

ZNÁTE MĚSTO PACOV ?



GYMNÁZIUM PACOV

Gymnázium Pacov vzniklo r. 1991. Navázalo na tradici gymnázia, které bylo před lety v Pacově administrativním rozhodnutím zrušeno.

Gymnázium Pacov je šestiletým gymnáziem.

V roce 1997 se škola přestěhovala do nové budovy, která měla původně sloužit jako kulturní dům.

PAPRSEK

V. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY SRPEN 2011



SLAVNÍ ČECHOVÉ

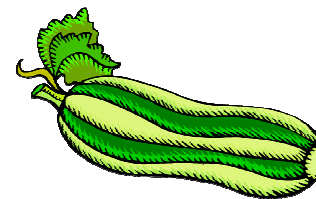


Ing. JAN KAŠPAR
(1883 - 1927)

Ing. Jan Kašpar se narodil 20. 5. 1883 v Pardubicích. Už když dokončoval studium strojního inženýrství na pražské technice, věděl, čemu by se chtěl v životě věnovat. V roce 1908, kdy do zaměstnání nastoupil, byly vzducholodě dominantním leteckým prostředkem. Proto se **Kašpar** chce s vzducholoděmi seznámit blíže. Vzhledem k tomu, že vlastní vzducholodě si ale koupit nemohl, začal upírat pozornost k letounům podobným těm, na nichž létali Wrightové a s nimiž dělali v Evropě první úspěšné pokusy Santos-Dumont, Blériot, Voisin, Latham a jiní. Dozrál v něm plán postavit si letadlo vlastní - stal by se tak v Čechách nejen prvním letcem, ale zároveň i prvním úspěšným konstruktérem. Po jednom roce v Německu skončil a vrátil se zpět do Pardubic. Zde spolu se svým bratrancem Evženem Čihákem odchází pracovat do Mladé Boleslavi k pánům Laurinovi a Klementovi. Kromě seznámení s konstrukcí a výrobou motorů si odtud chtěli jeden motor přivést. Ani jeden z bratranců se tu však dlouho nezdržel - oba se brzy vracejí domů a na podzim roku 1909 začínají stavět své letadlo dokonce i s vlastním motorem, neboť z Mladé Boleslavi si žádný nepřivezli. **Kašpar** však letadlo rozbil už při prvním pokusu o vzlet - za večerního soumraku s ním vjel do příkopu. Nezbyvá mu než ještě v zimě jet do Paříže a za peníze své i svého otce koupit letadlo hotové. Kupuje stroj Blériotův a krátce po návratu už zkouší na vojenském cvičišti za městem první přímé lety.

16. dubna 1910 se podařil **Kašparovi** dvoukilometrový let. Tento den je také označován za den zrodu českého letectví. O rok později, 13. května 1911 pak inženýr **Kašpar** vykonal i svůj historický a nejslavnější let z Pardubic do Prahy.

RECEPTÁŘ



Skldili jsme hodně cukety, tak co s ní provedeme.

BRAMBOROVO - CUKETOVÝ KOLÁČ

500 g brambor, 2 cukety, 100 g strouhaného sýra, 2 vejce, 1 šlehačku, špetku mleté pálivé papriky, kousek másla, sůl

Postup:

Oloupané brambory nakrájíme na kolečka, stejně tak cukety. Do vymazaného pekáče klademe střídavě vrstvy osolených brambor a cuket a zalijeme omáčkou umíchanou ze šlehačky, vajec, strouhaného sýra a trošky pálivé papriky. Poklademe lupínky másla a ve středně teplé troubě pečeme asi hodinu.

CUKETOVÝ NÁKYP

500 g cukety, 100 g tvrdého sýra, 150 až 200 g měkkého salámu, 3 vejce, 3 lžice oleje, 1 cibuli, 3 stroužky česneku, 5 lžic hladké mouky, 1 prášek do pečiva, směs koření na mleté maso, sůl

Postup:

Cuketu, sýr a měkký salám ustrouháme nahrubo. Přidáme vejce, olej, nakrájenou cibuli, prolisovaný česnek a zahustíme moukou smíchanou s práškem do pečiva. Dochutíme kořením a osolíme. Hmotu rozetřeme do vymazaného a vysypaného pekáče, vložíme do předehřáté trouby a při teplotě 150 až 200°C pečeme dorůžova. Nákyp podáváme s vařenými brambory. Výborný je i studený s chlebem či pečivem.

