

O ČEM VYPRÁVÍ ZÁŘÍ

Ladislav Křížek

*Už chladnější rána jsou občas znát
období léta pomalu svou vládu ztrácí
sluneční paprsky však snaží se hřát
ale jejich síla je kdesi na oblacích*

*I osamělá pole zdají se být téměř pustá
po sklizních nezůstal jediný klas
S odvahou síla větrů nad krajinou vzrůstá
neb tuší že opět přichází jejich čas*

*Dny se krátí přesto se podzimu brání
i trylky radosti občas zpívá ptáče
Pozdní květy šíří vůni kolem strání
Občas je znát že ranní rosa více pláče*

*Tak stává se jak tomu bývalo tisíckrát
Odejde naděje i odkryté půvaby léta
zbývá jen doufat že budou těšit a hřát
Kouzla odlesků do vzpomínek zakletá ...*



PAPRSEK

X. ROČNÍK



**ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY
ZÁŘÍ 2016**



DOMÁCÍ NÁSILÍ A TÝRÁNÍ PÁCHANÉ NA SENIORECH

Pokračování z minulého čísla.

JAKOU POMOC LZE OHROŽENÉMU SENIOROVI DOPORUČIT

Jak může pomoci policie

V případě akutního ohrožení domácím násilím je nejlepší kontaktovat přímo Policii ČR na čísle 158. Je možno volat kdykoliv, v nočních hodinách i o víkendu. Policii může kontaktovat nejen ohrožená osoba, ale i svědek. Policisté pomohou ohroženému člověku řešit situaci přímo na místě. Policista může za určitých podmínek násilnou osobu okamžitě vykázat na deset dní ze společné domácnosti. Policista činí o výjezdu k situaci, kterou vyhodnotí jako domácí násilí, úřední záznam, ten lze použít i později jako důkaz ve chvíli, kdy se ohrožený senior rozhodne podat trestní oznámení na násilníka.

Jak může pomoci intervenční centrum

Intervenční centrum je organizace specializující se na pomoc obětem domácího násilí. Nabízí bezplatnou pomoc v psychologické, sociální i právní oblasti. Na pracovníky centra se lze obrátit v každé fázi ohrožení domácím násilím, poradenství je poskytováno i blízkým osobám. Samo centrum kontaktuje oběti domácího násilí v případě vykazání pachatele policií. Centrum bývá zpravidla v provozu pouze v pracovní dny. Často bývá možné domluvit výjezd pracovníků centra přímo do domácnosti seniora, vyžaduje-li to jeho zdravotní stav.

Jak může pomoci linka důvěry

Na lince důvěry se lze poradit o tom, jak v situaci domácího násilí postupovat a na jaké konkrétní služby se lze v regionu obrátit. Pracovníci linky mohou také psychicky podpořit ohroženého seniora, který může zůstat v anonymitě.

RECEPTÁŘ - JABLKA



Co všechno lze připravit nebo pořídit z jablek?

Jistě si všichni vzpomínáme na nedělní dýchánky u rodičů a prarodičů, kde se ke kávě a čaji vždy podávala nějaká ta dobrota. Maminky a babičky tahaly esa z rukávů v podobě napečených koláčů, řezů, závinů a podobně. A kde se skrývala jejich tajemství? Částečně i v jablkách.

A co se dá všechno z jablek upéci? Například lahodný **jablečný závin** neboli štrúdl. Každý jistě zná i dědovu variantu s pivním těstem. Těsto se uhněte z mouky, vody, vajec, špetky soli, cukru, másla a z kapky octa (případně piva). Složení náplně závisí na individualitě receptu, ale nejčastěji je tvořena ze strouhaných jablek, rozinek, cukru a skořice. Odpočaté těsto vyválejte na tenké plátky, pokladte náplní, zabalte do štrúdlu, potřete vejcem a poté pečte při 180°C přibližně 35 minut.

