

OSPALÉ RÁNO

Ladislav Křížek

*Dny se více krátí i světla stále ubývá
říjnové podnebí má v kalendáři psáno
Mění se nálady v nich občas teskno přebývá
často nás přepadá ospalé ráno*

*Na zemi více hřejivých paprsků schází
Podzimní proměny chtivě svá práva hájí
Chomáče mlh se líně po krajině plazí
vlhkým závojem zakryjí stopy času a bájí*

*Až vítr odhrne oponu mlhavých mraků
objeví se že kolem barevné půvaby prýští
Odplaví samotu a v touze nezabrání zraku
Vyhlížet s nadějí jarní rána příští ...*



PAPRSEK

X. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY
ŘÍJEN 2016



DOMÁCÍ NÁSILÍ A TÝRÁNÍ PÁCHANÉ NA SENIORECH

Pokračování z minulého čísla.

Jak může pomoci sociální pracovník na úřadu

Sociální pracovník na městském či obecním úřadu může poradit s tím, jak v situaci postupovat, může poskytnout kontakt na intervenční centrum v kraji. Pracovník úřadu může také provést v domácnosti sociální šetření, obdrží-li podnět, že senior může být v ohrožení. Může také seniorovi, který chce opustit domácnost, pomoci s hledáním bydlení v domě s pečovatelskou službou či domově pro seniory. Senioři ohrožení domácím násilím zpravidla mívají v pořadníku do těchto zařízení přednost. Sociální pracovník může také požádat o spolupráci úřad práce, je-li podezření na zneužívání sociálních dávek náležitých seniorovi ve prospěch násilné osoby.

Jak mohou pomoci další sociální a zdravotní služby

Ohrožený senior a jeho blízcí mohou využít i dalších sociálních a zdravotních služeb. Služby jako azylové domy, krizová centra a zdravotnická zařízení mohou poskytnout ohrožené osobě přechodné bydlení. S orientací ve službách Vám mohou pomoci výše uvedené instituce a organizace.

PRÁVNÍ MINIMUM PRO POMOC OBĚTEM DOMÁCÍHO NÁSILÍ

Institut vykázaní

Institut vykázaní je preventivní opatření sloužící na ochranu ohrožené osoby.

Vykázaní provádí policista na místě z moci úřední. Doba je stanovena na deset dnů, po tu dobu se nesmí násilná osoba vrátit domů. Dokonce ani v případě, že by si to ohrožený senior nakonec sám přál, jednalo by se o porušení úředního rozhodnutí.

Násilná osoba odevzdá policii klíče a má možnost vzít si své osobní věci, policie ji informuje o možnostech náhradního ubytování, právech a povinnostech. Vykázaná osoba si později může ještě jednou vyzvednout další osobní věci a věci nezbytné pro výkon povolání, musí však o to požádat policii, která je vyzvedávání věcí přítomna.

RECEPTÁŘ - BRAMBORY

BRAMBORÁK JE KŘUPAVOU PERLOU ČESKÉ KUCHYNĚ



Bramboráky se nedělají jen z brambor, míchají se do nich škvarky, uzené, houby, těstem se obalují uzeniny i plátky masa. Plní se zelím či kuřecí směsí. Oblíbené jsou ale třeba i vegetariánské cuketáky. Snad každá naše domácnost má jejich vlastní variantu.

Původní bramborák se u nás dělal bez vajec, jen s minimem mouky. Zato se do něj kromě česneku míchala i cibulka zpěněná na kousku slaniny. Řídká kaše se pak vlila na prst vysoko do vymazané nádoby a zprudka upekla v troubě. Nakrájený bramborák se podával horký a zapíjel mlékem. Později se do těsta rozbilo vejce a placky ze syrových brambor se pekly na plotně lehce potřené kůží ze slaniny nebo úplně bez tuku. Zvláštní variantu bramboráků tvořily valašské podlistníky, kdy se těstem potřely předežháté listy zelí či kapusty a pak upekly v chlebové peci.

Bramboráky ale vždy nevoněly jen majoránkou, ale dělaly se i na sladko. Potrpěli si na ně hlavně v Německu, kde se dodnes připravuje Kartoffel-puffer. Jde o placky bez česneku, zato potřené sladkým jablečným protlakem. V Polsku se zase sypou cukrem či přelijí smetanou stejně jako běloruské draniky, jen ta smetana je v druhém případě kyselá. Sladké také mohou být židovské latkes, podávané s jogurtem a jablečnou omáčkou.