KOLÁČ Z CUKETY

20 dkg nahrubo nastrouhané cukety (nebo dýně), 10 dkg cukru, 15 dkg polohrubé mouky, půl prášku do pečiva (nebo do perníku), 4 dl oleje, 1 vejce, jablka

Postup:

Kromě jablek vše smícháme a vytvoříme těsto. Připravíme si drobenku z másla, hrubé mouky a cukru. Jablka nakrájíme na plátky. Do vymazané a vysypané dortové formy nasypeme drobenku, na ni poklademe nakrájená jablka, na ně nalijeme těsto s cuketou a na ně dáme opět plátky jablek. Pečeme asi 30 minut a pak vyklopíme.

RADY ČTENÁŘŮM

VÁŽÍME BEZ VÁHY:

1 polévková lžíce obsahuje 25g cukru, 20g soli, 22g mouky, 30g škrobu, 20g oleje, 25g másla, 25g kaka, 20g mletých ořechů

1 malá lžička obsahuje 5g cukru, 5g soli, 6g mouky, 10g škrobu, 5g oleje, 8g másla, 7g kaka, 6g mletých ořechů

1 dvoudecilitrová sklenička obsahuje 220g cukru, 160g mouky, 200g krupice, 220g rýže, 245g oleje, 240g rozpuštěného másla, 140g mletých ořechů

ZDRAVÁ VÝŽIVA

HOŘKÁ ČOKOLÁDA

Obsahuje velké množství flavonoidů – antioxidantů, které snižují krevní tlak, brání vzniku krevních sraženin, snižují usazování špatného cholesterolu na stěnách tepen a omezují záněty. Mlsejte ji pro zdraví – ale pouze takovou, která obsahuje minimálně 60% kaka.

JOGURT

Je skvělým zdrojem vápníku (důležitého pro kosti) a probiotik – prospěšných bakterií omezujících růst škodlivých bakterií ve střevech. Probiotika jsou obzvláště důležitá během a po ukončení léčby antibiotiky. Nejlepší jsou bílé jogurty, které si sami ochutíte.

LOSOS

Tato ryba je jedním z nejlepších zdrojů omega-3 mastných kyselin, které jsou přírodními léky pro srdce. Podle posledních studií snižují i riziko rakoviny prostaty a také depresí. Toto rybí maso obsahuje i řadu dalších užitečných látek – bílkoviny, vitaminy A, B, a D, zinek a hořčík. Pozor na kvalitu – maso by mělo být lesklé, světlé a pevné, mělo by vonět

Příspěvek od paní Z.

DOMÁCÍ LÉKAŘ

BOLEST HLAVY

Je to trvalá bolest celé hlavy nebo její části, bolest na šíji a v horních zubech. Největší skupinu (asi 75 %) tvoří takzvané primární bolesti hlavy. Vyskytují se samy o sobě, na jejich vzniku se nepodílí žádné jiné onemocnění. Bolesti hlavy má skoro každý - je to jeden z nejčastějších důvodů návštěvy lékaře. Nejrozšířenějším typem bolesti hlavy je tzv. tenzní bolest, tvoří celkem asi 90% bolestí hlavy. Bolesti bývají silné a často se mohou vracet. Postižený má pocit, jakoby mu hlavu svírala obruč, cítí tlak za očima a má ztuhlou šíji a ramenní svaly. Významnou roli při bolesti hlavy hraje dědičnost a různé faktory, které bolest hlavy vyvolají:

- stres
- nedostatek nebo naopak přebytek spánku
- hormonální nerovnováha
- hlad či dehydratace
- výkyvy hladiny cukru
- změny počasí
- ostré světlo
- určité druhy potravin
- horečka nebo jiné onemocnění
- problémy s krční páteří nebo zuby

Jak na bolesti hlavy:

Dejte si horkou koupel nebo sprchu, tím se vám uvolní ramenní a šíjové svaly.

Zkuste účinky tepla - položte si hlavu na láhev s horkou vodou zabalenou do ručníku.

