

# ZNÁTE MĚSTO PACOV ?



## MĚSTSKÁ VLAJKA

Návrh vlajky byl schválen podvýborem pro heraldiku Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky a vlajka byla městu Pacov udělena rozhodnutím předsedy Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky ze dne 12. května 1997. Vlajku tvoří čtyři vodorovné pruhy, modrý, červený, bílý a žlutý. V horním žerďovém rohu je žluté karé s figurou z městského znaku s modročerveně děleným lvem, opírajícím se třemi tlapami o bílou věž s červenou střechou. Poměr výšky k délce je 2:3.



# PAPRSEK

## ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

LISTOPAD 2010





## Horoskop

### **ŠTÍR 24. 10. – 22. 11.**

Vládce tohoto znamení je Pluto. Většina lidí v něm narozených se vyznačuje jasným, pronikavým myšlením. Jsou nadprůměrně inteligentní, bystří a rychle chápou všechno nové a neznámé. Jsou tvrdošíjní, vyznačují se silnou vůlí, rozhodnou-li se pro něco, jdou za tím bez ohledu na překážky. Jejich povaha je velice rozporuplná, ke svým přátelům a lidem, na kterých jim záleží, jsou milí, dobrosrdeční a dokáží pro ně mnohé obětovat. Na druhé straně, k tomu, kdo jim ublížil a nebo je urazil, jsou nesmiřitelní. S lidmi, kterým se musí podřídit, se špatně snášejí. Štíři dovedou milovat s takovou vášní, jakou nenajdete u žádného jiného znamení. Jejich náruživost je pověstná, ale často je zaměňována pouze se sexuální náruživostí. Neumí nic dělat polovičatě, neznají kompromis a zlatou střední cestu. Štírovo zdraví je identické s jeho povahou. Většinou se těší výborné fyzické i psychické kondici. Jeho slabiny jsou reprodukční orgány, nos a páteř.



## Pranostiky

Když se v listopadu hvězdy třpytí, tuhé mrazy se brzo chytí.

Když listí dlouho nepadá, tuhá zima se přikrádá.

Studený listopad – zelený leden.

Na svatou Kateřinu, schováme se pod peřinu.

Sníh na svatého Ondřeje, žitu velmi prospěje.

Když na Dušičky jasné počasí panuje, příchod zimy to oznamuje.

Na svatého Martina, bývá dobrá peřina.

Když o Všech svatých mrazivo, bude zima teplivo, když děšť, tu je třeba za pec vlézt.

## Kalendář

### **SLAVNOST VŠECH SVATÝCH 1. 11.**

### **VZPOMÍNKA NA VŠECHNY VĚRNÉ ZEMŘELÉ 2.11.**

Slavnost Všech svatých vychází z historické události zasvěcení římského Pantheonu Panně Marii a všem svatým mučedníkům 13. května 609. Avšak na křesťanském Východě se slavil společný svátek všech mučedníků již od 4. století. Od 8. století se v Irsku a v Anglii, u Keltů a Franků začal slavit svátek Všech svatých 1. listopadu. Toto datum se ustálilo snad proto, že u Keltů začínal v tento den nový rok. Slavení svátku Všech svatých se brzy rozšířilo a v Římě se slaví pravidelně od 9. století. Jde o společnou slavnost lidí, kteří již vstoupili do „nebe“, to znamená do stavu svrchovaného a konečného štěstí ve společenství s Bohem a se všemi, kteří jsou spojeni s Kristem, který svou smrtí a zmrtvýchvstáním nebe „otevřel“. Toto tajemství společenství se samotným Bohem překonává jakékoliv chápání a jakoukoliv představivost. Bible o tom mluví obrazně: život, světlo, pokoj, svatební hostina, víno, království, otcův dům, nebeský Jeruzalém, ráj: „Co oko nevidělo, co ucho neslyšelo a nač člověk nikdy ani nepomyslel, to všechno Bůh připravil těm, kdo ho milují.“ (1Kor.2,9)

