

ZNÁTE MĚSTO PACOV ?



KRONIKA MĚSTA

Městská kronika je v Pacově psána od roku 1888. Patří k nejstarším kronikám obcí na okrese.

Přehled kronikářů města:

1. Vlastimil Hálek, místní duchovní, zápis let 1888-1919
2. Vojtěch Matiašek, tajemník městského úřadu, zápis let 1925-1929
3. Jan Erich, správce záložny v Pacově, zápis roku 1930
4. Přemysl Plaček, knihkupec, zpětně dopisována léta 1928-1939
5. Ladislav Pokorný, ozdobník, zápis let 1940-1948
6. Jan Ryba, příslušník VB, zápis let 1945-1977
7. Alois Franěk, odborný učitel, zápis let 1978-1980, doplněn retrospektivní zápis let 1920-1924
8. Prof. Anežka Chaloupková, ředitelka základní školy, zápis let 1981-1999
9. Současnou kronikářkou je Mgr. Marie Tušilová, zápis od roku 2000

PAPRSEK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

LEDEN 2011



ČETBA NA POKRAČOVÁNÍ

ROBIN (Zdena Frýbová)

. . . . Díky Robinovi jsme i v zimě měli výtečný režim, protože déšť, bláto, plískanice, mráz, nečas - všechno jedno, žádné bačkory a změkčilé vysedávání v útulně vytopeném bytě, ale pěkně do terénu, protože Robin se nejméně dvě tři hodiny denně vylítat musí, a o víkendu ještě důkladněji. Jakmile na Šumavě napadl sníh, který Robin zbožňuje, jezdili jsme tam skoro každý víkend na úkor milovaných divadel a koncertů. Celkem to s ním však v Praze šlo, protože v marastu se nabažil lítání rychleji, a tak urousaný, promáčený a špinavý se k nám v parcích docela ochotně vracel, zálibně se nechával splachovat proudy teplé vody, v čist'oučkém pelíšku si liboval a spokojoval se i s domácími hrátkami.

Jenže udeřilo jaro - to už oslavoval své druhé narozeniny - s předčasně krásným počasím, vše o překot rozkvétalo, prostě signál pro Robina, že mám balit kufry a stěhujeme se jako dva roky předchozí do Krásné. Ale mně tentokrát práce v ústavu vyšla tak, že právě v tuto dobu jsem tam musela být denně. Ačkoli Rudolfovi nebylo zatěžko vstávat tak, aby s Robinem hodinu proběhal po Kampě, když jsme odcházeli do práce, vřeštěl Robin v představě, že si jdeme očuchávat nábřeží a jeho sadisticky zamykáme doma. Ještě ve výtahu nás provázely rány, jak zuřivě skáče na dveře v dobré vůli je vyvrátit. Bylo to období, kdy ztropil nejvíc neplech. S nevyčerpatelnou fantazií šmejdil bytem a vymýšlel kde zapracovat, aby nás co nejvíc naštvál, a útek, kdykoli byl puštěn z řemínku, se stal takřka pravidlem.

Ne že bychom v jeho útěcích nebyli trénováni. Lze je vystopovat až do jeho nejútlejšího věku, kdy jako batolivé štěňátko, které se - ve slušném provedení - bojí při prvních vycházkách opustit blízkost nohou svého pána, Robin se hrdě a statečně řítí do neznáma, a to systémem: rovnou za nosem a za vším zajímavým. O strachu nemohlo být řeči. Proč také? Svět, to jsou přece lidé, kteří nad ním nadšeně vykřikují, jaký že je to krásný, nádherný, roztomilý, sladký, miloučký pejsek. Robinek se blaženě natřásá až do okamžiku, kdy mu nějaký

dotěra vnucuje pamlsek nebo ho zvedne do náruče - jedno protivnější než druhé. Díky tomuto spontánnímu srocování obdivovatelů, kdekoli se objevil, nabyl Robin záhy jistoty, že svět je rájem, jehož on je středem, a vše, co se pohybuje, je pře určeno, aby se mu klanělo, bylo nad ním u vytržení, ba obtěžovalo ho svou láskyplností. Co podobná zkušenost udělá s dítětem, o tom bych z poznatků své profese mohla psát romány. Co udělá se štěnětem, to jsme poznali na vlastní kůži: všude se od nás vzdaloval v bezstarostném přesvědčení, že si ho nějak vždycky najdeme a postaráme se, aby se zase ocitl v bezpečí rodiny. A kdyby se náhodou ztratil nenávratně, může si jinde nejvýš polepšit.