Odpočiňte si v tmavé místnosti a v noci se snažte pořádně vyspat.

Jsou-li bolesti hlavy spojeny se stresem, zkuste procházku nebo dechová cvičení.

Požádejte partnera, aby vám namasíroval šíji krouživými pohyby.

Kdo trpí dlouhodobými a častými bolestmi hlavy, by měl užívat hořčík a vápník. Také vitamín C a B5 (riboflavin) pomáhají tělu zvládat nepříznivé účinky stresu.

Vyhledejte lékaře, pokud bolest hlavy provází horečka nebo jiné závažné příznaky, nesnažte se ji pouze tlumit léky.

PŘÍBĚHY ČTENÁŘŮ

BOBŘÍK ODVAHY

Lovení „bobříků“ patřilo vždycky neodmyslitelně ke každému letnímu táboru. Třináct bobříků vymyslel spisovatel Jaroslav Foglar a možná ani netušil, jak se jeho nápad mezi všemi táborníky a skauty ujme. Jsou to vlastně zkoušky nejrůznějších vlastností, schopností, znalostí i dovedností - a podle toho, jak se která zkouška komu povede či nepovede, se pozná, jaký kdo je. Zda schopný, statečný a dovedný, či strašpytel, lenoch, slaboch a nešika. Každý chtěl mít na rukávu košile co nejvíce barevných koleček - symbolů ulovených bobříků. A jaké bobříky jsme mohli ulovit? Tak třeba bobříka mlčení, mrštnosti, plavce, květin, hladu, míření, dobrých činů, síly, záchrany atd. Všechny zkoušky byly těžké a radost z každého nového kolečka byla obrovská. Co jsem se natrápila, než jsem ulovila oranžového bobříka mlčení a červeného plavce, ale podařilo se. Rukáv košile se plnil, ale stále tam chyběl bobřík s hnědou kůží - bobřík odvahy.

Ulovit bobříka odvahy znamenalo vydat se v noci sám na určené místo. Na každém táboře se lovení tohoto bobříka vylepšovalo různými strašidelnými přídávky, které měli prozkoušet odvahu lovce a posílit jeho i tak veliký strach. Většinou se v cíli noční strastiplné cesty nalézala truhla s nějakou lebkou nebo podobnými artefakty, pod kterými byla listina, kde se měl vystrašený lovec podepsat. Ulovit tohoto bobříka na našich skautských táborech se mi nikdy nepodařilo. Byla jsem jako dítko velký strašpytel a tma ve mně vyvolávala všelijaké hrůzné představy, které podepřené příšernými zvuky vydávanými po cestě ukrytými vedoucími a završené nálezem svítící lebky způsobovaly naprosté ztuhnutí mých dolních končetin. Marně mě všichni povzbuzovali. Moje zkouška vždycky skončila na kraji lesa a dál mě nikdo nedostal. Hnědý bobřík byl pro mě prostě neulovitelný. Dvanáct koleček se už řadilo na rukávu a třinácté místo bylo stále prázdné.

Kromě skautských táborů jsem jezdila i na tábory tzv. ROHácké (podnikové), kde se mi také líbilo, i když to bylo táboření úplně jiné. Spali jsme ve srubech, o všechno se nám tu starali, dokonce nám i vařili. Také jsme plnili všelijaké zkoušky, ale bobříky ne. To jaksi na

takový tábor tenkrát nepatřilo. Bylo to příliš „skautské“. Ale i tak jsem na tyhle tábory jezdila ráda a našla si tam vždycky spoustu nových kamarádů. A představte si moji radost, když jedno léto právě na tomhle táboře vyrukoval náš nový mladý hlavní vedoucí (možná tajný skaut) s lovením bobříků. To byla jasná šance a výzva pro mě! Určitě ulovím toho zpropadeného hnědého bobříka! Zkouška odvahy tu přece nemůže být nějak obtížná, děti jsou tu vesměs malé a zvyklé na pohodlí. Docela jsem se i těšila. Nakonec je to jedno, kde bobříka ulovím a na skautský tábor už přijedu s hnědým kolečkem. To budou holky z oddílu čubrnět!