Také u nás se v některých regionech objevovala sladká varianta bramboráků s ovocem, hlavně se švestkami, jablky a hruškami. A do hlupců na severní Moravě se přidávala syrová strouhaná mrkev.

Pikantní bezvaječný bramborák (10 porcí)

2kg brambor, 300g sýra Eidam, 10g drceného kmínu, 10g chilli koření, sůl, 100g cibule, 100g polohrubé mouky, 3dl oleje.

Bramboráky s jablky a medem (10 porcí)

2kg brambor, 1kg jablek, 3 žloutky, 3dl oleje na smažení, 3 lžice medu (medem přelijeme hotové bramboráky).

CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

V následujících slovech se pokuste změnit kterékoliv jedno písmeno tak, aby vzniklo jiné slovo.

KOMPLET

MOTÝL

LUPA

MRAK

POSTEL

KOPR

KOŠÍČEK

JEPICE

MEČOUN

PALÁC

CHODIT

HOLIT

PASTEL

POHOVKA

FIRMA

DUBEN

HÁDANKY

KANIBALOVÉ

Řeka. Na jednom břehu tři misionáři a tři kanibalové. Lodička, do které se vejdou maximálně dvě osoby. Jak se všichni přepraví na druhou stranu tak, aby nikdy na žádném břehu nebyla přesila kanibalů nad misionáři?

ABECEDA ŽIVOTA



A je alej třešní z jara, alej bílá jako pára.

B jsou barvy zahrad v září, i tu kytku čeká stáří.

C jsou cesty tam a zpátky, někdy dlouhý někdy krátký.

D je domov v tichém koutě, tam kde končí všechny poutě.

E je Eva první žena, z ráje pro hřích vyhoštěna.

F je faleš sestry zrady, k ní se raději otoč zády.

G jsou gesta, nemá slova, za která se všechno schová.

H jsou hvězdy, co se třpytí, střepy slunce, noční kvítí.

CH je chléb náš, živých lánů, nadějí chudých, jídlo pánů.

I je inkoust první řádky, co jsi čmáral do pohádky.

J je jizva v duši skrytá, jizvy život nepočítá.

K je kámen – nezestárne, jenom člověk to má marné.

L je láska, slabé chrání, za peníze není k mání.

M je matka, má nás ráda, i když pláče, i když strádá.

N je nouze, přepych střídá, často po ní chodí bída.

O je omyl, to se stává, čekáš pád a přijde sláva.

P je pravda, maják v bouřích, nikdy oči nezamhouří.

R je radost, malé ptáče, co si jen tak světem skáče.

S je smutek – kreslí vrásky, někdy bývá z velké lásky.

T je touha, voda živá, její pramen v každém bývá.

U je úžas dětských očí, nad tím, že se země točí.

V je horká vůně hlíny, každý musí mezi stíny.

Z je zemřít a tak tedy, zet je konec abecedy.

HUMOR LÉČÍ 😊

„Poslyšte, pane Novák“, povídá lékař, „nechal jste si předepsat silné prášky na spaní ..., a teď vás vidím v baru!“

