubatým rádýlkem vykrajujeme obdélníkové (cca 8x5 cm) či jiné tvary, které uvnitř ještě dvakrát nakrojíme. Smažíme v hojném množství rozpáleného oleje krátce, jen dorůžova. Během smažení by se měly milosti nafouknout. Pokud se to nedaří, na chvíli je přiklopíme pokličkou. Ještě teplé je obalujeme v moučkovém cukru (smícháme s vanilkovým). Boží milosti jsou velmi křehké, musíme s nimi manipulovat opatrně, abychom je nepolámali.

### Masopustní koblihy

1 kg hladké mouky, 8 dkg cukru, 6 dkg droždí, 10 dkg másla, 6-8 žloutků, lžička soli, 4 lžíce rumu, ½ l mléka, citr. kůra.



Do mísy nasypeme mouku, uděláme důlek a do něj rozdrobíme droždí, které posypeme trochu cukrem a zalijeme částí vlažného mléka. Počkáme, až kvásek vzejde a potom přidáme zbytek cukru, rozpuštěné máslo, žloutky, sůl, rum, citr. kůru a mléko. Vypracujeme hladké těsto, které necháme vykynout. Vykynuté těsto dáme na vál, lehce rozválíme a vykrajujeme kolečka, která plníme marmeládou. Vykrájené koblihy necháme ještě vykynout a poté pečeme na rozpáleném sádle (při pečení musí koblihy plavat). Hotové koblihy posypeme cukrem.

# CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Pokuste se k sobě správně přiřadit místní přídavná jména uvedená v levém sloupci k podstatným jménům z pravého sloupce tak, aby dávala smysl a tvořila ustálená slovní spojení.

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1. IRSKÝ      | A. SALÁM     |
| 2. NĚMECKÝ    | B. MED       |
| 3. BABYLÓNSKÁ | C. PADESÁTKA |
| 4. KRALICKÁ   | D. ZEĎ       |
| 5. PAŘÍŽSKÁ   | E. VENUŠE    |
| 6. VĚSTONICKÁ | F. BIBLE     |
| 7. BLANIČTÍ   | G. CUKROVÍ   |
| 8. BENÁTSKÉ   | H. PIVO      |
| 9. TURECKÝ    | I. SETR      |
| 10. UHERSKÝ   | J. OVČÁK     |
| 11. BERLÍNSKÁ | K. VĚŽ       |
| 12. BAVORSKÉ  | L. ZRCADLO   |
| 13. JIZERSKÁ  | M. ŠLEHAČKA  |
| 14. POPOVICKÉ | N. VDOLEČKY  |
| 15. LINECKÉ   | O. RYTÍŘI    |

## HÁDANKY

Chodí panna po městě, sukniček má na dvě stě.

Kdo má vpředu dvě oči, ale vzadu ještě spoustu dalších?

Neustále to mění tvar, ale přesto je to stále kulaté. Co to je?

Nemá to huby, ale tři zuby, u jídla slouží, po něm netouží.

# ŽIVÁ ABECEDA

**VLK OBECNÝ** - *Canis lupus*



Od písmene „V“ jsem si vybrala vlka, který se velmi podobá mému oblíbenému psovi domácímu. Liší se od něj trochu povahou i vzhledem. Má břicho zatažené dovnitř, hubenější nohy a malé tlapy. V poměru s hlavou má dlouhý a špičatý čenich. Pro vlka je důležitý i dlouhý huňatý ocas. I v krutých mrazech vlk spí na sněhu stočený do klubíčka celý zakrytý svým velikým chlupatým ocasem, který ho dokonale ochrání. Barva, délka a hustota srsti vlka je vždy přizpůsobena podnebí, ve kterém žije. Díky své přizpůsobivosti, chytrosti, vynalézavosti a také plachosti byl dříve vlk nejrozšířenější šelmou u nás i v Evropě. Postupem času však díky předsudkům lidí postupně vymizel a stal se kriticky ohroženým druhem. U nás se objevuje velmi zřídka.

Vlci, stejně jako všechny psovité šelmy, žijí ve smečkách. Smečka se pohybuje velmi zajímavě. Podobně jako indiáni chodí vlci blízko za sebou a našlapují do stop vlků, kteří šli před nimi. I zkušený znalec tak velmi obtížně pozná, z kolika vlků se vlastně smečka skládá.

