

UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

od října 2013 v Pacově

Garantem studijního programu je Provozně ekonomická fakulta české zemědělské univerzity v Praze. Výuka je realizována formou multimediálních skupinových přednášek, vypracováním společného testu a následného samostudia dle dispozic a zájmu studenta. Studium je určeno pro osoby se statutem důchodce, invalidního důchodce bez rozdílu věku a osoby starší 50 let (nezaměstnaní). Studium není vázáno na předchozí dosažené vzdělání. Základní počítačová gramotnost je spíše výhodou než nutností.

Předpokládaná doba studia tří let se může podle situace seniora libovolně prodloužit, přerušit, ukončit a kdykoliv se ke studiu vrátit.

Výuka bude probíhat jednou za čtrnáct dní v Zámeckém sále. Začíná se v úterý 22. 10. v 15 hodin nultým pilotním semestrem – Astronomie – 4 přednášky (Sluneční hodiny I. a II., Astronomové Rudolfa II. I. a II.).

Kurz je nezávazný, slouží především k pochopení systému studia a ověření způsobu jeho přijatelnosti. Přednáška trvá zhruba 1,5 hodiny s následným prostorem k diskuzi u kávy a čaje, k individuální konzultaci, tisku studijních materiálů apod. Pro další semestry si témata volí senioři sami.

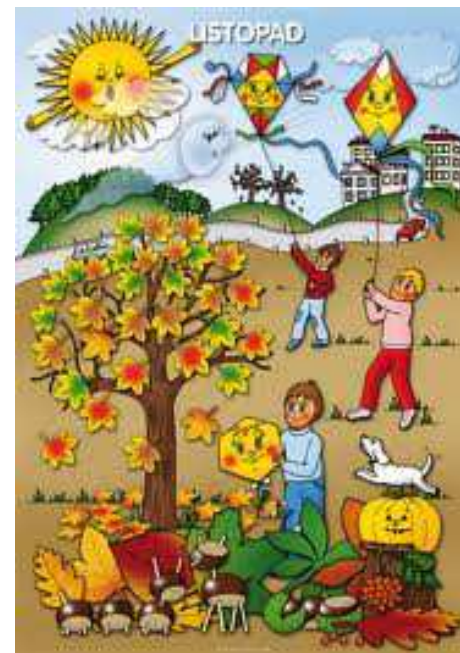
Harmonogram studia:

- 22. 10.** 15-18 h. U3V + konzultační středisko U3V
- 29. 10.** 15-16 h. Konzultační středisko – testy, materiály ke studiu
- 5. 11.** 15-18 h. U3V + konzultační středisko U3V
- 12. 11.** 15-16 h. Konzultační středisko – testy, materiály ke studiu
- 19. 11.** 15-18 h. U3V + konzultační středisko U3V
- 3. 12.** 15-18 h. U3V + konzultační středisko U3V

Kontakt pro informace: Bc. Dana Tůmová, koordinátorka projektu,
tel. : 732 129 593
e-mail : tumova@mestopacov.cz

PAPRSEK

VII. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

LISTOPAD 2013



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Z následujících slov odeberte vždy jedno písmenko na libovolném místě tak, aby vzniklo úplně jiné slovo.

STROUHAT	-	STROUHA
SVĚTLICE	-	
ÚSTAV	-	
ODBOČÍ	-	
ZHOUBA	-	
ZTUHA	-	
ŠANSON	-	
ZPÍVAT	-	
ÚVODNÍK	-	
ŠAMPIÓN	-	
HLAVIČKA	-	

(SVĚTICE, ÚSTA, OBOČÍ, HOUBA, TUHA, ŠANON, ZÍVAT, VODNÍK, ŠAMPÓN, LAVIČKA)

Seřadte zpřeházené části slov a přečtete správně šest sportů.