Dalším překvapením, s kterým jste se určitě setkali, je **jablečný koláč**.

Receptů existuje mnoho. Koláč se nejčastěji skládá ze dvou vrstev těsta, přičemž mezi nimi se opět nachází jablečná náplň.

Velmi oblíbená je také **žemlovka**, jejíž „těsto“ se skládá z veky či toustového chleba, který z obou stran potřete máslem, poté z vrchní strany potřete marmeládou, pokladte strouhanými jablky a přiklopte dalším chlebem (vekou). Sendviče vyskládejte do pekáče a zalijte směsí z mléka, vajec, rozinek a cukru. Navrch můžete přidat zbylou marmeládu. Žemlovku pečte přibližně 45 minut.

Že z jablek lze připravit téměř vše, co vás napadne, dokazuje například jablečná **přesnídávka**. Tu připravíte tak, že oloupaná a nakrájená jablka uvaříte ve vodě a podle chuti přidáte cukr a skořici. Uvařená jablka rozmixujte a nechte vychladnout. Poté přesnídávku naplňte sklenice a skladujte v ledničce.

Marmeládu lze z jablek připravit často v kombinaci s jiným ovocem, přičemž ovoce uvařte zvlášť a propasírujte, poté smíchejte a spolu povařte. Zavařeninu dochuťte cukrem a citronovou šťávou a naplňte jí sklenice, uzavřete a otočte dnem vzhůru.

Nesmíme opomenout sušená jablka neboli **křížaly**. Ty v sobě uchovávají všechny vitamíny a důležité látky.

CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

VZTAHY MEZI SLOVY

Nejprve se pokuste najít logickou souvislost mezi prvními dvěma slovy. Pak k dalšímu slovu doplňte analogicky chybějící slovo podle stejné logické souvislosti.

BÍLÝ PLÁŠŤ A LÉKAŘ.

ORANŽOVÁ A

A a Z.

ALFA a

ZNOJMO A OKURKY.

KRUŠOVICE A

BUK A BUKVICE.

DUB A

HÁDANKY

OBILÍ

Chudý zemědělec šel prodat na trh obilí. Jelikož měl jen jeden pytel, tak do půlky nasypal ječmen, pak pytel svázal a do druhé půlky nasypal pšenici.

Na trhu objevil kupce, který chtěl ale jako na potvoru jen ječmen, který byl dole.

Kupec měl také jen jeden pytel a nechtěl pytle vyměnit, neboť ten jeho je dražší.

Jak dostali ječmen do druhého pytle, aniž by sypali obilí někam mimo?

ŽIVÁ ABECEDA



ŽÍŽALA OBECNÁ (Lumbricus terrestris)

Pokračování z minulého čísla.

Velmi zajímavé je u žížal rozmnožování.

Jsou to hermafrodité, tedy obojetníci. Mají jak samičí, tak samčí pohlavní orgány. Ke svému oplození ale potřebují sperma druhého jedince kvůli odlišné genetické informaci. Páří se většinou za teplých letních nocí na zemském povrchu, kdy partnera přilákají svými pachovými signály. Leží podélně přitisknutí s hlavami na opačných koncích. Spojení slizem si vyměňují sperma. Po odloučení si každý odnese část slizu, vylučovaného opaskem, z něhož vznikne slizový obal. Ten postupně klouže směrem k zadní části a bere s sebou spermii oplozená vajíčka. Po opadnutí z těla žížaly se z něj vytvoří slizové pouzdro (kokon), které obsahuje až dvacet vajíček. Z uzavřeného kokonu, který vydrží i v extrémně nepříznivém počasí, se většinou vylíhne jen jediná žížala. Hojnost žížal v půdě je zárukou její vysoké kvality a úrodnosti, protože je provzdušňená a vyživovaná jejich trusem. Zákonem není žížala chráněna, ale pro její velkou užitečnost a prospěšnost v přírodě není určitě dobře žížaly zbytečně zašlapávat, protože se jich štítíme, nebo je dokonce cíleně hubit. Příroda si sama reguluje jejich počet a zcela jistě to činí správně.