V minulosti lidé viděli vlka jako zabijáka a postrach svých stád dobytka. Díky legendám a pohádkám tento názor u některých lidí přetrvává. Je možné, že v minulosti působily velké smečky vlků škody na domácích chovech, ale v současné době vzhledem k tomu, že vlk je v české přírodě vzácností, není možné, aby k takovým škodám docházelo. Vlci jsou pro ekosystém nepostradatelní, protože regulují stavy zvěře a loví především slabé a nemocné jedince.

Vlk se málokdy drží na jednom místě. Pouze v době, samice čeká mladé, vyhledává bezpečné místo někde hluboko v lese. Mláďata se rodí slepá, bývá jich 4-6. Jsou velmi hravá a veselá a chovají se úplně stejně jako štěňata psa domácího. Vlčice se o mláďata stará velmi pečlivě, nejen co se týká potravy, ale i o hygienu. Dává si veliký pozor, aby někomu neprozradila jejich úkryt. Pokud jsou mláďata v nebezpečí, přenáší je matka v tlamě jinam. Vlčata dospívají až ve třech letech. Ve vlčí smečce panuje rodinný pořádek. Starší a silnější opatrují mládež a učí je všemu potřebnému pro život v přírodě. Vlk, podobně jako pes, se může dožít 12-15 let. Byla období, kdy se tato šelma redukovala kvůli hojnému počtu, v současnosti je ale vlk u nás kriticky ohroženým druhem.

J. Marešová

## HUMOR LÉČÍ



Proč jsou vtipy o blondýnkách tak krátké?  
Aby si je muži byli schopni zapamatovat.

Co je to hospoda?  
Jediné místo na světě, kde se savci mění na plazy.

Co je na světě nejspravedlivěji rozděleno?  
Rozum. Každý si myslí, že ho má dost.



Masopust je třídní svátek, jakož i slavnostní období mezi Vánocemi a Postní dobou. Zatímco jeho počátek, který nastává po svátku Tří králů, má pevné datum, tak jeho konec je závislý na datu Velikonoc a končí tak v rozmezí od poloviny února do počátku března.

Masopust představoval období hodování a veselí mezi dvěma postními dobami. Během něj probíhaly taneční zábavy, zabijačky a také svatby. V některých regionech je součástí oslav obřadní průvod masek, který obchází s muzikou. Mnohde se vybírá do košíku kořalka, vejce, slanina, koblihy nebo Boží milosti. Ty jsou později společně konzumovány v hospodě během večerní zábavy.

## **10. 2. POPELEČNÍ STŘEDA**

## PŮVOD NÁZVŮ ROČNÍCH DOB

**JARO** od středohornoněmeckého slova jar (nyní Jahr). Pravoslovanský výraz pro jaro – vesna, byl odvozen z latinského ver (jaro).

**LÉTO** původ je nejistý, pravděpodobně souvisí s latinským slovem laetus (veselý, šťastný).

**PODZIM** skládá se z předložky pod+zima, podzim = doba před zimou. Ryze české slovo, jinde se užívá jeseň.

**ZIMA** v indoevropském prajazyku byl výraz tvořen od ghei+m. Souvisí i s latinským slovem hiems (zima).

## PŮVOD JMEN MĚSÍCŮ V ROCE

**LEDEN** – nejstudenější měsíc v roce, tvoří se ledy

**ÚNOR** – led se v tomto měsíci noří, láme se a puká

**BŘEZEN** – březí dobytek rodí nebo může jít i o čas bříz

**DUBEN** – duby začínají pučet

**KVĚTEN** – dříve máj, Jungmann roku 1805 použil květen

**ČERVEN** – vyjadřuje načervenalost plodů, to však platí i pro následující měsíc

**ČERVENEC** – načervenalost plodů nebo může být základem i červenec (brouk)

**SRPEN** – vrcholí zně, požívá se srp

**ZÁŘÍ** – podzimní říje zvíře, platí však i pro následující měsíc

**ŘÍJEN** – podzimní říje zvíře

**LISTOPAD** – listí padá ze stromů

**PROSINEC** – doba adventu je spjata s prosbou, může však jít i o zkomoleninu slova prasinec (doba zabijaček)

**CVIČTE SI SVŮJ MOZEK** – řešení hádanek:  
slepice, páv, měsíc, vidlička.

# TO BYLO TENKRÁT ...

## „ MLÉKAŘEM PROTI SVÉ VŮLI „

Ladislav Křížek

Pokračování z minulého čísla.

