

SVÍTÁNÍ

Ladislav Křížek

*Svítá – déšť slunečních šípů zasahuje zemi
tak od nepaměti se probouzí nový letní den
Přináší pocity jež prostupují smysly všemi
a nejen člověk bývá touto krásou omámen
Tak vejdi v jeho náruč a uchop ho do dlaní
své touhy které s ránem nabízí svítání*

*Procházej místy a uvěříš že příroda vypráví
i ranní rosa jak očištná koupel připadá
Když pak za ptačího zpěvu ulehneš do trávy
celá zem Ti zavoní jak rozkvetlá zahrada
Okouzlen se vznášíš v prosluněném oparu
nasloucháš s údivem zpěvu jak opojnému chorálu*

*A ranní jas se dál rozlévá po širém okolí
zasáhne louky i lesy, v potoce břehů
se dotýká
Zdá se že vše co tížilo najednou přebolí
náhle ucítíš jak volnost tebou proniká ...
Snad v paprscích vzpomínek bude Ti dáno
kolik nálad tenkrát přinášelo obyčejné ráno ...*



PAPRSEK

X. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY
SRPEN 2016



DOMÁCÍ NÁSILÍ A TÝRÁNÍ PÁCHANÉ NA SENIORECH

Pokračování z minulého čísla.

MOŽNOSTI POMOCI OBĚTEM DOMÁCÍHO NÁSILÍ A TÝRÁNÍ

Jak se seniory o násilí mluvit a jak nabízet pomoc

Způsob komunikace je samozřejmě třeba volit s ohledem na jedinečnou osobnost i situaci každého seniora, lze se však držet určitých doporučení:

- důležité je poskytnutí prostoru, senior potřebuje mít možnost svěřit se se svým příběhem a být vyslechnut,
- senior potřebuje pochopení,
- je třeba respektovat stanovisko seniora a nenutit ho do řešení, na které není připraven,
- je žádoucí upozorňovat na rizika zhoršování situace a informovat o možnostech pomoci a nabízet konkrétní kontakty (např. linky důvěry a poradny, na které se lze anonymně obrátit),
- podporovat seniora v tom, aby si bezpečnou cestou shromažďoval důkazy (např. lékařské zprávy o zranění) pro případ, že by se později rozhodl domácí násilí oznámit,
- pomoci seniorovi vytvořit základní bezpečnostní plán (např. uschování důležitých dokumentů a věcí základní potřeby u někoho blízkého, seznam důležitých kontaktů, příprava pohotovostního zavazadla pro potřebu rychlého odchodu, plán, kam je možno odejít a jaké je nejbezpečnější úniková cesta z domácnosti, domluva signálu se sousedy v případě ohrožení) nebo mu zprostředkovat kontakt s odborníky, kteří mu s tím pomohou,
- pro seniora může být velká podpora, nabídnete-li mu doprovod na policii či do jiných organizací a institucí

RECEPTÁŘ

LETNÍ OVOCNÝ SALÁT

Ingredience: banán, jablko, jahody, pomeranč, kiwi, ananas, hruška, hroznové víno, meloun ...

Příprava: ovoce oloupeme, příp. vyndáme jádérka a nakrájíme na drobné kousky. Smícháme a podle chuti přidáme citronovou šťávu. Můžeme přidat i sekané ořechy a rozinky.



CUKEŤÁK Z TROUBY

Ingredience: česnek (4 stroužky), majoránka (2 lžičky), šunkový salám (250 g), kypřící prášek do pečiva (0,5 balíčku), vejce (2 ks), cuketa (1 kg), tvrdý sýr (200 g), cibule (2 ks), polohrubá mouka (150 g), sůl a mletý pepř (podle chuti).

Postup přípravy: oloupanou cuketu nastrouháme do větší mísy. Třetinu cukety můžeme nahradit brambory. Cibule nakrájíme nadrobno a česnek prolisujeme. Šunkový salám také nastrouháme nebo nakrájíme na drobné kousky. Tvrdý sýr nastrouháme. Všechny suroviny smícháme a dobře promícháme.

Pekáč vyložíme pečícím papírem, rozetřeme těsto na cuketák, uhladíme a pečeme asi 1 hodinu. Velmi záleží na tom, jak je vrstva těsta vysoká.