„Pochopitelně“, na to pacient, „ty prášky byly pro mou ženu.“

„Pane doktore, tak už konečně dobře spím ...“

„Ano? A který z léků vám pomohl?“

„Koupil jsem si televizi.“

U doktora: „Prosím vás, pane doktore, jak se dostanu nejrychleji do blázince?“

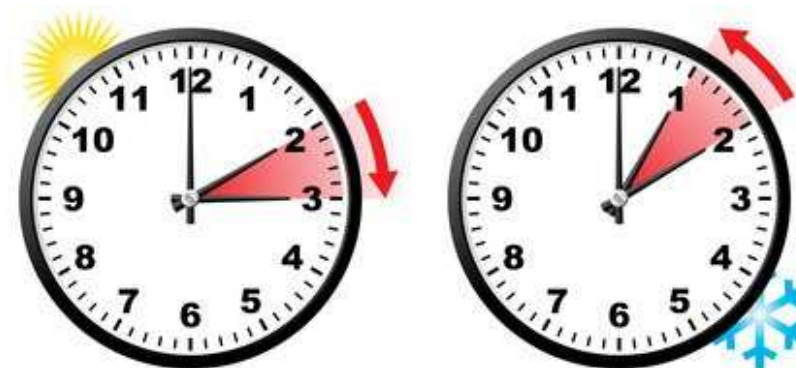
„Dívejte se na televizní reklamy.“

DOBRÁ RADA NAD ZLATO

- okenní sklo bude znovu zářit čistotou, když do použitého čistícího prostředku přidáme trochu soli
- při mytí okem bychom se měli vyhnout přímým slunečním paprskům, jinak se nám proti naší vůli udělají šmouhy
- sklo lze také čistit vlhkým novinovým papírem
- barevné skvrny na skle můžeme oškrabat žiletkou, vápenité skvrny změkčíme nejprve octem a potom je opláchneme vodou
- pokud vržou dveře, potřebujeme dveřní závěsy vazelínou nebo tuhou
- když nám vrže dřevěná prkenná podlaha, pomůže, nasypeme-li do spár mezi prkny mastek
- stopy od podpatků můžeme otřít pryží na gumování
- znečištěné spáry mezi dlaždicemi opatrně čistíme přeloženým smirkovým papírem

AKTUÁLNĚ

KONEC LETNÍHO ČASU 30. 10.



27.3.2016

30.10.2016

POUŤ V PACOVĚ 2. 10.



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK – ŘEŠENÍ: KOMPLOT, MOTEL, LUNA, DRAK, KOSTEL, KAPR, KOLÍČEK, ČEPICE, MELOUN, PALEC, HODIT, VOLIT, POSTEL, POHORKA, FARMA, BUBEN.

HÁDANKA – KANIBALOVÉ: kanibal a misionář tam (nebo dva kanibalové). Misionář zpět (kanibal). Dva kanibalové tam. Jeden zpět. Dva misionáři tam. Misionář a kanibal zpět. Dva misionáři tam. Na druhém břehu jsou nyní tři misionáři a kanibal. Ten postupně odveze své dva kamarády.

TO BYLO TENKRÁT ...



VESELO V TRAMVAJI

Trapasy s dětmi ve veřejné dopravě jsou jedny z nejhorších situací, které se rodičům mohou přihodit. Protože není kam utéct. Vždycky si vzpomenu na toho prcka, co viděl starou babičku natřenou jak plakát a na celý vagón zaječel: „Tátí, proč je ta paní taková zmalovaná?“ Tatík jej odtáhl na druhou stranu tramvaje, něco do něj chvíli hučel, kluk zmlkl, ale po chvíli zase zakřičel: „A tati, co je to ta stará rašple?“

Tak my bychom rádi, aby se nám stalo jenom tohle...

Tramvaj přijela skoro prázdná, Viky se nám vytrhla, prosmykla se návalem a hned vylezla na jednu volnou sedačku. Snažili jsme se k ní postupně prodrat, ale šlo to těžce, tak jsme čekali, až si lidé označí lístky.

Nad Viky se postavila slečna, která se na ní usmívala a Viky se hned začala culit. To je stádium seznamování. Pokud Viky uzná, že se s danou bytostí dá mluvit, naváže občas konverzaci sama. Svým způsobem. Její první seznamovací větu bych označil za jednu z nejhorších, co se snad dá ve veřejné dopravě zvolit: „Máte holej zadek!“ vyprskla na celou tramvaj s důrazem na poslední slovo a začala se děsně hihňat. Slečna měla prostě nějaké kalhoty se sníženým pasem nebo jak se jim říká a ano, část pozadí byla vidět. Do jisté míry to bylo tím, že se držela stropních madel, takže se jí bunda vysunula nahoru a tím se „holost“ zvýraznila. Ne, že bych si toho všímal, ale když už na to dcera upozornila... Slečna zrudla. Všichni v tramvaji se začali uculovat a několik pubertáků u dveří se svalilo na schůdky. Kéž by to skončilo jen tímhle... Zatímco si slečna snažila stáhnout bundu, Viky se svým hláskem, co dokáže překonat jakýkoli hluk veřejné dopravy zase vyprskla: „nastydne a bude vám kejchat!“ Manželka na mne vrhla vražedný pohled. Jako bych za to mohl! „To jí říkáš vždycky ty!“ Sykl jsem nenápadně. To musela uznat a hned zrudla. Maminka vždycky dbá na to, aby dítě bylo zakasané a nikde mu nic nečouhalo, tak jí přesně tohle vždycky říká: „Nastydne ti zadek a bude ti kejchat!“ Jsem z obliga! Super. To se mi často nestává. Vlastně vůbec.