Děkuji všem čtenářům, kteří zůstali věrní mé rubrice „Živá abeceda“ až do jejího konce. Možná jste se dozvěděli pár nových zajímavostí nebo jste si jen tak chvilku počítali něco malého o přírodě, možná jste rubriku přeskočili. Ať je to tak nebo tak, rubrika končí a já už přemýšlím nad něčím novým, čím bych vás oslovila a co by vás zaujalo. Myšlení bolí, jak se říká, ale já to nevzdám a na něco určitě přijdu, to vám slibuji.

Jaroslava Marešová

HUMOR LÉČÍ



Učitel říká: „Pepíčku vyskoč mi slovo chléb.“

Pepíček: „Kdo, co? Chléb. S kým, čím? Se salámem. Komu, čemu? Mně.“

„Proč sis dal do domácího sešitu mou fotografii?“ diví se otec.

„Protože paní učitelka povídala, že by strašně ráda poznala toho chytráka, co mi pomáhá s úkoly.“

Ve škole vysvětluje paní učitelka dětem jaký je rozdíl mezi nehodou a neštěstím. Pepíček se přihlásí a řekne: „Když ztratím žákovskou knížku je to nehoda, když ji najde tatínek je to neštěstí.“

DOBRÁ RADA NAD ZLATO

- otřeme-li vanu směsí ze soli, octa a podmáslí, zůstane pěkně lesklá
- žluté skvrny na umyvadle většinou zmizí, pokapeme-li je citronovou šťávou
- stříkací otvory v hlavici sprchy se po určité době zanášejí vodním kamenem. Naplníme mísu teplým octem nebo slanou vodou a hlavici sprchy do ní vložíme. Necháme nějakou dobu působit, dokud se vodní kámen nerozpustí
- skleněné nebo plastové přepážky ve sprše omýváme octem
- většinu sprchových závěsů lze prát v pračce při 30°C
- k čištění zrcadel se výborně hodí horká octová voda. Nebo zrcadlo otřeme bramborem, opláchneme čistou vodou a vyleštíme novinovým papírem
- špatně odtékající odpadní potrubí zasypeme solí a jedlou sodou, zalijeme vodou a počkáme několik minut

AKTUÁLNĚ

28. ZÁŘÍ – STÁTNÍ SVÁTEK – SVATÝ VÁCLAV

Svatý Václav se narodil kolem roku 907 jako starší syn Vratislava I. Jeho výchovu si vzala na starost jeho babička svatá Ludmila, která za něho v době jeho nedospělosti, kdy měl převzít vládu po svém zemřelém otci, vládla.

Svatý Václav byl díky své křesťanské výchově a jeho dobročinným skutkům velmi oblíbený mezi chudými a utlačovanými. Jeho úzká spolupráce se západní církví vyvolala odpor u stále ještě pohanské šlechty, ke které byl velmi přísný a jeho mladšího bratra Boleslava, který velmi toužil po vládě. V roce 929 byl poražen německým králem Jindřichem I. Saským a tím pádem byly české země nuceny platit poplatek za mír, čímž si opozici ještě více znepřátelil.

Mezi oběma bratry vznikl konflikt, který vyvrcholil pozváním Václava na svěcení kostela do Boleslavi, kde byl na popud Boleslava I. nakonec svatý Václav ráno dne 28. září roku 929 zavražděn.

Hned po jeho smrti se stal Boleslav I. českým knížetem. Poté, co se ujal vlády, nechal převézt ostatky Václava do Prahy do Václavem založeného chrámu sv. Víta na Pražském hradě, kde zůstaly ve Svatováclavské kapli uložené dodnes.

Od 10. století je kníže Václav uctíván jako světec. Nejprve tomu tak bylo v Čechách, teprve později byl uctíván i v dalších zemích.