**TINASGYMKA, OISKATIKAN, SKETBALBA, BALLBASE,
TIATKALE, BALKEJHO**

(GYMNASTIKA, KANOISTIKA, BASKETBAL, BASEBALL, ATLETIKA, HOKEJBAL)

KALENDÁŘ

- | | |
|----------------|--|
| 1. 11. | Slavnost všech svatých |
| 2. 11. | Vzpomínka na všechny věrné zemřelé (Památka zesnulých) |
| 11. 11. | Den válečných veteránů
Den proti drogám
sv. Martin |
| 13. 11. | Mezinárodní den nevidomých
sv. Anežka Česká |
| 14. 11. | Světový den diabetu |
| 16. 11. | Den poezie |
| 17. 11. | Mezinárodní den studentů
Den boje za svobodu a demokracii |
| 21. 11. | Světový den televize
Světový den pozdravů |
| 24. 11. | Slavnost Ježíše Krista Krále |
| 1. 12. | 1. Neděle adventní |



DUŠIČKY (2. listopadu)

Pojmy narození a smrt patří neodmyslitelně k pozemskému životu. Křesťanské učení vychází z toho, že Ježíš po ukřižování vstal z mrtvých a zrovna tak lidé, kteří v něj věří, mohou být po své smrti vzkříšeni. V tento den pozůstali více než jindy vzpomínají a upravují hroby svých blízkých, zdobí je věnci, květinami a zapalují na hrobě svíčky – symboly příslibu věčného života těm, kteří věří v Krista. V kostelech a na hřbitovech se slouží mše při kterých se lidé modlí za duše mrtvých, aby je pomohli vykoupit z jejich hříchů.



DOBŘÉ RADY - pečeme, vaříme

- ❖ Při přípravě opékaných brambor vychladlé plátky brambor posypeme moukou, brambory budou krásně křupavé.
- ❖ Přesolené jídlo: Pokažený čirý vývar snadno zachráníme syrovým bílkem, který rozkvedláte v polévce a zase vylovíte. Hustou polévku zneutralizujete s trochou mléka nebo smetany. Také do ní můžete přidat na plátky nakrájený brambor, který přebytečnou sůl nasaje. Před podáváním brambor vyndejte.
- ❖ Omáčky je málo: Pokud se ze šťávy odpařilo příliš mnoho tekutiny, dolijte ji stejným množstvím vody. Barvu omáčky dodá silně zkaramelizovaný cukr. Nakonec omáčku zahustíte moukou a dochutíte pomocí rajčatového protlaku.
- ❖ Řídká polévka: Sváteční polévku můžeme zahustit rozkvedlaným žloutkem, krupicí nebo třeba bramborovou kaší v prášku.
- ❖ Jídlo se vám připálilo: Přesto je ještě můžete podávat. Nejdříve vše, co je požitelné, přelijte do jiného hrnce. Přidejte k tomu čistou korkovou zátku nebo krajíc chleba a povařte. Obojí na sebe naváže příchutí spáleniny.
- ❖ Nedopečená pečeně: Maso nakrájejte na užší plátky a ještě chvilku je povařte v omáчке nebo poduste v másle. Drůbež rozporcujte a po kouscích ji dopečte v troubě nebo na pánvi.
- ❖ Rozbředlá zelenina: Zeleninu nejprve rozmixujte, smíchejte se strouhaným parmezánem a poté zapečte v troubě.
- ❖ Příliš mastná polévka: Polévku dejte vychladnout, pak do lednice. Po pár hodinách se na hladině vytvoří tuková vrstva a tu sebereme lžicí.
- ❖ Připravujeme-li maso s kořením jako je tymián, bobkový list, nové koření, hřebíček, jalovec a podobně, uděláme si nejprve odvar z tohoto koření, ten pak scedíme a maso jím podléváme. Pak se nestane, že někomu zůstane nepříjemný kousek v jídle.

SLAVNÍ ČECHOVÉ



Prof. Dr. Karel Absolon (1877 – 1960)

Karel Absolon se narodil 16. června 1877 v Boskovicích. Jeho dědeček, jeskynní badatel a archeolog dr. Jindřich Wankel, měl na výchovu vnuka velký vliv. Absolon vystudoval filosofickou fakultu Karlovy university v Praze a začal se zabývat jeskynní faunou. Už za studií ale také zkoumal neznámé prostory jeskyň v Moravském krasu. Asi největším úspěchem jeho jeskyňářské práce byl objev a zpřístupnění Punkevních jeskyní.



Karel Absolon se ale neomezoval jen na speleologii. Mimořádný význam měla jeho archeologická práce na prehistorickém nalezišti v Dolních Věstonicích v letech 1924 - 1938. Odkryl tu ojedinělé sídliště lovců mamutů a především tu byla při jeho výzkumech nalezena slavná Věstonická Venuše.