Tak maminka posvítla na ležící hlavu rodiny a my všichni jsme uzřeli jeho údajně krvácející hlavu. Že by měl tatínek bílou krev, blesklo mě zase mojí hlavou. Ale né, to jak s sebou pleskl do té škarpy, praštil se jednou konvicí do hlavy a mléčný obsah mu stékal po skráních. Jeho zdravotní stav byl v pořádku, ale odnesly to asi 4 litry čerstvého mléka, pro které musela maminka zpátky do statku. Po tom dramatu převzal tatínek radši opět do svých rukou řízení trakaře a cigaretu si v klidu zapálil až doma. Ještě nějaký čas jsme se my, sourozenci tomuto příběhu chichotali vždy, když jsme míjeli místo této „krvavé tragédie“ ...

Do Starého dvora chodilo pro mléko i mnoho dalších pacovských hospodyněk, takže v době, než se nadojilo, se vedly různé polemiky, zkrátka dospělí si měli vždy o čem povídat. Někdy diskuze probíhaly i při zpáteční cestě, já jsem také poslouchal, ale většinou jsem nerozuměl. Jednou nám dělala doprovod paní Paulová, jejíž rodina bydlela pod náměstím, kde se říkalo „Za kolnou“ a vyprávěla mamince o všem možném. Po chvíli jí asi něco muselo vlétnout do krku, že na ní přišel přímo dávivý kašel. Když přestal bylo slyšet její takový zvláštní prosebný hlas: „Paní Kčíčková, kuci, duby šou v pičici!“ „Máte batevku?“ „Tviťte mi šem!“ Divil jsem se co je to za divnou řeč, ale už maminka svítí do požadovaných míst. Paní Paulová leze po kolenou, hmatajíce do vlhké trávy, kam údajně vykašlala svůj umělý chrup a mumlající při tom nesrozumitelná slova. Konečně zazněl její vítězoslavný výkřik: „Uf je mám!“ a zdvíhá ruku se žažloutlým chrupem, aby ho v zápětí otřela o zástěru a spokojeně vložila do svých bezzubých úst. Trochu jsem se divil, že si ty umělé zuby alespoň neopláchla v konvičce s mlékem, neboť v těch místech často nechávali

psi svá znaménka, ale jí to asi nevadilo. Další cesta našeho mléčného konvoje již probíhala bez závad. Za to ale v noci, se mě ve snu stále zjevovaly zubní protézy všelijakých velikostí, které mě ve spánku kousaly, jako kdybych za to mohl já, že se onoho dne paní Paulová na své vlastní zuby vykašlala....



## AKTUÁLNĚ

### **PŘESTUPNÝ ROK 2016**

Kalendářní rok má 365 dní. Ale protože jeden tropický rok je dlouhý 365, 24219 dne, musí časem dojít k odchylce jednoho dne. To nastane jednou za čtyři roky a právě tehdy se vkládá jeden den navíc, kterému se často říká přestupný den. Proto bude mít únor letos 29 dnů.

### **JEDNORÁZOVÝ PŘÍSPĚVEK DŮCHODCI BUDE VYPLACEN V ÚNORU**

V únoru 2016 bude spolu s důchodem vyplacen také jednorázový příspěvek ve výši 1 200 Kč. Ten náleží všem, kteří mají nárok na výplatu jakéhokoliv druhu důchodu nebo jeho části z českého důchodového pojištění alespoň po část měsíce února 2016, pokud byl tento důchod přiznán ode dne spadajícího do období před rokem 2016.

### **BABIČKA JE LEPŠÍ NEŽ AUTO !**

Organizace Život90 otevřela téma generačně neúplných rodin a upozorňuje, že mít prarodiče je luxus.