Večer, ještě než jsme šli spát, ale už za tmy, nás postupně naše oddílová vedoucí vodila na kraj lesa a my měli projít krátký úsek a vrátit se obloukem zpět. Ve dne jsme si trasu prošli a zdálo se nám to být hodně jednoduché. A tak skoro beze strachu jsem se nechala večer odvést. Vedoucí mě postavila na začátek mýtiny a zmizela. To, co bylo ve dne jasné, se ve tmě stalo úplně neznámým. Hrůza na mě padla téměř okamžitě. Ale nedalo se nic dělat, vedoucí už byla pryč. Začala jsem napřed statečně tápat dopředu, ale hned jsem narazila do stromu. A za chvíli do dalšího. Zhluboka jsem dýchala, což mě mělo podle rad uklidnit, ale opak byl pravdou. Jak jsem funěla, neslyšela jsem podezřelé zvuky okolo sebe, a to mě ještě více děsilo. Vyrázila jsem dopředu a hrabala se na nějaký prudký kopec. Určitě to není správná cesta! Zuby mi drkotaly a já se škrabala dál. Podezřelý šramot sílil a mě to došlo. Jsou tu kanci! Na strom nevylezu, to nedokážu! Záchrana je na zemi, musím se ukrýt. Naštěstí jsem nahmatala spoustu starého spadaneho listí, do kterého jsem se zavrtala a hromadu ještě na sebe nahrnula.

A tam, pod listím, úplně ztuhlou strachy, mě našli moji vedoucí. Pátrali po mně, když jsem se nevrátila a všechny děti už byly zpátky. S baterkami prolézali celý les a já přitom ležela zahrabaná kousek od kraje tábora na kopci zvaném „pahorek“, kam jsme vybíhali někdy za trest kvůli zlobení. Zabalili mě do deky a odnesli v náručí zpátky do bezpečí našeho srubu a mojí teplé postele. Ještě dlouho do noci u mě naše vedoucí seděla, držela mě za ruku a utěšovala. Myslím, že i ona byla trochu vystrašená. Ráno už jsem byla úplně fit a mojí největší starostí bylo, jestli jsem toho bobříka ulovila, když jsem vlastně urazila jen pár desítek metrů. Zasloužila bys bobříky dva a my taky“, prohlásil hlavní vedoucí a já si mohla celá šťastná hrdě přišít na rukáv to poslední a nejtěžší hnědé kolečko.

AKTUÁLNĚ

SENIOR PRAHA **VELETRH PRO PÉČI O SENIORY A ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ** **8. – 10. 9. 2011 VÝSTAVIŠTĚ HOLEŠOVICE**

Na začátku září se veřejnosti představí nový veletrh zaměřený na péči o seniory a jejich životní styl Senior Praha. První ročník veletrhu nabídne svým návštěvníkům kromě mnoha zajímavých výstavních stánků jednotlivých firem a sdružení působících v oblasti seniorské péče také široce zaměřený a bohatý doprovodný program. Vedle prezentací odborných témat spojených s problematikou péče o seniory si návštěvníci mohou vyslechnout řadu přednášek určených pro širokou veřejnost v rámci již tradičních a velmi oblíbených Dnů seniorů. Čas na veletrhu mohou návštěvníci věnovat kromě odborných přednášek i řadě kulturních a dokonce i sportovních akcí.

Zdroj: www.seniorpraha.cz

HUMOR LÉČÍ

Klavírista hraje zády k obecenstvu. „To je Beethoven?“ „Nevím, musíme počkat, až se otočí.“

Reportér hovoří se stočtyřletou dámou: „A co je podle vás nejlepší na tom dožít se věku 104 let?“ „Že už nepodléháte nátlaku svých vrstevníků.“

Podnikatel si stěžuje: „Dal jsem si do novin inzerát, že přijmu ihned nočního hlídače, a ještě ten večer mi vykradli továrnu!“

Nerad piji v přítomnosti manželky. Ten pohled, jak se z ní stanou dvě, to je něco strašného.

CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

CO MAJÍ SPOLEČNÉHO SLOVA ?

Pozorně si přečtěte všechna slova. Do řádku pak napište, co mají tato slova společného.

Bylina, babyka, kobyla, Přibyslav.....