Cuketák z trouby podáváme teplý jako hlavní chod.

SMAŽENÁ CUKETA

Cuketu opláchneme, oloupeme a podélně rozkrojíme. Zbavíme jader a pokrájíme asi na 1cm silné plátky (půlměsíčky). Takto připravenou cuketu obalíme v trojobalu. Podle chuti můžete cuketu okořenit grilovacím kořením nebo česnekem, ale nesolíme ji. Sůl uvolňuje šťávy a cuketa by byla před smažením rozmočená. Cuketu smažíme dozlatova. Solíme při podávání. Podáváme s vařenými brambory a zeleninou.



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

SLOVNÍ KOŘENY

K zadaným slovním kořenům doplňte co nejvíce různých předpon nebo /zároveň) přípon tak, aby vytvořená slova dávala smysl.

- **TRH** – TRHACÍ, ROZTRHNOUT, UTRHNOUT, TRHOVEC, POTRHLÝ
- **KROK** -
- **MEZ** -
- **METR** -
- **RUB** -
- **SLEP** -
- **TUČ** -
- **STŘIH** -
- **PIS** -
- **PIL** -

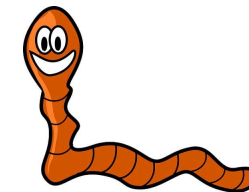
HÁDANKY

VLK, KOZA A ZELÍ

Vesničan se vrací z trhu domů. Má s sebou kozu, vlka a v ruce hlávkou zelí. Najednou přišel k řece. Na břehu má přivázanou malou loď. Už chce nasednout, když tu ho náhle dobrá nálada opouští. Totiž, do té lodičky se všechno naráz nevejde. A když tu nechá vlka samotného, vlk sní kozu. Když tu nechá kozu, ta sní zelí. Jak dostane vlka, kozu i zelí na druhou stranu?

Do loďky se mu vejde jen jedna věc. A na žádném z břehů nesmí nechat samotného vlka s kozou nebo kozu a zelí.

ŽIVÁ ABECEDA



ŽÍŽALA OBECNÁ (Lumbricus terrestris)

Jak jste určitě poznali podle počátečního písmena, je tento můj příspěvek do Živé abecedy poslední. Žížalu sice každý z nás dobře zná a mnohokrát se s ní v přírodě potkal, ale jistě neuškodí si o ní přečíst pár zajímavostí.

Je to živočich, který většinu svého života stráví pod zemí. Jeho organismus totiž není přizpůsoben účinkům škodlivého ultrafialového slunečního záření. Za deštivého zamračeného počasí je ale často vidět na povrchu. V tomto případě je však žížala vždy připravena ukryt se před jakýmkoliv nepřítelem zpět do bezpečí pod zem. Tělo žížaly se skládá z podélných a příčných vrstev svalů. Napnutím příčného svalstva se pohne dopředu přední část jejího těla, podélné svaly pak pohnou ocasní částí. To už se ale opět napnulo příčné svalstvo a vše se znovu opakuje. Sliz, který vylučují její žlázy, usnadňuje žížale dýchání a pohyb po nerovném povrchu a zabraňuje vysychání její kůže. Z tohoto důvodu se jí ale řada lidí štítí. Vpředu má žížala hmatový prstík, který jí slouží k snazší orientaci. Potravou žížaly je zem obsahující organické látky, spadlé listy nebo drobní uhynulí živočichové. Vše si schovává ve svých spletitých chodbičkách. Svalnatý žaludek rozmělní potravu a její zbytky pak žížaly vynášejí na zemský povrch ve formě malých hromádek trusu, jehož hmotnost za pár let dosahuje až několika kilogramů.

Žížala se stává obživou pro jiné živočichy, například kosa, drozdy, špačky atd., které je možno vidět, jak opatrně krácejí po zemi, naklánějí se dopředu a loví nepozorné žížaly ukryté těsně pod povrchem. Jsou potravou i ježků, jezevců a krteků. Žížaly mají úžasnou regenerační schopnost. Když je nepřítel polapí, zůstane mu jen zadní část těla žížaly za opaskem (světlá, ztlustělá část v přední třetině těla). Konec těla žížale doroste. Pokud je ale přetržena přesně uprostřed, vždy zahyne. Pokračování příště.

