

## ŽIVÝ PRAMEN

Ladislav Křížek

*Odněkud z nitra země vytryskne pramének  
mateřskou krajinou dál cestu si hledá  
přináší vláhu do stébel a pomněnek  
Za deště dychtivě svou hladinu zvedá*

*Stává se potůčkem roste a překážky nevnímá  
jeho tok zpívá i hučí jak nabírá síly  
I život se v něm pomalu rodit začíná  
jak dere se kol břehů k neznámému cíli*

*Pod svou ochranu bere i sousední praménky  
dál s nimi putuje přes úskalí ve snaze  
naplnit žíznivá jezírka i studánky  
S odvahou proplovává jezy přeskočí hráze*

*Prohýří dny a noci veden předtuchou svojí  
že kdesi za obzorem již netrpělivě čeká  
s otevřenou náručí pak jejich proudy spojí  
vždy bouřlivá a stále nenasytná řeka*

*Pak v objetí se do dálavy spolu vinou  
až nakonec v nekonečném oceánu splynou*



## PAPRSEK

X. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY  
BŘEZEN 2016



## DOMÁCÍ NÁSILÍ A TÝRÁNÍ PÁCHANÉ NA SENIORECH

Pokračování z minulého čísla.

Senioři jsou zvláště ohroženou skupinou vzhledem k přirozeným změnám, které přináší pokročilejší stáří a ke kterým může patřit:

- úbytek fyzických i psychických sil,
- pravděpodobná přítomnost závažnějších fyzických i psychických onemocnění,
- snižující se soběstačnost,
- zvyšující se závislost na péči druhých,
- omezenější finanční prostředky,
- omezenější sociální kontakty,
- omezenější přístup k novým informacím.

*„Teta dědovi v pokoji netopí. Když se jí na to zeptám, říká, že děda si nestěžuje, stejně je stále pod peřinou a jestli se mi to nelíbí, tak si ho mám vzít k sobě.“*

*„Nikoho jiného než syna nemám. Kdo by se o mě postaral? On není špatný, jsou chvíle, kdy si rozumíme a je nám spolu dobře. Když se napije, je to jiný člověk.“*

Senioři se v souvislosti s oznámením a řešením domácího násilí potýkají s mnoha obavami, které jim brání ve využití pomoci:

- sebeobviňování a stud,
- strach ze sociální izolace a samoty,
- obava o budoucnost agresora, nechtějí konat proti blízkému,
- obava z reakce okolí,
- určitá generační normalizace týrání „co se děje doma, je soukromá věc“,
- strach z podezírání z psychiatrického onemocnění,
- nedůvěřivý přístup k odborníkům,
- obtíže v kontaktování pomoci – finanční i pohybové,
- strach ze ztráty domova,
- strach z odvety,
- strach o svůj život a zdraví

Pokračování příště.

## RECEPT ÁŘ



### VELIKONOČNÍ NÁDIVKA Z UZENIN

1 snítka petrželky, 4 ks rohlíků, 1 hrst mladých lístků kopřiv, 100g slaniny, 1 hrst strouhanky, 500g uzeného masa, 4 ks vajec, ½ l mléka. Podle chuti: nové koření, muškátový květ, mletý černý pepř, sůl.

Uzené maso uvaříme, necháme vychladnout a naporcujeme na kostičky. Rohlíky nakrájíme také na kostičky. Vejce rozšleháme v mléce, přidáme nakrájené maso a rohlíky. Mírně osolíme, opepříme, ochutíme utlučeným novým kořením a muškátovým květem.

Kopřivy spaříme vařící vodou, spolu s petrželkou nadrobno nasekáme a přidáme do nádivky. Vše důkladně promícháme. Pokud je nádivka ještě řídká, přidáme strouhanku. V opačném případě svažíme mlékem. Pekáček vymastíme máslem, na dno rozložíme plátky slaniny a na ně narovnáme nádivku. Slaninu můžeme rozložit i na povrch. Pečeme asi 40 minut ve vyhřáté troubě.

### VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA S CELEREM

100g másla, 1 lžice dijonské hořčice, 5 ks vajec, 2-3 lžice majonézy, 80g šunky, 80g řapíkatého celeru. Podle chuti: mletý černý pepř, sůl.

Vejce uvařená natvrdo oloupeme, žloutky vyjmeme a bílky usekáme. Řapíkatý celer oloupeme, nakrájíme na jemné kousky a krátce podusíme na 1 lžici másla. Šunku nakrájíme na jemné kostičky. Změklé máslo utřeme s vychladlými žloutky a hořčicí dohladka. Potom vmícháme vychladlý celer, šunku, bílky a vše spojíme majonézou. Pomazánku podle chuti osolíme, opepříme a necháme v chladu rozležet.

Pomazánku mažeme na krajíčky tmavého chleba a podáváme ozdobené čerstvou zeleninou.

# CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

## TROJICE SLOV

Pokuste se najít takové vhodné podstatné jméno, které by šlo spojit se všemi třemi uvedenými přídavnými jmény, a vytvořilo tak ustálené slovní spojení.

LOUTKOVÉ, OCHOTNICKÉ, EXPERIMENTÁLNÍ .....

BALICÍ, KŘÍDOVÝ, NOVINOVÝ .....

DĚTSKÝ, OBÝVACÍ, NEMOCNIČNÍ .....

POSMRTNÁ, PLEŤOVÁ, KARNEVALOVÁ .....

JEZDÍCÍ, TOČITÉ, DŘEVĚNÉ .....

STĚHOVACÍ, ALEGORICKÝ, VELKÝ .....

SVĚTOVÁ, POLITICKÁ, MALÁ .....

PSACÍ, ŠICÍ, PARNÍ .....

ALADINOVA, STOJACÍ, OBLOUKOVÁ .....

ÚŘEDNÍ, PÍCHACÍ, SLUNEČNÍ .....

JULIÁNSKÝ, ADVENTNÍ, TRHACÍ .....

# ŽIVÁ ABECEDA

## Jelen Wapiti (*Cervus canadensis*)



S písmenem „W“ jsem měla trochu starosti. Nenašla jsem ani zvíře ani rostlinu. Pak se mi ale vybavila vzpomínka z dětství na četbu tzv. indiánek. Tak se přece po prérii proháněl veliký jelen zvaný Wapiti. A bylo vyhráno. A tak pár zajímavostí o tomto druhu jelena.

Když přišli první osadníci na severoamerický kontinent a spatřili první jeleny Wapiti, byli tak omráčeni jejich mohutností, že jim začali říkat elk, což je anglický výraz pro losa. Pak se ale ukázalo, že na kontinentě žije i opravdový los, a tak se pro kanadského losa vžilo označení moose. Tak bylo zahájeno zmatení pojmů, které dodnes způsobuje nejedno nedorozumění.

Hovoří-li Brit o elkovi, má na mysli losa a není schopen pochopit, proč Kanadčan, se kterým má společnou řeč, má na mysli jelena a losa označuje slovem mosse. A tak se často obyvatelé Severní Ameriky nejsou schopni dohodnout s návštěvníky za Starého světa, o jakém zvířeti je vlastně řeč.

Jelen Wapiti, anglicky elk, je největším poddruhem jelena lesního. Od evropských i karpatských jelenů se liší především velikostí. Vzrostlý samec váží kolem tří metráků, ale jsou známy i případy, kdy se jejich váha blížila polovině tuny. Dalším rozlišovacím znamením je paroží. Na rozdíl od našich jelenů nevytváří paroží jelena Wapiti na konci korunu – rozvětvení. Paroží vyrůstá na lebce jakoby v několika hlavních větvích a na jejich koncích se už nedělí. Těchto hlavních větví může být až deset a dosahují délky 120 cm. Váha paroží je až 20 kg. Samci shazují parohy během března, znovu jim začínají růst až v květnu. V době říje při soubojích samců jsou tyto parohy nebezpečnou zbraní a mohou způsobit i velmi těžká zranění.