Takže bohaté zkušenosti jsme s jeho úteků už sice měli, ale přesto tohle jaro, kdy mu byly dva roky, nám dalo zabrat.

Sedíme v pokoji s návštěvou - Rudolf předtím s Robinem tři hodiny pobíhal po letenských sadech - a já si v duchu pochvaluju, že ten pes konečně dostává rozum a nepočíná si, jako kdyby hosté přišli výhradně za ním, aby si společně zařídili. V předsíni, kde jsem ho nechala, nevríská ani nedrápe na dveře, aby se vecpal mezi nás. Zřejmě usnul. . . Asi za dvě hodiny se naši přátelé zvedli, šli jsme je vyprovodit - a Robin nikde. Zato dveře do chodby pootevřeny. Čilou rekonstrukcí činu jsme dospěli k závěru, že skákal na dveře tak dlouho, až se mu podařilo zachytit za kliku tak obratně, že je otevřel. Vyhrabaný kus zdi u dveří ve druhém poschodí, kde mají kočku, a rozervaná rohožka v přízemí, kde bydlí Mufík, kterého Robin nenávidí pro stařeckou povýšenost a neochotu laškovat, naznačovaly, že se tudy náš pejsánek skutečně ubíral.

(Najdou Robinka? - to se dozvíte příště)



RECEPTÁŘ

Tentokrát slané závin y z listového těsta.

SÝROVÝ ZÁVIN S JABLKY

1 balíček listového těsta, 100g strouhaného tvrdého sýra, 150g šunky, 2 jablka, 1 vejce

Postup:

Těsto rozválíme, posypeme sýrem, jemně nasekanou šunkou a nahrubo nastrouhanými oloupanými jablky. Závin stočíme, potřeme rozšlehaným vejcem a upečeme. Chutná teplý i studený.

TVARUŽKOVÝ ZÁVIN

1 balíček listového těsta, tuk, strouhanka, 300g měkkého salámu, vejce na potření

Nádivka: 1 balíček olomouckých tvarůžků, 250g tvarohu, 2 vejce - tvarůžky nakrájíme nadrobno, přidáme tvaroh a vejce a vše dobře promícháme

Postup:

Z těsta vyválíme dva pláty, potřeme tukem, posypeme strouhankou a potřeme nádivkou, poklademe plátky salámu a zabalíme jako závin. Potřeme rozšlehaným vajíčkem a upečeme.

NA BOLENÍ HLAVY BEZ PRÁŠKŮ

- Chcete-li si bez prášků ulevit od bolesti hlavy vzniklé napětím, namočte ručník do horké vody, vyždímejte jej a složte na vhodnou velikost. Položte jej na čelo nebo vzadu na krk, aby se uvolnily napjaté svaly. Bolestem hlavy vzniklým z velkého prokrvení ulevíte stejným postupem, ale ručník namočíte do studené vody, která stahuje krevní cévy a snižuje průtok krve, tlak v hlavě se tím uvolní.
- Zavažte si hlavu: kolem čela si pevně ovažte šálu nebo šátek. Tím se omezí proudění krve do pokožky hlavy a tím i do pulzujících, nateklých cév.

KOŘENÍ NA KAŽDÉ CHOŘENÍ

Jestlipak víte, s čím nám pomohou naše nejznámější bylinky?

MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ - Zbavuje pocitu strachu a mírné úzkosti, působí proti vyčerpanosti, nespavosti a depresím. Uvolňuje křeče a zabraňuje nadýmání. Je dobrá pro srdce a proti arytmiím.

HEŘMÁNEK LÉKAŘSKÝ - Má výrazné protizánětlivé a dezinfekční účinky, uvolňuje křeče, působí proti nadýmání, podporuje pocení. Léčí nemoci kůže a sliznic, má hojivé účinky při zranění a popáleninách.

DOBROMYSL OBECNÁ - Usnadňuje odkašlávání, upravuje trávení, zvyšuje vylučování žluče, podporuje činnost jater. Uklidňuje, pomáhá usnout. Snižuje revmatické bolesti, působí potopudně a močopudně.

MÁTA PEPRNÁ - Uklidňuje nervy, podporuje chuť k jídlu, zbavuje nadýmání a upravuje činnost žlučníku. Pomáhá při zánětech hrtanu a průdušek, při revmatismu a kožních vyrážkách.