Absolon, na rozdíl od většiny tehdejších vědců u nás, neváhal popularizovat svůj výzkum prostředky srozumitelnými i laikům. Pozornost široké veřejnosti upoutával články, knihami a filmovými záběry z dobrodružných badatelských akcí v podzemí, především ale vybudováním expozice „Člověk a jeho rod“ na výstavišti v Brně roku 1928, později přejmenované na „Anthropos“. Rekonstrukce mamuta a srstnatého nosorožce v životní velikosti postavené podle nálezů z moravských jeskyň se tehdy staly mimořádně populární. Karel Absolon chtěl, aby vznikl vědecký ústav zaměřený na prehistorii. Podařilo se mu získat i podporu takových lidí, jako byl Tomáš G. Masaryk a Tomáš Baťa, doba ale záměru nepřála.

S koncem první republiky nastal i Absolonův ústup ze slávy. Většina území, na nichž pracoval, připadla po Mnichovu Německu a nacisté se svými svéráznými historickými představami o jeho práci nestáli. V listopadu 1938 odešel Absolon na vlastní žádost do důchodu. Smutný osud měly i jeho archeologické sbírky: moravští vědci se je snažili uchránit před bombardováním i nenechavým zájmem Hermanna Göringa a uklidili je na Mikulovský zámek. Ten však v dubnu 1945 za nejasných okolností do základů vyhořel. Věstonická Venuše se zachránila jen šťastnou náhodou.

Roku 1945 se Karel Absolon snažil navázat na svou předválečnou činnost, brzy ale zjistil, že ani v novém státě mu štěstí nepokvete. Úspěchy a popularitu z předválečné doby mu mnozí kolegové neodpustili, a tak byl odsouzen jen k pořádání svých rukopisů, z nichž nemalá část po jeho smrti zmizela. Zemřel 6. října 1960, pochován je na Ústředním hřbitově v Brně.

RECEPTÁŘ



Banány

Banán je jedním z nejznámějších a nejrozšířenějších ovocných druhů vůbec. Často se o něm mluví také jako o „zdravém pamlsku“ dodávajícím okamžitou energii, protože je tvořen zejména z jednoduchých cukrů. Blahodárně působí především na mozek, nervovou soustavu a svalový aparát. V banánech najdeme vitaminy skupiny B, vitamin A a z minerálních látek velice prospěšný hořčík, vápník a fosfor. Nejvíce je u banánů ceněn vysoký obsah draslíku, který má vliv mimo jiné na normalizaci krevního tlaku. Vnitřní strana slupky z banánu pomáhá při bodnutí hmyzem a léčbě bradavic, dokonce se s ní dají bělit zuby a leštit boty.

RYCHLÝ BANÁNOVÝ MOUČNÍK

2 zralé banány, kůra a šťáva z 1 citronu, 2 lžíce rumu, 250 g másla, 150 g cukru, 4 vejce, 330 g polohrubé mouky, 2 lžičky prášku do pečiva, tuk na vymazání plechu nebo pečící papír, na ozdobu: koupená čoko poleva

Postup:

Troubu předehřejeme na 200°C. Banány sloupneme a rozmačkáme vidličkou. Ihned přimícháme citronovou šťávu a rum. Z másla a cukru ušleháme hustou pěnu. Postupně přišleháváme jednotlivě vejce. Mouku smícháme s práškem do pečiva a citronovou kůrou. Mouku a banány zamícháme do připravené pěny z másla a vajec. Těsto rozprostřeme na vymazaný plech a moučník pečeme asi 30 minut do zlatova. Čokoládovou polevu podle návodu rozehejeme, vychladlý moučník s ní ozdobíme a necháme ho ztuhnout.

BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK

2 zralé banány, 250 g polohrubé mouky, 120 g přírodního cukru, 3 vejce, 70 g másla, ½ balíčku kypřicího prášku do pečiva, 150 ml polotučného mléka, 2 lžíce strouhaného kokosu, čokoládová poleva

Máslo utřeme s v míse s cukrem a postupně přidáváme žloutky. Oloupané banány rozmačkáme s mlékem. Mouku smícháme s práškem do pečiva a kokosem a vše společně promícháme. Z bílků ušleháme tuhý sníh a lehce ho zapracujeme do banánového těsta. Pečeme ve vymazané chlebičkové formě při teplotě 180°C cca 35 až 40 minut. Po upečení necháme vychladnout a povrch chlebičku ozdobíme čokoládovou polevou.