J. Marešová.

HUMOR LÉČÍ

„Pepíčku, jestlipak sis přes prázdniny opakoval počty?“
„Ano, paní učitelko.“
„Tak počítej.“
„Sedum, vosum, devět, deset, spodek, svršek, král a eso.“

Přijde Pepíček do ztrát a nálezů: „Prosím vás, mohl bych u vás ztratit housle?“

„Pepíčku, kdy si konečně opravíš tu známku ze zeměpisu?“
„Nevím, paní učitelka nedá notes z ruky.“

DOBRÁ RADA NAD ZLATO

NEVIDITELNÁ ŠKVÍRA

Po vytaženém hřebíku zůstane ve zdi nevzhledná škvíra. Když nemáte čas na rozdělávání sádry, zkuste zeď opravit za pomoci papírového kapesníku. Utrhněte malý kousek, zmačkejte přibližně do velikosti škvíry a strčte dovnitř. Přechýlující části odtrhněte. Pak papír navlhčete vodou a opatrně zatlučte kladívkem. Při běžném pohledu si porušené zdi nikdo nevšimne.

PODLAHY Z PVC vyčistíme a vyleštíme bez námahy, když do vody na mytí přidáme trochu avivážního prostředku.

VŮNĚ, kterou máme rádi, se bude šířit po bytě, když na žárovku nakapeme parfém, který máme rádi.

ZEĎ JAKO NOVÁ – okolo sporáku, kam občas prskne omastek, bude, když postižená místa potřeme školní bílou křídou a necháme přes noc působit. Ráno pouze okartáčujeme.

AKTUÁLNĚ ! ZMĚNA LÉKAŘE !

Psychiatrická ambulance Pacov (poliklinika)

MUDr. LAŠTOVICOVÁ HANA

Rozpis ordinací srpen, září:

ST 10. 8. 8 – 11 hodin

ST 24. 8. 8 – 11 hodin

ST 7. 9. 8 – 11 hodin

ST 21. 9. 8 – 11 hodin

MUDr. Kašparů ordinuje v Pelhřimově (ul. Palackého 70) :

PO – ČT 7.30 – 12 hodin

Tel.: 565 321 232

ZMĚNA VÝŠE PŘÍSPĚVKU NA PÉČI

Od srpna se podle novely zákona o sociálních službách zvyšuje příspěvek na péči. O zvýšení se nemusí žádat – proběhne automaticky.

Nově budou částky následující:

I. stupeň	880Kč
II. stupeň	4 400Kč
III. stupeň	8 800Kč
IV. stupeň	13 200Kč

CVIČTE SI SVŮJ MOZEK – ŘEŠENÍ: POKROK, KROKOMĚR, POKROKOVÝ, ÚROK, KROKODÝL, ZÁKROK, KROKY / MEZEK, POMEZÍ, ROZMEZÍ, MEZERA, OMEZIT / METRO, METRÁK, PARAMETR / RUBÁŠ, RUBAT, BUBL, RUBRIKA, ZÁRUBEŇ, OBRUBA / SLEPEC, SLEPICE, SLEPENEC, VYSLEPIČIT, ZASLEPENÝ / TUČŇÁK, TUČNÝ, ODTUČŇOVACÍ, PLNOTUČNÝ, POLOTUČNÝ, NÍZKOTUČNÝ / VYSTŘIHNOUT, ZASTŘIHNOUT, VÝSTŘIH, VYSTŘIHOVÁNKY, STŘIHAČ / PISTOLE, PISATEL, NÁPIS, VÝPIS, SPISOVATEL, OPISOVAT, DOPIS, ROZPIS, POPISOVAT, NADPIS / PILNÍK, PILINY, PILOT, PILOVAT, PILULKA, PILA, PŘEPILOVAT, VYPILOVAT, PILKA.

VLK, KOZA A ZELÍ

Koza tam. Nic zpět. Vlk tam. Koza zpět. Zelí tam. Nic zpět. Koza tam.

TO BYLO TENKRÁT ...