ZÁZRAČNÉ OSLÍ MŮSTKY

Také se občas trápíte tím, že vám zase něco vypadlo z hlavy? Jména, tváře, telefonní čísla... Pomohou vám tzv. „oslí můstky“. Jsou to mechanické pomůcky k zapamatování něčeho, co by vám běžně dělalo problémy. Tak třeba na jména platí rýmy, protože mozek má rád opakovatelné vzory. Zkuste třeba říkanku: pan Majer je frajer nebo paní Horká pěkná holka. Čím hloupější rýmovačka, tím lépe se prý pamatuje.

Známá je pomůcka na zapamatování delších čísel (účtu, telefonu, smlouvy apod.), ta si rozdělte na menší porce. Třeba číslo 678932971 si lépe vštípíte do paměti rozdělené do tří skupin 678 - 932 - 971.

Také PIN si už nemusíte psát na rub karty a dávat příležitost zloději. Zkuste si očíslovat abecedu. Písmeno A dostane jedničku, B dvojku, C trojku atd. Váš PIN 2541 bude pak znít BEDA, a ten už si snadno zapamatujete a nemusíte si ho nikam poznamenávat.

PŘÍBĚHY ČTENÁŘŮ



UHERÁK

V roce 1973 jsem jako patnáctiletá holčina nastupovala na pražskou střední školu plná očekávání, ale i napětí, jaké to tam bude. Hlavně jestli tam najdu nějaké nové dobré kamarádky. Bydleli jsme v té době v Praze, tak s dopravou žádné problémy nebyly, ale přece jen jsem šla do úplně nového prostředí. Kamarádky ze základní školy šly většinou na gympl, já jediná jsem zvolila průmyslovku. Měla jsem docela strach, jak tam mezi tou hromadou kluků obstojím. Ve třídě bylo totiž jen devět děvčat a sedmadvacet chlapců.

Už během září jsem si všimla nenápadné blondýnky, která se zpočátku trochu stranila ostatních. Byla totiž přespolní, dojížděla z Jílového, ale hlavně s námi nebyla na srpnové chmelové brigádě, která předcházela nástupu do školy a kde jsme se také všichni celkem dobře seznámili. Jsem veskrze extrovert, a tak nemám problém navázat jakýkoli kontakt. Nečinilo mi tedy žádné potíže dívence nabídnout přátelství, a ta ho, i když mě vůbec neznala, ochotně přijala. Vyklubala se z ní bezvadná holka a staly se z nás nerozlučné a věrné kamarádky. Celé čtyři roky jsme seděly v jedné lavici a zažily jsme spolu spoustu příhod veselých i vážnějších. S Janou, ačkoli teď žije v Budějovicích a já ve Vintřově, se snažím setkávat co nejčastěji a s úsměvem vždy vzpomínáme na doby dávno minulé, na všechny naše průšvihy a dobrodružství, které už nám nikdo nevezme. Teď o Vánocích jsem si vzpomněla na svůj slavný trapas s uherákem.

Jezdila jsem totiž celé své studium skoro na každý víkend k Janě domů. Měli rodinnou vilku se zahradou a já, pražské dítě, jsem byla šťastná, že můžu vypadnout z Prahy a z našeho malého bytu. Rodiče Jany byli velmi pohostinní a hodní a vždy jsem u nich byla vítána. Měla jsem tam už i svou postel nahoře v podkroví a cítila jsem se tam skoro jako doma. Jediný problém byl, že ode mne nikdy nic za

CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

DOPLŇTE ZVÍŘE DO RČENÍ

Jak ti dupou.....
Ta informace se nezakládala na pravdě, byla to jen novinářská.....
Ani.....po něm neštěkne.
Rozumí tomu jakopetrželí.
Zabil dvě.....jednou ranou.
Dělá mrtvého.....
Chodí spát velmi brzy, se.....
Byl černou.....celé rodiny.
Kdo chce.....bít, vždycky si hůl najde.
.....a host třetí den smrdí.
Starého.....novým kouskům nenaučíš.
.....k.....sedá, rovný rovného si hledá.
Když.....není doma,.....mají pré.
....., který štěká, nekouše.

DOPLŇTE RČENÍ

Táhnout za jeden.....
Hledat.....v kupce sena.
Nosit dříví do.....
Udeřit.....na hlavičku.
Být jako.....mezi trním.
Přijít k tomu jako slepý k.....
Podřezávat si pod sebou.....
Spálit za sebou všechny.....