Kromě přirozeného prostředí Severní Ameriky a Východní Asie se jelen Wapiti dobře adaptoval i v zemích, kam byl dovezen (Argentina, Austrálie, Nový Zéland). Jelen Wapiti se živí trávou, listy stromů, ale i jejich kůrou. Má čtyři žaludky stejně jako ostatní přežvýkavci. Po většinu roku zůstávají tito jeleni ve skupinách oddělených podle pohlaví. Jen v době říje se dominantní samci drží se skupinou asi dvaceti samic. Tento samec chrání svůj harém před ostatními jeleními oponenty ale i před predátory. Jelen v říji se jen výjimečně pase a často při péči o svůj harém ztrácí až 20 % své tělesné hmotnosti. Tolik úsilí věnuje starostem o reprodukci stáda a zajištění dalších potomků.

J. Marešová

## VELIKONOČNÍ KVÍZ – SYMBOLY VELIKONOC

Tentokrát si můžete vyzkoušet, jak dobře znáte symboly Velikonoc a jejich významy. Přečtěte si několik následujících tvrzení. Která jsou pravdivá a která nepravdivá?

VELIKONOČNÍ SVÍCI SE ŘÍKÁ PAŠKÁL

**ANO**                      **NE**

KŘÍŽ NA KTERÉM BYL UKŘIŽOVÁN JEŽÍŠ, MĚL TVAR PÍSMENE X

**ANO**                      **NE**

JEDNÍM Z NEJSTARŠÍCH VELIKONOČNÍCH SYMBOLŮ JE BERÁNEK

**ANO**                      **NE**

VELIKONOČNÍ ŘEHTAČKY SE POUŽÍVALY HLAVNĚ V OBDOBÍ OD ZELENÉHO ČTVRTKU PO BÍLOU SOBOTU, PROTOŽE ZVONY NESMĚLY ZVONIT

**ANO**                      **NE**

CHLAPCI ŠLEHAJÍ DĚVČATA POMLÁZKOU, ABY BYLA ZDRAVÁ, PILNÁ A VESELÁ PO CELÝ ROK

**ANO**                      **NE**

### **Správné odpovědi:**

**ANO** (světlo zapálené svíce je symbolem života, bílá barva svíce symbolizuje čistotu, naději a nový život a pro křesťany je symbolem světla spojeného s Ježíšovým zmrtvýchvstáním).

**NE** (křesťanský kříž, na kterém byl Ježíš ukřižován, měl svislé rameno delší, kříž se stal symbolem věčnosti a symbolem propojení božského a pozemského světa, je to nejdůležitější symbol křesťanství).

**ANO** (symbol beránka byl rozšířený už za doby pohanů, zejména ve Středomoří ovládaném pastevci, pro židy je beránek symbolem člena „Božího stáda“, o které se stará pastýř – Bůh, v křesťanství beránek symbolizuje památku Krista – „Beránka Božího“).

**ANO** (zvony mlčely – neboli „odlétaly do Říma“ a tak se ke svolání k bohoslužbám používaly různé řehtačky, klapačky, mlýnky, trakářky – to, co vydávalo rámus).

**ANO** (předávají jim tím svěžest, mladost, ohebnost a zdraví mladého proutku, pomlázky se pletly zejména z mladého vrbového proutí).

## AKTUÁLNĚ

### **„ PUTOVÁNÍ ZA POVĚSTMI „**

Ve středu 30. března od 14 hodin ve středisku Charity na faře setkání seniorů s kronikářkou města paní Mgr. Marií Tušilovou.

### **25. 3. VELKÝ PÁTEK a 28. 3. PONDĚLÍ VELIKONOČNÍ – STÁTNÍ SVÁTKY**

### **„ UPLEŤ ČTVEREC „**

V listopadu 2015 se naše Charita zapojila do charitativního projektu „Upleť čtverec“, který pomáhá sirotkům a dětem v Jižní Africe. Cílem bylo uplést nebo uháčkovat čtverce o rozměrech 20 x 20 cm, které jsou sešívány do dek pro děti, o které se nemá kdo starat. Na jednu deku je potřeba 35 čtverců. Díky dárcům vlny a šikovným pletačkám jsme mohli odeslat 787 čtverců, z kterých bude sešito 22 dek.