NUDA? ... aneb CHLAPEČEK A JEHO ŠTĚTEČEK

Horké letní odpoledne dolehlo na autobusovou zastávku Želivského. V tu dobu bývá dopravní „sedlo“ a na autobusy se čeká delší dobu. Jistě i proto se nad stanicí rozprostřela nuda, bublající a houstnoucí jako správně vařená povidla. I čekající cestující vypadají unaveně, zdá se, že nuda z nich stéká jako parafín z příliš rychle uhořívající svíčky. Nemám však pojem nuda příliš rád, nevím totiž úplně přesně, co to znamená, přesto se o ní často mluví, dokonce i mezi velmi mladými lidmi. Myslím si totiž, že vždy a za každé situace se děje něco, co je hodno pozornosti. Musí se jen vidět a chtít vidět. Vždy je o čem přemýšlet, a to za všech okolností.

Vraťme se však na autobusovou stanici. Vida, tamhle přichází mladá pohledná maminka s hošíkem asi čtyřletým. Oba jsou krásně oblečení, snad až nad obvyklé zvyklosti. Maminka má bělostnou halenku plnou krajek, chlapeček je nápadný ve svých hezkých, pravděpodobně úplně nových botičkách.

Zařadili se mezi čekající, když tu maminka poznala mezi nimi dobrou známou. Hned se daly do řeči, prostě drbaly a drbaly. Chlapeček tím vypadl úplně ze zorného pole dohledu. Začalo mě zajímat, jak na to bude reagovat? Mnohé děti si v takovém případě vyžadují pozornost násilím, zlobí nebo povykují.

Ne tak náš hošík! Vysoké čelo, inteligentní, zvědavý a všímavý pohled a schopnost zabavit se sám byly patrné na první pohled. V ručičce třímal malý, úplně nový lakýrnický štětec, a byl tou svou hračkou tak zaujat, že nevyžadoval další pozornosti.

Nedovedu si představit, že by čtyřletý chlapec vstoupil do prodejny „Barvy-laky“ a suverénně požadoval lakýrnický štětec č. 2. Byl to zřejmě neobvyklý dárek od někoho, kdo asi tušil, že právě ta neobvyklost hošíka plně zaujme. A tak se stalo!

Z toho, jak pozorně sledoval okolí, se dalo vytušit, že dobře ví, k čemu takový štětec slouží. Hledal, co a čím by mohl natřít. Ale najdete něco takového na autobusové zastávce!

Náhle se situace radikálně změnila: Kde se vzal, tu se vzal, velký černý pes! Přiběhl a na jeden ze sloupků podpírajících střechu čekárny udělal tu obyčejnou psí loužičku. Ne jenom takovou ledajakou psí značku, užívanou psy běžně k označení svého teritoria, ale pořádnou louži, hodnou tak velikého psiho „kusance“. Hned nato odběhl.

Chlapečkovi zasvítla očička a už seděl na bobku, namácel do louže štětec, a pečlivě si roztíral tento nátěrový materiál na nové botičky. Dělal to soustředěně, pečlivě, občas si svoji práci prohlédl. A pokud seznal, že to někde odbyl, svědomitě nedostatek ihned opravil.

A maminka drbala a drbala a drbala. Také z ostatních cestujících si hošíka nikdo nevšímal, zdálo se mi, že se všichni obírají jenom svými myšlenkami. Posléze hoch práci dokončil, postavil se a zálibně shlížel na svoje dílo.

Vtom kde se vzali, tu se vzali, odkudsi přiběhli dva psi. A kdo jen trochu zná psí mentalitu, musí uhodnout, co následovalo. Jejich citlivé čenichy okamžitě zaznamenaly cizí pach, což v nich okamžitě vyvolalo náramné rozhořčení. Který vetřelec si tu značkuje naše teritorium!! Jaká drzost! To se musí hned napravit! A už oba psi stojí, každý po jedné straně chlapečka a označují jeho nohy i botičky. Chlapeček neprotestuje a maminka drbe a drbe a drbe.

A už najíždí autobus! Maminka toho má asi ještě mnoho na srdci, ale je potřeba končit. Loučí se s přítelkyní, bere chlapce do náruče, z botiček kape ještě něco mokrého na luxusní sukni. Ale ouha! Změna rozdráždila oba psy! Oni si svoje teritorium pracně označovali a teď jim ho chce někdo brát! Haf, haf, haf!