AKTUÁLNĚ

V roce 2011 dochází k řadě změn v působnosti ministerstva práce a sociálních věcí. K 1. lednu 2011 se mění podpora v nezaměstnanosti, důchody, zákoník práce, rodičovský příspěvek, porodné, sociální příspěvek, příspěvek na péči, nemocenské pojištění a příspěvek na bydlení.

Většinu sociálních skupin čekají vládou schválené finanční změny. Někteří je budou přijímat se vzlykotem, jiní s radostí. Mezi druhou, šťastnější skupinu, patří důchodci.

VALORIZACE DŮCHODŮ

Od 1. 1. 2011 dochází ke zvýšení důchodů, vč. invalidních, vdovských i sirotčích a průměrný starobní důchod se zvýší o 371 Kč na 10 494 Kč. Základní výměra důchodu se zvyšuje o 60 Kč ze 2 170 Kč na 2 230 Kč. Procentní výměra starobního, invalidního, vdovského, vdoveckého a sirotčího důchodu přiznaného před 1. lednem 2011 vzroste o 3,9 %.

PŘÍSPĚVEK NA PÉČI

Od 1. ledna 2011 se snižuje příspěvek na péči v prvním stupni závislosti dospělých osob z 2 000 Kč na 800 Kč. Výše 800 Kč plně odpovídá intenzitě a náročnosti péče u tohoto nejnižšího typu závislosti, příspěvek v této kategorii nemá charakter přímé pomoci, u vyšších stupňů závislosti zůstává příspěvek stejný. Například u lidí, kteří potřebují 24 hodinovou pomoc, jsou ve čtvrtém stupni závislosti a příspěvek na péči činí 12 tisíc Kč měsíčně.

ODPOVÍDÁME NA DOTAZY

Kdy musím nahlásit, že maminka o kterou pečuji, je v nemocnici? Dále, jestli v této době, kdy nebude vyplácen příspěvek na péči je za mne hrazeno zdr. a soc. pojištění a kdy bude příspěvek znovu vyplácen?

Hospitalizaci hlásíte do 8 dnů. Jestliže pečovatelský je jediným zaměstnáním, hlásíte se na úřadu práce, ten za vás bude platit pojištění po dobu hospitalizace maminky.

návštěvy nechtěli. Jana sice byla občas i u nás, ale to bylo jen výjimečně (třeba kvůli divadlu). A také se nám mnohem více líbilo v prostorné vile, než v malém pražském bytě, kde s námi v pokojíku byl i můj malý zvědavý bráška. Moji rodiče jsou také moc hodní, a tak to těžce nesli, že do Jílového nikdy nic nevezu, marně jsem je ujišťovala, že by si ode mě stejně nic nevzali.

Až jednou na Silvestra, kdy jsem se zase chystala odjet do Jílového na celý víkend, si moje maminka postavila hlavu. Trvala na tom, že na svátky tam musím něco přivést a že se pokusí koupit přes známé uherák. Uherský salám byla v té době velká vzácnost a nedal se takřka vůbec sehnat. A zázrak se naší mamce podařil. Šiška uheráku byla připravená v lednici a já usínala s tím, že tentokrát paní Čapková neodolá a tak vzácnou pochoutku si ode mě vezme.

Ráno jsem brzy vstala, popadla v lednici zabalenou šišku uheráku, vrazila ji do připravené tašky a letěla na autobus. Do Jílového jsem se dostavila nadšená a hned jsem jim předávala svůj voňavý dárek. „Musíte si to ode mě vzít“, přesvědčovala jsem Janiny rodiče. „Je to takové překvapení, že z toho budete úplně paf a náramně si všichni pochutnáte“, cpala jsem paní Čapkové šišku do ruky. Ta si ji tedy po dlouhém přemlouvání vzala a uložila do lednice. Celý víkend jsem pak u Jany chodila pyšně jako páv, přesvědčená, že jsem se konečně jednou dočkala toho, že tu nejsem zadarmo. Ani uherák nevybalili. „Asi si ho nechávají na slavnostnější chvíli“, myslela jsem si a byla jsem fakt šťastná. Při odjezdu mi pak Janina maminka děkovala a nějak zmateně něco říkala, že jsme si nemuseli dělat škodu a utrhávat si od úst. V té mé euforii jsem ji ani pořádně nevnímala a radostně se vracela domů.