Památka všech zemřelých, lidově označovaná „Dušičky“, je vzpomínkou na zesnulé, kteří ještě nejsou dokonale připraveni ke vstupu do této skutečnosti a jsou ve fázi „očišťování“. Církev – s odvoláním na některé biblické texty – nazývá toto konečné očišťování „očistcem“. Modlitba za zemřelé patří k nejstarší křesťanské tradici a vzpomínka na mrtvé je součástí každé mše. Po stanovení slavnosti Všech svatých na 1. listopad se začíná Vzpomínka na všechny zemřelé slavit v následující den. Její veřejné slavení se objevuje po roce 998 ve francouzském benediktinském klášteře v Cluny. Od 11. do 13. století se památka rozšířila do dalších zemí.

V tyto dny lidé častěji než jindy navštěvují hřbitovy a hroby svých zemřelých, zdobí je květy, věnci a svícemi, které jsou symbolem života a modlí se za mrtvé. V minulosti se na venkově peklo zvláštní pečivo zvané „dušičky“, jímž se obdarovávali pocestní, žebráci u kostela a chudí lidé.

[www.katolik.cz](http://www.katolik.cz)

## Cvičte si svůj mozek

O zapomnětlivosti ve stáří koluje mnoho vtipů. Mnoho seniorů má z této postupné ztráty paměti obavy, jež však nejsou úplně oprávněné. Nedávný výzkum prokázal, že ve stáří neodumírají mozkové buňky, ale především spojení mezi nimi. Tento přirozený proces sice nemůžeme zastavit, avšak proti ochabování paměti se bránit dokážeme. Mozek se totiž i ve stáří dá trénovat právě tak, jako svaly. Současné výzkumy potvrzují, že donucení mozku ke zkoumání neznámých podnětů zlepšuje jeho výkon. Nedovolte mozku stárnout a trénujte již dnes!

www.vzpominkovi.cz

### **ZMĚNY PÍSMEN**

V následujících slovech se pokuste změnit kterékoliv jedno písmenko tak, aby vzniklo jiné slovo.

LELEK.....

SLIMÁK.....

SÝR.....

KŮŽE.....

ŽEMLIČKA.....

SIRUP.....

HODINKY.....

KOUPAT.....

ŠÁTEK.....

HRÁŠEK.....

MOUKA.....

ŠIŠKA.....

MALÍK.....

KOUDELNÍK.....

MAMINKA.....

ČÍŽEK.....

PATNÍK.....

VÁHA.....

## Humor léčí

Vypráví v pražské pivnici pan Karas: „Včera jdu odtud domů a aby mi žena nenadávala, přede dveřmi se potichu celej svlíknu, abych se mohl vplížit rovnou do postele. Vtom slyším: Ukončete nástup a výstup, dveře se zavírají – a celej byt mi ujel do tunelu!“

Ptá se učitelka Pepička: „Proč jsi přišel pozdě do školy?“ „Protože jsem vyšel pozdě z domu.“ „A proč jsi nevyšel dřív?“ „Protože už bylo pozdě na to, abych vyšel dřív!“

„Proč jsi utekl z operačního sálu?“ Sestra řekla: „Žádnou paniku, uklidněte se, operace slepého střeva není těžká.“ „A co je na tom strašného?“ „No ona to řekla chirurgovi.“

## Receptář

### **POMAZÁNKA Z MASOVÉ KONZERVY**

2 vejce, 1 jarní cibulka, 1 kapie, 1 konzerva kuřecího masa ve vlastní šťávě (180g) nebo zbytky pečeného masa, hořčice, sůl, pepř

Postup:

Vejce uvaříme natvrdo, zchladlé oloupeme a nastrouháme. Cibulku a kapii nadrobno nakrájíme. Maso pokrájíme nebo vidličkou rozmačkáme. Vše smícháme, ochutíme hořčicí, osolíme a opeříme. Dáme alespoň na 15 minut zchladit do lednice. Podáváme nejlépe na chlebu nebo tmavém pečivu.