V prosinci 2015 bylo v České republice 604 příjemců důchodu, kteří v uplynulém roce oslavili buď rovných sto let, nebo na dortu sfoukli více než stovku svíček. Přesně 604 důchodových dávek tedy vyplatila Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) občanům – důchodcům, kteří mají v občanském průkazu uveden rok narození v rozmezí let 1907 až 1915. Převažovaly mezi nimi ženy, kterých k 31. prosinci 2015 bylo 526, mužů z uvedených ročníků narození pak bylo 78. Vůbec nejstaršími důchodci, které má ČSSZ v evidenci, jsou dvě ženy – obě narozené v roce 1907, starší z nich žije v Jihomoravském kraji, druhá žije ve Zlínském kraji. Nejstarší muž je o dva roky mladší, narodil se v roce 1909 a žije v Libereckém kraji.

**CVIČTE SI SVŮJ MOZEK – ŘEŠENÍ: DIVADLO, PAPÍR, POKOJ, MASKA, SCHODY, VŮZ, STRANA, STROJ, LAMPA, HODINY, KALENDÁŘ.**

# TO BYLO TENKRÁT ...

## ZIMA 1929

Firma Ludvíka Rundta z Frýdku lehla popelem jen proto, že frýdeckým hasičům zamrzla voda v hadicích. Nebylo divu, v den požáru klesla teplota na minus 41 stupňů pod bod mrazu. „V uplynulém týdnu jsme zažili sibiřské zimy“, komentoval situaci týdeník Frýdecko-místecký kraj v sobotu 16. února 1929. Frýdečtí novináři v tu chvíli nemohli tušit, že zima z roku 1929 bude klimatologicky skutečně vyhlášena za největší zimu dvacátého století. Od silvestra 1928 až po 8. březen 1929 nikde v zemi nepřeskočila rtuť v teploměru pověstnou nulu. Dokonce ani v pravé poledne. Zamrzly frýdecká Ostravice, Vltava v Praze, Dunaj, Rýn i Baltské moře.

„Vše vážne, doprava i práce. Fronty na uhlí u nádraží připomínají válku. Instalatéři nestačí rozmrazovat potrubí a železniční doprava je ochromena.“ Největší mrazy uhodily kolem desátého února. „V noci na dnešek zmrzl na stráži voják 152. pluku v Olomouci a v Opavě zmrzlo dítě v kočárku“, napsal Moravskoslezský deník. Státní meteorologický ústav naměřil ono pondělí ráno v Českých Budějovicích teplotu -41 stupňů Celsia, v Německém Brodě -36, ve Slezsku -40 a na kbelském letišti -30 stupňů.

„V Brně přišlo v pondělí sto dělníků Zbrojovky s omrzlinami, v Praze muselo být ošetřeno několik set lidí“, informovaly Lidové noviny 12. února. V pražských Riegrových sadech byla 12. února nasbírána celá nůše zmrzlého ptactva.

Mimořádně zajímavé jsou i dobové kronikářské záznamy. Například v malé obci Radotín nedaleko Lipníku nad Bečvou si kronikář zapsal, že ve vsi napadly až čtyři metry sněhu. Mnoho samot v českých i moravských horách bylo zaváto tak, že se jejich majitelé museli ze sněhu vyhrabávat. „Běda, kterým došlo palivo a zápalky. Žili celé dny bez ohně, zahrabavše děti a staré lidi do peřin a hader.“

U Českých Budějovic tehdy klesla teplota až na minus 42,2 stupně, lesní zvěř se měnila v ledové sochy a policistům praskaly pendrek.

„Následkem mrazu praskaly kolejnice. Uvolňování tratí ale bylo neobyčejně svízelné, mráz dosáhl na místě -28 stupňů, takže ani zapálení velké hranice mnoho nepomáhalo“, popsal Moravskoslezský deník vykolejení rychlíku 72 mezi Brnem a Přerovem právě v neděli 10. února.