Od druhé poloviny 11. století je svatý Václav chápán jako vládce a ochránce českého státu.

Svatý Václav je patronem především České republiky, ale i vinařů a sládků. Bývá zobrazen s korouhví, někdy s orlem a holí.

HÁDANKA – ŘEŠENÍ: Nasypali pšenici do kupcova pytle. Pak ho zavázali a obrátili naruby. Do pytle nasypali ječmen. Pak rozvázali kapsu s pšenicí a nasypali zpět do prvního pytle.

CVIČTE SI SVŮJ MOZEK – ŘEŠENÍ: CESTÁŘ, OMEGA, PIVO, ŽALUD.

ZAMYŠLENÍ: ÚCTA-STÁŘÍ

Staří lidé mladým rozumí, byli také mladí, opačně to bohužel neplatí !!!

V pondělí jsem byl v nemocnici, naštěstí ne proto, že by mi něco bylo, ale proto, abych od známé, co tam pracuje, vyzvedl nějaké věci pro děti. Zaregistroval jsem tam podivnou událost.

Čekal jsem si tak v čekárně a jak je mým zvykem, okukoval jsem ženské, ale celkově jsem pozorně sledoval a poslouchal všechny přítomné.

Asi po deseti minutách přivezl zřízenec do čekárny nějakou starou paní na vozíčku. Paní bylo evidentně dost špatně, oblečená byla v nějaké noční košili, rozepnuté, promodralé nohy měla odhalené ... takhle byla mezi všemi těmi cizími lidmi, každý kašlal na její soukromí a lidskou důstojnost, o kterou se měl postarat ten, co jí měl na starosti. Pro něj to prostě byla jen stará bába, kus něčeho. Za chvíli si pro paní přijeli sanitáři. Když jí viděli, jeden zvedl oči v sloup a řekl: „To nám teda dáváš materiál.“ Před všemi těmi lidmi! Podle mého názoru byl ten chlap absolutní krypl, kterého bych na hodinu vyrazil z práce. Na naší zemi je ovšem morálka uvolněná, takže si „materiál“ se smíchem převzali a převezli jinam. Všichni seděli a mlčeli ... včetně mě, prostě „materiál“. Byl jsem konsternovaný, k doktoru moc nechodím, naposledy jsem tam byl asi před 10-ti lety (a denně věnuji modlitbu tomu, abych toho byl i v budoucnu ušetřen) – takže netuším, jak to chodí. V hlavě mi to okamžitě začalo šrotovat.

Začal jsem uvažovat o jednom z fenoménů dneška, o neúctě ke starým lidem, o našem pocitu, že nikdy nezestárneme, že jsme nesmrtelní. Neuvědomujeme si, že jsme vícerozměrné identity, že máme také čtvrtý rozměr, kterým je čas – a to dost krátký čas. Neuvědomujeme si, že ten dědula co se vleče po přechodu pro chodce a zdržuje provoz, byl kdysi taky mladý člověk. Kdo ví, třeba to byl válečný hrdina,

kterému většina dnešních narcistických připosranců, co si kvůli image kupují značkové hadry, nesahá ani po kotníky.

Neuvědomujeme si, že ta stará ženská v čekárně je něčí matka, že taky byla kdysi mladá a chlapi z ní padali na zadek, možná byla doktorka, možná učitelka, možná někomu kdysi pomohla, o někoho se obětavě starala. Vidíme jenom starou bábu, co jen zaclání a brzy vyklidí prostor nám, věčným supermanům, co teď vládneme světu.

Úcta ke starým lidem je podle mě jednou z elementárních věcí a péče o ně, zas jedním z důvodů, proč vůbec vznikla lidská společnost.

Bez úcty ke stáří a vědomí si toho, že jednou budeme staří a nemohoucní, se stáváme jenom ubožáky bez minulosti a budoucnosti. Když člověk vidí podobný přístup tam, kde by očekával pravý opak, chce se mu z toho zvracet.