Gagarin, Armstrong, Remek.....

Tygr, lev, levhart, jaguár, gepard.....

Kuřátka, václavka, křemenáč, hřib.....

Niva, Eidam, Ementál, Madeland.....

Cín, zlato, měď, stříbro.....

Smetana, Mysliveček, Janáček, Dvořák.....

Krteček, Manka, Křemílek, Šebestová.....

Rýže, pšenice, ječmen, oves.....

Burian, Mandlová, Gollová, Nový, Haas.....

Kapr, štika, sumec, karas.....

Mikulov, Valtice, Znojmo, Břeclav.....

Mlýn, slyšet, vzlykat, lýko, lýtko.....

Svižník, tesařík, hrobařík, slunéčko.....

Jungmann, Čelakovský, Palacký.....

KALENDÁŘ



Srpen je osmým měsícem roku gregoriánského kalendáře. České jméno pochází pravděpodobně od slova srp, což býval hlavní nástroj užívaný v raném zemědělství při sklizni obilí (tedy při žních), žně pak obvykle končily právě v osmém měsíci kalendářního roku. Srpen má 31 dní.

10. 8. Svátek sv. Vavřince

15. 8. Slavnost Nanebevzetí Panny Marie

KOZIMBERSKÉ POSVÍCENÍ

Restaurace Na Maštálkách

V pátek 12. 8. představení kandidátů na kozimberského starostu.

V sobotu 13. 8. od 14 hodin na fotbalovém hřišti zápas, soutěže, vystoupení mažorettek.

V neděli 14. 8. volba starosty a průvod městem.



K ZAMYŠLENÍ

PRINCEZNA

Kdysi dávno žil jeden král a ten měl velmi krásnou a chytrou dceru. Princezna však trpěla jakousi tajemnou nemocí – čím byla starší, tím víc slábla, ruce a nohy ji bolely a také stále hůř viděla a slyšela. Mnoho lékařů se jí pokoušelo uzdravit, ale marně. Jednoho dne přišel na zámek stařec, o kterém se říkalo, že zná tajemství života. Dvořané ho hned přivedli ke králi, který ho požádal, aby poradil, jak by se mohla princezna uzdravit. Stařec tedy daroval princezně zakrytý proutěný koš a dodal: „Vezmi si ho a starej se o to, co je uvnitř. To tě uzdraví.“ Princezna s radostí a zvědavě koš otevřela, ale když se podívala dovnitř, srdce se jí sevřelo. Uvnitř leželo malé nemocné dítě, které trpělo ještě víc než ona. Pocítila k němu soucit a nehledě na své bolesti, vzala dítě do náruči a začala se o ně starat. Po celé měsíce pak nepomyslela na nic jiného. Krmila dítě, mazlila se s ním, usmívala se na ně. V noci u něj bděla a něžně si s ním povídala. Nic nedbala na to, že jí to všechno stálo velkou námahu a bolest. Když uplynulo sedm let, stalo se něco neuvěřitelného – jednoho dne ráno se dítě usmálo a začalo samo chodit. Princezna ho vzala do náruče a radostí se roztančila, začala zpívat a smát se. Tak krásnou a svěží ji nikdo nepamatoval. Aniž by si toho všimla, uzdravila se i ona.

Pane, když mám hlad, pošli mi někoho, kdo potřebuje jídlo; když mám žízeň, pošli mi někoho, kdo potřebuje vodu; když je mi zima, pošli mi někoho, kdo potřebuje zahřát; když mám trápení, pošli mi někoho, kdo potřebuje utěšit; když mě tíží kříž, dej, ať se mohu podělit o kříž někoho jiného; když jsem chudý, doved' mě k někomu, kdo je v nouzi; když nemám čas, pošli mi někoho, kdo právě potřebuje pomoc; když se cítím na kolenou, pošli mi někoho, kdo potřebuje povzbudit; když potřebuji, aby mě někdo chápal, pošli mi někoho, kdo hledá pochopení; když bych si přál, aby se o mě někdo staral, pošli mi někoho, o koho bych mohl pečovat; když myslím na sebe, obrať mé myšlenky k ostatním.

Zdroj: Živá voda pro duši