„V novoroční noci roku 1929 jsme šli ze Sokolovny. Bylo nám docela teplo a nevnímali jsme mráz. Ale v uzavřené prostoře Drůbežího Trhu jsme zaslechli praskot, kovový i tupý, a s podivem jsme zjistili, že okapy a křídlice mrazem praskají. Od toho dne mrzlo, mrzlo čím dál víc, až v únoru dosáhly mrazy maxima. A padal sníh. Na silnicích byly prohozeny cesty pro jeden vůz a jen po určitých vzdálenostech byly udělány výhybky. Sníh sahal ke korunám stromů. Pták nezapískal, neporušená rovná bílá pláň beze stop zvěře.“ (Z kroniky města Ivančice).



# RÁDCE PACIENTA 2016

## DESATERO BEZPEČÍ PACIENTA

Pokračování.

### 4. Dodržujte pravidla hry

Pravidla bývají viditelně vyvěšena na odděleních nebo v čekárnách ambulancí.

Pokud pravidla, tzv. provozní, vnitřní či domácí řád nikde nenajdete, vyžádejte si je od personálu.

Většinou bývají k dispozici při příjmu do nemocnice a pacient podepisuje, že se jimi bude řídit. Týkají se např. režimu návštěv, kouření, konkrétních omezení či doporučení. Pokud máte nějaké individuální požadavky, poradte se s personálem. Některá pravidla, jako například trpělivost při čekání v ordinaci nebo dochvilnost, pokud jste objednáni na konkrétní čas, však upravit nelze.

### 5. Ptejte se

Mlčení se nikdy nevyplácí! Nebojte se zeptat – jde přece o Vaše zdraví! Máte právo na získání srozumitelné informace. Mimo jiné tím pomůžete i zdravotnickému personálu a připomenete mu, pokud na něco zapomněl.

Ptejte se, kdykoli Vám není něco jasné, zvláště máte-li se rozhodnout ohledně operace nebo nějakého náročného výkonu. Máte právo na druhý názor. Nebojte se o něj požádat.

### 6. Vzdělávejte se

Zajímejte se o vše, co může souviset s Vaším zdravotním stavem, a to i v době, kdy jste zdraví. Lze nalézt spoustu informací, díky kterým můžete předejít nemocem nebo komplikacím. Ve vlastním zájmu si z dostupných zdrojů nastudujte vše o své nemoci. Budete se pak lépe rozhodovat a zdravotníkům lépe rozumět. Také budete moci lépe ohlídat svá práva a povinnosti.

**POZOR! NE VŠECHNY INFORMACE, KTERÉ NALEZNETE NA INTERNETU, JSOU VĚDECKY OVĚŘENÉ A AKTUÁLNÍ.**

# NĚCO Z HISTORIE

Německá okupace a 2. světová válka znamenaly především ztráty na lidských životech. Většina židovských obyvatel, jichž bylo ve městě poměrně hodně, se už z Osvětimi, Terezína a dalších táborů nevrátila.

V prvních poválečných letech došlo k oživení podniků a živností, kulturního a společenského života. Po roce 1948 byly postupně všechny znárodněny a načas ustala i spolková činnost. Některé spolky, jako divadlo a pěvecký sbor, obnovily později svoji činnost v rámci osvětové besedy, některé zcela zanikly, jiné se naopak vytvořily, např. národopisný soubor. K podstatnému rozšíření podniků s tradiční výrobou, ale i k vybudování nových došlo v 60. – 80. letech 20. století.

V té době byly také vystavěny nové školní budovy, poliklinika s lékárnou i nová sídliště – bohužel většinou s panelovou výstavbou. Velké negativum představoval necitlivý demoliční zásah do historické zástavby v centru města. Poslední desetiletí postupně zaceluje tyto jizvy. Nově opravenými fasádami získává město na barevnosti a příjemném vzhledu. Nejmarkantnější změnu prodělalo náměstí s nově opraveným děkanským kostelem. Téměř po dvaceti letech se Pacov dočkal opětovného zřízení gymnázia a byl vybudován Dům seniorů. Rozvoj je patrný také v podnikatelské sféře, kdy mnoho pacovských firem a živnostníků dělá svou kvalitní práci dobrou vizitku nejen sobě, ale i celému městu, a to na území České republiky i v zahraničí.