Jedna věc je mi ovšem jasná. Pokud v budoucnu uvidím něco podobného, mlčet už nebudu ...

Za příspěvek děkujeme panu Josefu P.

„Mládež dneška by měla občas uvážit, že bude stářím zítřka.“

Evelyn Waugh

„Již od mládí je potřeba mít před očima stáří.“

Gaius Lucilius

„Mladí potřebují radost a lásku, dospělí práci a přátelství, staří mír a pokoj.“

Konfucius

RÁDCE PACIENTA 2016

Pokračování z minulého čísla.

NA CO MÁTE PRÁVO

- **Pacientský ombudsman**

Pozice pacientského ombudsmana je zastoupena v řadě nemocnic. Rolí pacientských ombudsmanů je být rádčem a průvodcem pacientů v případě, že si nejsou jisti svými právy, a pomáhat jim či jejich blízkým řešit případy, kdy mají podezření, že jejich práva byla porušena.

- **Podat stížnost**

Pokud nejste spokojeni se zdravotní péčí, které se Vám dostává, můžete podat stížnost příslušnému poskytovateli zdravotních služeb. Pokud nebudete s jejím vyřízením spokojeni, můžete se obrátit na místně příslušný krajský úřad. Dále můžete podat stížnost na konkrétního lékaře České lékařské komoře nebo se můžete obrátit na Vaši zdravotní pojišťovnu. Pokud se domníváte, že všechny předchozí kroky nebyly dostatečné, máte právo postupovat cestou občansko-právní. Většina poskytovatelů zdravotních služeb má na svých internetových stránkách uveden postup pro podávání stížností. Za pacienta může podat stížnost osoba, kterou pacient k tomuto úkonu zmocnil. Pokud pacient zemřel, náleží práva na podání stížnosti jeho osobám blízkým.

- **Právo na druhý názor**

I když svému lékaři důvěřujete, mohou nastat situace, kdy uvítáte názor dalšího lékaře (např. vážné onemocnění, kdy se plánuje zásadní operace, apod.). Právo na názor dalšího lékaře – takzvaný druhý názor – máte ze zákona.

Stejně právo máte i u péče poskytované jinými zdravotnickými pracovníky, např. fyzioterapeuty, psychology nebo sestrami. Toto neplatí, jde-li o poskytování neodkladné péče nebo o osoby ve výkonu vazby, trestu odnětí svobody nebo zabezpečovací detence.

PŘEDSTAVUJEME MIKROREGION STRAŽIŠTĚ

CETORAZ

Obec Cetoraz se nachází cca 4km jižně od Pacova, na jihozápadním okraji Českomoravské vrchoviny. Leží ve výšce 588 m. n. m. a žije zde trvale 280 obyvatel.

Historie obce sahá do přelomu 13. a 14. století. První písemná dochovaná zmínka o Cetorazi je z roku 1307. Jméno obce vzniklo z osobního jména „Ceťorad“, tzn. „ten, kdo rád cety“, což byl dobový název pro peníze.

Dominantou obce je kostel sv. Václava. Důležitost této stavby dokládá skutečnost, že jako farní je zmiňován již v roce 1384. Kostel byl postaven v původně gotickém stylu a do dnešní podoby byl přestavěn koncem 17. století. Hlavní oltář je vyroben v raně barokním stylu a je přenesen z kláštera karmelitánů z Pacova.

K dalším pamětihodnostem v Cetorazi patří klasicistní Deymova hrobka z roku 1821, nacházející se na místním hřbitově a dále pak pomník obětem 1. světové války.

V dnešní době pracuje část obyvatel v zemědělství, většina jich však dojíždí za prací do Pacova, Tábora či Pelhřimova.

V katastru obce se nachází také rekreační oblasti u rybníků Valcha a Pilný. Rybník Valcha je svou rozlohou 7 ha největším v mikroregionu Stražiště.