### **DROŽDOVÁ POMAZÁNKA**

10dkg droždí, kousek másla, nadrobno nasekaná cibulka, 3-4 vejce, sůl  
Postup:

Na pánvi osmažíme na másle cibulku, přidáme rozdrobené droždí a necháme ho rozpustit. Mícháme tak dlouho, až se začne droždí zase spojovat a vonět jako maso. Pak přidáme vejce a zase mícháme, až se vejce srazí a spojí s droždím. Podle chuti osolíme. Pomazánku přendáme z pánve do misky, ještě umícháme dohladka a necháme vychladnout. Výborná a zdravá pomazánka!

# Četba na pokračování

## ROBIN (Zdena Frýbová)

. . . . Skutečnost, že z auta se jde zas do domu, Robina trpce rozčarovala, ale když vzápětí spatřil, jakou přehlídku kolegů jsem mu tu přichystala, nadšeně zavřískal a hotovil se k hrám. Mně se z těch třiceti pacientů před námi dělaly mžitky před očima. Sama kvůli sobě bych neměla trpělivost vysedávat v čekárně lékaře ani s duší na jazyku, ovšem kvůli Robinovi jsem tu zdrceně klesla smířena s tím, že je to na čtyři hodiny.

Že to bylo příšerné, je chabé označení.

Atmosféra čekárny, do níž jsme vstoupili, byla ztichle ospalá. Pejskové podřimovali pod lavicemi nebo pánům na klíně, jejich majitelé seděli mlčky, nebo tlumeně hovořili. Robin usoudil, že ty hňupy musí probrat k životu. To by bylo, neuspořádat rodeo při takové partě. Držela jsem ho za obojek, snažila jsem se ho udržet na klíně, snažila jsem se mu nařezat - všechno marné. Zmítal se jak ďáblem posedlý a vydával zvuky pro ostatní psy zřejmě velmi podmanivé a inspirativní, protože to netrvalo ani pět minut, než si řekli, že byli asi padlí na hlavu, když tady dotedka takhle tupě leželi, zatímco lze dovádět. A tak se rvali od pánů a ze řemínků stejně jako mně Robin. Během několika dalších minut čekárna vřela, a ač mi nikdo slovo nevytkl, propadala jsem se hanbou, co tu náš příchod vyprovokoval.

Pak vyšel lékař, jediným znaleckým pohledem zhodnotil situaci, zasmál se a řekl: „Foxteriér! Tys nám tu chyběl.“ A k čekárně: „Jistě nikdo nebude mít námitek, když tu dámu vezmu hned. Pojď, fešáku!“ vzal mi řemínek z ruky.

Se dvěma urvanými knoflíky a povytrženým rukávem pláště, jak jsem se Robina pokoušela držet na klíně, jsem se schlíple vploužila do ordinace, kde do mne vjel vztek, takže jsem Robina popadla za kůži a na vyšetřovací stůl ho vrazila hezky důrazně. Začal temně vrčít. Být tu

nějaký mrzutý chlap, vyčerpáním jsem se rozbřečela. Jenže z tohoto usměvavého lékaře sálala tak dobrá nálada, že můj náběh k hysterickému projevu rychle opadl.

Pobaveně mě vyslechl a řekl: „Tak si to nejdřív prohmatám. Pojď sem, krasavče,“ přitáhl si Robina zadečkem k sobě, obemkl mu prsty břicho - a Robin se otočil a kousl ho.

Cítila jsem, jak mi krev odchází z hlavy, trošku jsem zavravorala a veterinář řekl: „Ale no tak, no tak ... snad se nám tu nesložíte, tadyhle se posaďte ... Já už jsem pár foxů poznal, takže tohle byla moje chyba, přece vím, co se od nich dá čekat. Ti si hned tak něco líbit nenechají. Jenže ten váš je tak líbezný, že člověka pomylí.“

„V tom rozčilení jsem zapomněla doma náhubek,“ zašeptala jsem.

„To nic. Zavážeme mu tlamu gázou.“

Já opravdu nechci tvrdit, že pes rozumí všemu, co se řekne, ale pravda je, že při těchto slovech se Robin vzeplal a skočil ze stolu s takovým odpichem, že sestra, která ho přidržovala za obojek, letěla po břiše přes stůl za ním.