Život90 a portál [www.seniorum.cz](http://www.seniorum.cz), spustil první mezigenerační seznamku v Česku. Kampaň vedle sebe záměrně staví dvě zdánlivě nesourodé věci – babičku a auto. Jejich spojnicí je luxus. „Mít krásné a pohodlné auto je bezesporu luxus.“ „Mít v dětství babičku a dědu je taky luxus.“ Nejde ale nikde koupit.

Poptávka mladých rodin, které se bez seniora cítí osaměle, i seniorů, kteří nabízejí svůj čas, usnadní seznamovací portál, který přesně lokalizuje a zájemci tedy snadno vidí, jestli se v jejich okolí nachází někdo, koho by si přáli poznat. Více na [www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz).

# RÁDCE PACIENTA 2016

Čerpat budeme z publikace, kterou vydalo Ministerstvo zdravotnictví. Obsahuje řadu užitečných informací a rad v oblasti komunikace se zdravotnickými pracovníky, dále doporučení jak si zvolit lékaře či nemocnici, seznamuje s jejich právy dospělé i dětské pacienty a obsahuje rovněž všechny důležité kontakty.

## **DESATERO O BEZPEČÍ PACIENTA**

### **1. Identifikace**

Zdravotníci se snaží poskytovat tu nejlepší péči vždy konkrétnímu člověku. Přesto se může stát, že dojde k záměně. Tomuto riziku lze předejít tzv. identifikačními náramky, označováním operovaných míst přímo na těle pacienta před výkonem a dalšími bezpečnostními prvky. Pacient, pokud je bdělý, by měl prověřit, zdali je konkrétní úkon (např. podání léku, vyšetření) určen právě jemu.

Neustále upozorňujte na svou totožnost, kdykoli nemáte jistotu, že jste byli správně identifikováni. Před celkovou anestézií požadujte ujištění, že personál ví, kdo jste a na jakou operaci jdete. Pokud máte alergii na léky nebo potraviny, sděľujte to zdravotníkům opakovaně a zjišťujte, zdali mají patřičné informace zaznamenaný ve Vaší zdravotnické dokumentaci.

### **2. Znejte svůj zdravotní stav**

Zdravotník se bude ptát na Váš zdravotní stav, tzn. jaké nemoci, operace nebo vyšetření jste kdy měli, jaké nemoci se vyskytují ve Vaší rodině, kdo z Vašich nejbližších se s čím léčil nebo léčí. Odpovědi na tyto otázky byste měli mít vždy připravené.

### **3. Upozorňujte, kdykoli je to třeba**

Hlaste jakékoli změny, jakoukoli nepohodu, nebojte se říci si o pomoc. Máte-li nějaká omezení nebo problémy, o kterých by zdravotník měl vědět, sami na ně aktivně upozorňujte (např. alergie, bolest, omdlávání, poruchy zraku, sluchu, dietní omezení, kardiostimulátor a další).

# NĚCO Z HISTORIE

Roku 1888 získal Pacov rychlejší spojení se světem díky otevření českomoravské transverzální dráhy. Začátek 20. století byl pro město významný i co se týče historie motocyklového sportu. Pravděpodobně tady vznikla myšlenka založení mezinárodní motocyklové federace, která pak byla uskutečněna v Paříži na prvním kongresu FIM 22. prosince 1904. O dva roky později, 8. června 1906, se jely první mezinárodní závody na Pacovském okruhu. Tuto historii připomínají pamětní deska na budově zámku, expozice jednostopých vozidel na hradě Kámen a Veterán rallye Pacov, závod historických motocyklů, konající se každoročně v červnu. Léta po roce 1918 znamenala po hospodářské stránce především rozvoj truhlářství. Kvalita pacovského nábytku byla vyhlášená a k jeho propagaci sloužily i dobře organizované nábytkářské trhy.

Důležitými kulturními událostmi ve 20. a 30. letech 20. století byly akce spojené se jménem nejznámějšího pacovského rodáka – Antonína Sovy. Tento významný představitel české poezie 90. let 19. století se ve městě narodil 26. února 1864. Pacovsko se mu stalo věčným zdrojem básnické inspirace a také se sem na sklonku svého života často vracel. Návštěvy tehdy již těžce nemocného básníka byly pro město vždy výjimečnou kulturní událostí, právě tak jako pozdější vybudování obou Sovových pomníků. V těchto letech lze hledat kořeny dřívějších, ale i současných Sovových Pacovů.