DOMÁCÍ LÉKAŘ

Když se řekne:

Odvar: 1 polévkovou lžici vaříme 5-10 minut, 20 minut louhujeme.

Nálev: 1 polévkovou lžici spaříme ¼ litrem vařící vody a 20 minut louhujeme.

Studený nálev: necháme louhovat 1 polévkovou lžici v 1 litru studené vody 8 hodin.

2. NESPAVOST

Meduňkový čaj

Jednu až dvě lžičky meduňky přelijete 0,3 l vroucí vody a necháte 15 minut vylouhovat. Po scezení můžete čaj přisládit medem nebo sirupem.

Na co ještě zabírá: žaludeční a střevní neurozy, zabraňuje nadýmání, pozitivně působí na srdeční arytmiu.

HUMOR LÉČÍ



Až příliš otlému pacientovi předává lékař sto tabletek.

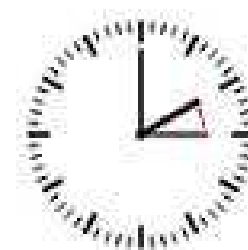
„Tak moc? A jak je mám užívat, pane doktore?“

„Vůbec je nebudete užívat, Jen je třikrát denně rozházíte po zemi a pak jednu po druhé seberete!“

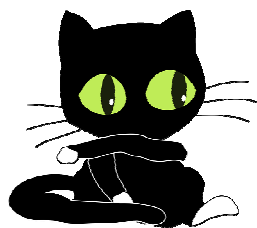
Přijde obézní pán k lékaři a říká: „Jaká je podle vás nejlepší dieta?“

„No, přece líná kuchařka“, odpoví lékař.

KONEC LETNÍHO ČASU 27. 10.



PŘÍBĚHY ČTENÁŘŮ



ENZO FERRARI – 1. část

Do svého prvního zaměstnání jsem nastupovala v roce 1977 jako čerstvá maturantka plná sil a elánu. Tenkrát nebyl problém sehnat práci, jako je to v současnosti. Dokonce jsem si mohla vybírat z mnoha nabídek Projektových kanceláří, kterých bylo po Praze plno. Mimo Prahu se dalo sehnat místo i s bytem, na severu Čech dokonce i s rodinným domkem. O tom by si mohli dnešní absolventi (a nejen ti) nechat jenom zdát, když marně shánějí jakoukoli práci. Jsem moc ráda, že jsem si dětství a mládí prožila v této době, v klidu a pohodě a zůstaly mi na tohle životní období jen samé krásné vzpomínky.

Vystudovala jsem obor, který mě hodně zajímal, a do práce jsem se těšila. Vybrala jsem si Projektovou kancelář v centru Prahy, ve Štěpánské ulici vedle Václavského náměstí. Spojení z domova jsem měla dobré, v práci jsem byla za dvacet minut, po otevření stanice Metra u nás ve Strašnicích dokonce ještě dříve a centrum mi vyhovovalo po všech stránkách.

Pamatuji se na svůj první den, kdy jsem napochodovala do vyhlédnuté projekce a maširovala rovnou za šéfem atelieru. Vůbec nebyl překvapen, usadil mě hned do velkého ředitelského sofa a po krátkém pohovoru mě bez jakýchkoli skrupulí přijal. Jediné, čemu se divil, byl fakt, že chci pracovat u statiků, což byla profese dost náročná a mezi projektanty patřila k těm méně oblíbeným. O to více byl šéf nadšen. Stavební projektanti se totiž dělí, abyste tomu rozuměli, na stavaře, statiky, speciály a rozpočtáře. Statik navrhne celou konstrukci stavby včetně výpočtu, stavař do ní nandá příčky, dveře, okna a další architektonické záležitosti (které my, statici, nepovažujeme za tak důležité), specialista pak dotvoří rozvody vody, kanalizace, elektriky atd. a rozpočtář spočítá cenu celé stavby. Projektová kancelář se skládá z atelierů (náš měl č. 4) a každý atelier má několik skupin stavařů, statiků, speciálů a rozpočtářů.