Ted' už se v ordinaci objevili dva mládenci. Robin byl chycen, znovu vysazen na stůl a ve čtyřřvačce - sestra se hbitě vzdálila, takže zbýval lékař se dvěma pomocníky - mu konečně byl nasazen náhubek z gázy. Pro změnu začal plakat tak, že neupírat na mne zoufalý zrak, byla bych z ordinace vyběhla. Jenže to jsem mu udělat nemohla - aby prožíval hrůzu, že jsem ho nechala napospas násilí cizích lidí. A tak jsem tu zplihle seděla a pokoušela se mu chlácholivě domlouvat.

Ohledání břicha neukázalo vůbec nic, přistoupilo se tedy k rentgenu.

„Nechci po vás žádné záznaky - jen aby těch pár vteřin nehybně ležel na boku,“ říkal nezdolně dobře naložený lékař mládencům, z nichž lil pot, a rentgenový stůl se otrásal v základech. Robin se rozhodl bojovat do posledního dechu.

(jak skončilo vyšetření se dozvíte příště)





## Příběhy čtenářů



### ZVONEČEK

Blížící se vánoční čas ve mně vyvolává vzpomínku na dobu dávno minulou, ještě předrevoluční, kdy jsme s manželem bydleli v Praze, a navštěvovali slavné adventní koncerty souboru Chorea Bohemica. Bylo to v té době něco mimořádného, protože jakákoliv připomínka vánoc jako církevních svátků byla jaksi nežádoucí. Na těchto koncertech předváděl soubor nejen pásmo koled, ale i historických výjevů z doby narození Krista, což bylo celkem dost odvážné.

Sehnat lístky na tyto čtyři koncerty bylo velmi obtížné, a tak jsme měli s mým mužem obrovskou radost, že se naší kamarádce Hance podařilo pro nás dva lístky sehnat. Na koncert jsme se, poučení Haničkou, vybavily zbrusu novými zvonečky a také jsme připravily dva malé dárky.

A tak jsme se první adventní neděli vydali navečer na náměstí Republiky do Slovanského domu slavnostně naladěni a hodně natěšeni. Přivítala nás krásná vánoční výzdoba a obrovský vánoční stromek, pod kterým byl velký koš, kam jsme dali naše dva malé dárečky. V sále už bylo plno dospělých i dětí a všichni cinkali svými zvonečky. Byla jsem nadšená, něco takového jsem na koncertě ještě nezažila. Chorea pak předvedla spoustu krásných výstupů, kdy jsme místo tleskání zvonily zvonečky. Rozdávali se dárky z koše všem přítomným dětem. Atmosféra byla nádherná. Nakonec koncertu mělo přijít hromadné zvonečkové vystoupení herců společně s diváky, kdy se podle pokynů dirigenta rozezněly všechny zvonky v sále a tvořily tak svůj vlastní „koncert“. Moc jsem se na to těšila, ale nebyla bych to já, abych něco nevyvedla.

## Aktuálně

### VÝSLEDKY VOLEB V PACOVĚ

Zvolení členové zastupitelstva

VLČEK LUKÁŠ	bezp.
KAČER JIŘÍ	bezp.
KOCOUR TOMÁŠ	bezp.
MADĚROVÁ DANA	bezp.
MOHL JIŘÍ	bezp.
SIMOTA VLASTIMIL	bezp.
BÁRTŮ PETR	bezp.
SMOLEK JAN	bezp.
PRŮŠA JOSEF	bezp.
HEJL VLASTIMIL Ing.	ODS
DRBAL KAREL Ing.	bezp.
TOMAN LUDVÍK	KSČM
BLAŽEK JOSEF Ing.	bezp.
BUŘIČOVÁ ILONA MUDr.	.bezp.
ŠAŠEK JIŘÍ	ODS

## Pohodlí pro seniory

S přibývajícím věkem se mění i naše nároky na bydlení, změní se i životní styl a potřeby. Zdaleka ne všem seniorům bude vyhovovat stávající byt či dům v podobě, v jaké si ho zařizovali ve svém produktivním věku. Řešením jsou různé úpravy, které si buď ještě dokážeme provést sami, nebo nám pomohou naši potomci či odborná firma. Samozřejmě v řadě případů bude nutné se přestěhovat. Na co bychom ale měli především při úpravě nebo výměně bytu myslet?