A doma mi čekal šok. V kuchyni seděl taťka s bráškou a cpali se uherákem, až se jim dělali boule za ušima. V úžasu na ně zírám a ještě chvíli si myslím, že mamka snad koupila uheráky dva. Ale pravda byla jasná a hrozná. Uherák byl jen jeden! Druhý salám byla konina zabalená v podobném papíře, ale hlavně v noci mým tatínkem nakousnutá! Do Jílového jsem tedy dovezla koninu s otiskem tatínkova chrupu! Proto ta zmatená slova paní Čapkové! Jediný, kdo se tenkrát radoval, byl můj bráška a táta, ti si totiž náramně pochutnali. Nutno ale dodat, že na našem přátelství a pohostinnosti rodiny Čapkovy ta šiška uheráku vůbec nic nezměnila.

KALENDÁŘ

LEDEN

- 1. 1. Nový rok
Slavnost Matky Boží Panny Marie
Den obnovy samostatného českého státu
- 6. 1. Slavnost Zjevení Páně – Tři králové
- 9. 1. Svátek Křtu Páně
- 18. 1. Panna Maria, Matka jednoty křesťanů
- 27. 1. Den památky obětí holocaustu

HUMOR LÉČÍ

Do manželské poradny přišla žena a stěžovala si: „Mám velký problém s manželem. Jakmile večer přijde domů, začneme se strašně hádat.“

Odborník odpověděl: „Ale to je snadná pomoc.“

„Co mám tedy dělat?“

„Každý večer, jakmile uslyšíte, že se manžel vrací, vezmete si tyhle čtyři pilulky. Nezapomeňte, že je musíte dát do úst jednu po druhé, ne najednou a musíte je celé velmi pomalu vycucát.“

Za týden se v poradně žena objevila znovu a celá zářila.

„To jsou opravdu zázračné pilulky! Dejte mi ještě jednu krabičku, prosím vás. Od té doby, co jsem je začala brát, jsme se s manželem večer ani jednou nepohádali.“

Jestli pak 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...

UDĚLEJTE NĚCO PRO SEBE . ZAŽEŇTE CHMURY !

Stresům, kterým jsme denně vystaveni, se vyhnout nelze. Můžeme ale mnohé udělat pro to, aby nás nepřeválcovaly a nepřerostly v depresi.

Záleží na tom, v jakém rozpoložení se zrovna nacházíte. Pokud jde jen o lehkou nervozitu, že se vám něco nepovedlo, zkuste se zamyslet, zda tato událost má skutečně takový význam, jaký jí připisujete.

Vezměte tužku a papír, na jednu polovinu napište klady problému, který vás momentálně deprimuje, na druhou stranu záporů. A pak bilancujte, zda to skutečně stojí za neprospané noci, případně co by se s ním dalo dělat.

Naučte se raději, jak depresím předcházet. Být asertivní, to znamená vyjadřovat a prosazovat své názory a pocity, aniž někomu jinému ubližujeme.

Zvykli si ostatní zbavovat se svých povinností tím, že je převedou na vás? Naučte se říkat ne, cítíte-li, že je toho na vás mnoho.

Žijte pestrý život. Najděte si čas na rodinu, setkání s přáteli, na koníčky. Udělejte občas něco jen tak pro radost. Třeba si zajděte na kávu, kupte si nějakou drobnost jen protože se vám líbí, nebo si sedněte a přečtěte kousek ze své oblíbené knihy. Vyhradte si chvíli jen pro sebe a tu si vychutnejte.

I když máte zrovna depresi, nestahujte se do ústraní a vyrazte mezi lidi. I kdybyste se měli jen procházet v obchodním domě a okukovat výlohy. Vždycky máte šanci, že potkáte známého, prohodíte pár slov a hned je vám lépe. Proberte své momentální duševní rozpoložení s přáteli, mnohdy zjistíte, že i oni mají podobné zkušenosti.

Tvořte. Pomůže vám to alespoň na chvíli přesměrovat tok myšlenek.

Strava má velký vliv na psychiku. Máte-li stres či deprese, zvyšte příjem vitamínů skupiny B a hořčíku.

Pohyb pomáhá hned dvakrát. A hlavně ten na čerstvém vzduchu. Kromě toho, že si protáhnete tělo, zlepšíte metabolismus a podpoříte vylučování hormonů, které přispívají k lepší náladě.

Sviťte! Světlo má větší vliv na náladu, než si myslíte. Dokonce i léčí.

Zapalte obyčejné nebo vonné svíčky – zjistíte, že i vůně uklidňuje.

www..zijenaplno