Vrhají se na chlapečka, vyskakují na paní, již také označovanou, i na štětec s cizím zápachem, který chlapeček stále drží v ruce. Maminka nechápe nic, psi se derou za ní do autobusu. Nakonec je musí vyhnat násilím s pomocí ostatních cestujících.

Autobus odjíždí, paní má chlapečka na klíně a oknem vidím, jak kluk štětcem přejíždí po její luxusní krajkové halence.

Buď pozdravena, psí loužičko, buď pozdraven světe, kde stále ještě kousek všední poezie vítězí nad nudou!

Převzato z www.seniortip.cz

RÁDCE PACIENTA 2016

Pokračování z minulého čísla.

NA CO MÁTE PRÁVO

- **Vybrat si zdravotní pojišťovnu**

Zdravotní pojišťovna, u níž jste pojištěni a prostřednictvím které měsíčně hradíte zdravotní pojištění, za Vás nakupuje zdravotní služby v zařízeních poskytovatelů zdravotních služeb, kteří jsou jejími smluvními partnery. Poskytovatelé zdravotních služeb pak účtují Vámi zvolené pojišťovně zdravotní péči, kterou Vám poskytli. Pojišťovna dále hradí všem poskytovatelům zdravotních služeb (tedy i nesmluvním) péči nutnou a neodkladnou, jež byla poskytnuta pacientovi v ohrožení života a zdraví. Pokud nejste se službami své zdravotní pojišťovny spokojeni, můžete ji ve dvou termínech kalendářního roku změnit, a to buď k 1. lednu nebo k 1. červenci, musí být však dodržen minimálně dvanáctiměsíční interval mezi přestupy.

- **Změnit lékaře**

Máte právo na změnu lékaře, u něhož jste registrováni. Můžete tak učinit jednou za 3 měsíce.

- **Na poskytnutí zdravotní služby bez úhrady**

Zdravotní péči dostanete bez úhrady jen tehdy, má-li vybraný poskytovatel zdravotních služeb s Vaší zdravotní pojišťovnou uzavřenou smlouvu. Záleží také na tom, v jakém rozsahu výkonů je smlouva uzavřena. Pokud od Vás lékař nějaký poplatek požaduje, je nutné se vždy dopředu informovat, za co tento poplatek platíte a zda jsou Vámi požadované úkony či služby hrazeny ze zdravotního pojištění.

Příště pokračování.

PŘEDSTAVUJEME MIKROREGION STRAŽIŠTĚ

ČÁSLAVSKO

Obec Čáslavsko leží na západním okraji kraje Vysočina. V jejím správním území o rozloze 957ha leží jedno hlavní sídlo Čáslavsko, čtyři sídla menší – Kopaniny, Štědrovice, Jelenov, Skočidolovice, a pět samot – Hájovna, Šebířův mlýn, Beránkův mlýn, statek u Šámalů a bezejmenný statek jižně od Hájovny.

Obec Čáslavsko má v současné době celkem 114 trvale žijících obyvatel. Nachází se v náhorní plošině v nadmořské výšce kolem 550m a svým zaměřením byla vždy obcí zemědělskou známou pěstováním zelí, kterým zásobovala široké okolí.

Vznik Čáslavska se traduje od roku 1304. Tohoto roku byla část města Čáslavi vypálena Albrechtem, císařem německým. Podle pozdějších zápisů v obecních a školních kronikách se vydali členové osmnácti rodin z Čáslavi hledat pobyt v jiném kraji. Zastavili se v místě dnešního Čáslavska, kterému dali tento název. Obec patřila až do roku 1910 do panství Pravonín.

Nachází se zde kaplička, která je zasvěcena Narození Panny Marie. V roce 1907 byla v Čáslavsku otevřena nová trojtřídní škola a je skoro neuvěřitelné, že v tomto roce byl počet žáků 190, jak je zaznamenáno ve školní kronice. Tato velice dobře udržovaná škola je od roku 1985 prázdná. Je takřka neuvěřitelné, že v roce 1945 žilo v obci 650 osob.

Za zmínku určitě stojí i to, že v poválečné době a hlavně v době totalitního režimu zde byla pověstná čáslavská hospoda u Koubů, kde se říkalo „V zemi krále Miroslava“.