- ✓ První pravidlo zní: co nejméně schodů. Tedy buď přízemí, nebo výtah.
- ✓ Podlaha v bytě nesmí klouzat. Tedy žádná plovoucí! Vhodné je dřevo, marmoleum, PVC. Je dobré se zbavit prahů.
- ✓ Pozor na koberce! Hlavně ty malé nebezpečně kloužou.
- ✓ Podlaha v koupelně by měla být z protiskluzové dlažby, do vany patří protiskluzová podložka, případně sedátko.
- ✓ Vhodnější než vana je sprchový kout se sklopným sedátkem, samozřejmě by měla být madla a bezpečnostní sklo.
- ✓ Vyrábí se umyvadla s vykrojenou přední částí, ke kterému se pohodlně senioři dostanou a mohou se sami umýt i v sedě.
- ✓ V ložnici by měla mít postel výšku alespoň 55 cm, aby se z ní dobře vstávalo.
- ✓ Kuchyňské skříňky a police by měly být dostupné ze země, nikoli ze židličky nebo štaflí.
- ✓ Pohovka nebo sedačka v obývacím pokoji nesmí být hluboká, sedák by měl být dostatečně tvrdý. Ideální je klasický „ušák“ - tedy křeslo s vysokým opěrákem a područkami, o které se můžeme při vstávání opřít.
- ✓ Důležité je kvalitní osvětlení celého bytu. Senioři mají 2x slabší zrak než mladí lidé.

Jak jsem byla celá natěšená a vzrušená tím čekáním na zvonkový koncert, strčila jsem prst do oka na svém zvonečku. Napřed jsem si toho ani nevšimla, ale za chvíli mi začal prst brnět. Chci ho vytáhnout a ono to nejde, prst se nějak zvětšil a nešel ven. Nenápadně jsem si ho naslinila, aby si toho nikdo nevšimnul. Ale prst stále vytáhnout nešel. Už mi i trochu pobolíval a taky měnil barvu. Očko bylo pevné, kovové. Na zvonku jsme nešetřili, abychom si koncert užili se vši parádou. Nechtěla jsem přijít o to závěrečné zvonění za žádnou cenu, a tak jsem zatnula zuby, trpěla, ale zvonila. Manžel pořád nic netušil a vesele vyzváněl svým zvonečkem. Nevěřili byste, jak prst sevřený v kovovém očku bolí a jak hezky otéká. No nakonec jsem tu bolest nevydržela, slzy už mi kapaly a prst musel ven. Můj zlatý muž, který mě v té době už dobře znal a věděl, co dokážu provést (ale nikdy za to nemůžu!) se ani moc nezlobil, ale ani nesmál. Vtáhl mě do umývárny, prst jsme polévali ledovou vodou, mazali mýdlem, ale nic nepomáhalo. Nakonec jsme taxíkem dojeli domů a ke slovu přišla pilka na železo. Prst mi táta osvobodil a ten se postupně vrátil ke svému původnímu tvaru. Ale zvonek byl zničený. A tak mi manžel koupil nový, abych nebyla smutná. Ale ten byl už keramický a bez oka, aby další koncerty proběhly bez úhony. A tak se i stalo a my chodili na Choreu každý rok a pokaždé to bylo stejně krásné. Ale na svůj první zvoneček nikdy nezapomenu.

## Domácí přírodní léčba

### **JAK ZDOLAT NACHLAZENÍ A CHŘIPKU**

Echinacea purpurea neboli třapatka nachová dokáže doopravdy účinně pomoci při prevenci nachlazení a při zmírnění symptomů nachlazení, ale i chřipky. Účinkuje tak, že zvyšuje hladinu tělesné chemické látky properdinu, jenž zvyšuje obranyschopnost organismu proti infekcím. Vypijete-li 3 šálky denně, pomůže vám to při prevenci proti chřipce. Užívání echinacey však omezte na období dlouhé maximálně 7-8 týdnů.