Statika mě bavila už na průmyslovce, a tak jsem předpokládala, že mě bude bavit i nadále. Sebevědomí jsem měla dost a hrdě jsem odkráčela do prvního patra ke skupině statiků. Vedl jí tehdy ing. Atanasov (původem Bulhar) a s ním tam byli ještě tři konstruktéři. Byla jsem tedy jediná žena, ale to mi vůbec nevadilo. Vedoucí skupiny se mi představil a hned mě postavil před velké rýsovací prkno, které jsem zatím měla v koutku u dveří u skupiny stavařů, jelikož jsem se nikam jinak nevešla, a dal mi k ruce výkresy jakýchsi

ocelových schodů. Byla jsem poněkud konsternována jednak přidělenou prací, ale hlavně zvláštním nářečím mého nadřízeného, které se mi jevilo jako něco mezi slovenštinou, ruštinou a neznámým dialektem nějakých Arabů. Zírala jsem na něj vyzkoprněle a vůbec nic jsem mu nerozuměla. Jeho jméno jsem totiž ani nepostřehla a ani si ho tedy samozřejmě nezapamatovala (to mi zůstalo dodnes, jak mohou potvrdit děvčata z Charity), a tak jsem úplně zapomněla, že je to Bulhar.

Chrlil na mě cizí řečí nějaké informace o podstupnicích, schodnicích, svarech, tloušťkách plechu... a neměl evidentně žádné potuchy o tom, že neumím ani posunout pravítka na velikém stojacím rýsovacím prknu, před kterým jsem stála poprvé, natož nakreslit nějaké složité schodiště novými rýsovacími pery, která jsem mimochodem nedokázala ani naplnit tuží, jelikož jsem je viděla také poprvé. Na průmyslovce jsme totiž všechno rýsovali na malém přenosném prknu, které jsme tahali všude sebou a používali obyčejná trubičková pera a dřevěný příložník. Zmáčkla jsem tedy ve snaze nějak začít jakousi páčku u pravítek a ta se spustila svise dolů a zůstala tak trčet. Zpátky už to nešlo. Navíc můj bulharský šéf někam odšustil a nechal mě u stavařů samotnou se všemi starostmi.

Stála jsem u obrovského rýsovacího prkna a sotva jsem zadržovala slzičky. Připadala jsem si jako trdlo, které nic neumí a to, že jsem byla ve škole jedničkářka a všechno mi tam šlo, mně bylo očividně k ničemu. Hrabala jsem se tedy alespoň ve výkresech předstíraje oduševněle, že tomu rozumím, ale pravda byla taková, že jsem nechápala skoro nic. Půdorysy konstrukcí byly velikánské (projektovali jsme tenkrát Výzkumný ústav na Barrandově) a nedaly se vůbec srovnávat s půdorysy mateřských školek a podobných staveb, které jsme navrhovali na průmce.

A jak to pokračovalo? Popadla jsem klasické školní trojúhelníky, které jsem ručně šoupala po prkně snažíc se udělat alespoň kolmici, protože systém rýsovací pravítek připevněných k prknu mě připadal složitý a pravítka se pořád uvolňovala a visela smutně dolů. Trojúhelníky mně neustále padaly na zem a pokaždé vyděsily okolní stavaře, kteří už mě začínali mít asi plné zuby, nejen kvůli rámusu, ale také proto, že jsem byla statik-vetřelec a nepatřila mezi ně. Snažili se mi sice pomoci, ale velké nadšení při tom neprojevovali a já byla čím dál smutnější. Naštěstí mě hned druhý den přesunuli do jiné kanceláře, kde stálo připravené zbrusu nové prkno a vesele mě vítali kolegové statici z mé skupiny. Všechno mně ukázali, i tajemství pravítek, naplnili mi rýsovací pera a já získala tři nové bezva kamarády, kteří mě hýčkali a starali se o mě jako o mladší sestřičku. Pronikla jsem záhy i do tajů všech konstrukcí a stala se ze mě právoplatná, šťastná a náležitě sebevědomá projektantka.

(pokračování příště)

JAK PŘEŽÍT ZIMU BEZ NEMOCI

1. JSTE TO, CO JÍTE

Předně je důležité jíst v klidu, bez stresu, vsedě, pomalu, často a pravidelně. Ideální počet porcí během dne vyčíslují odborníci na pět až šest.

2. VYUŽIJTE BYLINKY A KOŘENÍ

Za naším účelem si rozhodně poříďte do kuchyně oregano, tymián, kmín, zázvor, skořici a kurkumu. Zaměřte se také na pravidelnou konzumaci olivového a lněného oleje. Pro lepší trávení a zažívání využijte sílu kysaného zelí a kysaných mléčných výrobků.

3. VITAMINY A MINERÁLY

Pokud dáváte přednost přirozeným zdrojům, zaměřte svou pozornost na ořechy, luštěniny a listovou zeleninu neboli zinek, hořčík a vitamin E. Blahodárné jsou také účinky česneku, známého jako „přírodní antibiotikum“.

4. NEPODCEŇUJTE PITNÝ REŽIM

Optimální množství vypitých tekutin za den se pohybuje u dospělého člověka mezi 2 – 3 litry.

5. POHYB JE ŽIVOT

Pobyt venku i v nepříznivém počasí, pomáhá tělu vyrovnávat se s různými viry, bakteriemi a škodlivými látkami.

6. DOBŘE SPĚTE

Ani v zimě byste neměli zapomínat na spaní v dobře vyvětrané místnosti.

7. HLÍDEJTE SI TEPLITU

Používejte zvlhčovače vzduchu, dejte si na topení hrnec s vodou, mokrý ručník nebo cokoli, co vám pomůže vzduch v místnosti zvlhčit.

8. RELAXUJTE A SMĚJTE SE

Jak jistě víte, při smíchu se z mozku vyplavují endorfiny, které mají pozitivní vliv na náš psychický i fyzický stav. Navíc mnohá onemocnění bývají způsobena právě špatným psychickým stavem a vyčerpáním. Nezapomínejte na relaxaci a odpočinek.

AKTUÁLNĚ

CHARITNÍ DOBROČINNÝ BAZÁREK

V sobotu 7. 12. proběhne již 6. ročník vánočního charitního dobročinného bazárku. Charita Pacov proto vyhledává sbírku různých předmětů na tuto akci, která se může uskutečnit jen s přispěním dárců. Chcete-li na tento účel darovat např. nádobí, keramiku, drobné bytové doplňky, hračky, hudební nástroje, CD, knihy, bižuterii, sportovní nářadí, drobnou funkční elektroniku, nebo jiné předměty dle vaší fantazie, můžete je přinášet do střediska pečovatelské služby na faře v pracovní dny od 7 do 15 hodin. Můžete se také domluvit s pracovníci pečovatelské služby. My tyto věci nabídneme na bazárku za dobrovolný finanční příspěvek.

Z výtěžku loňského ročníku byl zakoupen do naší půjčovny zdravotních pomůcek invalidní vozík a pojízdné toaletní křeslo. I letos bychom rádi půjčovnu rozšířili o další pomůcky. Za vaše příspěvky děkujeme.

ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY PAPRSEK

Podle počtu vydávaných čísel Paprsku soudíme, že si za sedm let od svého vzniku získal vaši přízeň, a to nejen mezi uživateli našich služeb, ale i z řad veřejnosti. Za dobu jeho trvání vzrostl počet výtisků o více jak polovinu.

Psaní Paprsku nás baví a těší nás vaše chvála a vaše příspěvky. Moc děkujeme! Rádi bychom pokračovali i v roce 2014, ale se vzrůstajícími náklady na tisk už bychom si toto „vydávání“ s vaším příspěvkem 5 Kč na číslo (60 Kč na rok) nemohli dovolit. Chceme vás tedy požádat, zda budete ochotni zvýšit váš příspěvek na 10 Kč na číslo (120 Kč na rok). Oznamte tedy prosím, do poloviny prosince, zda budete chtít dostávat Paprsek i v roce 2014.

Pro srovnání: na infocentru na zámku zaplatíte za tisk oboustranného barevného formátu A4 - 13 Kč, za černobílý tisk 3 Kč. Příplatek za papír je 2 – 3 Kč. Děkujeme za pochopení.

Alena Kokešová