Pár lidí v tramvaji vyprsklo taky, slečna byla celá červená a nervózně se smála. My už se k Viky nesnažili dostat. Jen jsme tam tak stáli v tlačenci a vezli jsme se, jako bychom k nikomu nepatřili. Viky se pak dívala z okýnka a byla ticho. Slečna několikrát málem spadla, protože se už neodvážila držet nahoře. Potom Viky s pohledem ven a poučně vztyčeným prstíkem hlasitě zadeklamovala, jako by si vzpomněla na nějakou poučku: „Hlavní problém zítřka: nastydnou ti střívka!“ Dva vysokoškoláci kousek od ní se začali nepokrytě řehtat, jeden mlátil hlavou do tyče. Pubertáci u dveří se na schůdkách jen klepali jako hromada rosolu. Manželka znovu vrhla vražedný pohled. OK, tak za to jsem již mohl já. Kdo by čekal, že si na to zrovna vzpomene, zas tak často jí to neříkám. Viky se otočila ke slečně a potřetí vyprskla: „Budete kadt sněhuláky!“ Slečna i my měli jedinou touhu: být úplně někde jinde. Byla tak červená, jako by jí prosakovala krev. Jeden pán naproti začal proti své vůli chrochtat, nějak to nemohl udržet. Jeden vysokoškolák si to začal psát do mobilu. Pubertáci na schůdkách měli smrtelné křeče. My s manželkou jsme se začali přesouvat na druhou stranu vagónu. Zase pohled ven a zamyšlené deklamování se vztyčeným ukazováčkem: „K nemoci nás přivádí – odhalené pozadí.“ Budu muset navrhnout mamince, aby s nezahaleným dítětem nebyly dělány takové cavyky, sám jsem netušil, kolik průpovědek se k tomu pojí. A že si je Viky všechny pamatuje. Najednou Viky začala poskakovat na sedadle a vůbec nedbala na slečnu, která jí zuřivě naznačovala, ať už nic neříká. Ale Viky si vzpomněla na jednu obzvlášť dobrou věc – a opravdu zakřičela: „Ve tmě svítí – holou řití!“ Tramvaj se rozeřvala tak, že řidič začal brzdit. Vysokoškolák myslím svůj mobil spolkl. Pubertáci se drželi dveří a klepali se, jako by probíjeli. Chrochtající pán několik lidí okolo poprsal. Slečna se již smála taky, ovšem celá její pokožka vykazovala známky, že jí brzo vyrazí ještě srp a kladivo.

Z toho plyne poučení: buďte obezřetní, když napomínáte své dítě, protože všechno, cokoli řeknete, může být – a bude – použito proti vám.

Za příspěvek děkujeme paní Marii K.

RÁDCE PACIENTA 2016

Pokračování z minulého čísla.

VÁŠ REGISTRUJÍCÍ LÉKAŘ

Můžete si jej zvolit.

Každý si může zvolit svého registrujícího lékaře. Tedy lékaře, který o Vás pečuje v případě zdravotních obtíží, či v rámci preventivních prohlídek a pravidelně Vás sleduje, pokud trpíte nějakým chronickým onemocněním.

Všeobecný praktický lékař vedle práce v ordinaci zajišťuje pro své registrované pacienty také návštěvní službu v případech, kdy nejsou schopni se do jeho ordinace sami dostavit.

Jak poznáte, že Váš registrující lékař poskytuje kvalitní péči?

Registrujícího lékaře lze hodnotit už z jeho chování. Věnuje se Vám, vysvětluje, povídá si s Vámi, trpělivě Vás vyslechne? Čekáte dlouho v čekárně, nebo si Vás objedná na určitou hodinu? Nabízí Vám aktivně preventivní vyšetření, na které máte nárok? Má přehled o tom, kde a kdy jste byli hospitalizováni, jaké nálezy máte od jiných lékařů, pamatuje si, co máte za obtíže? Pak je to určitě ten pravý.

NEZAPOMEŇTE!

Váš lékař by měl mít smlouvu se zdravotní pojišťovnou, u níž jste pojištěn. Ale v případě poskytnutí tzv. nutné a neodkladné zdravotní péče (péče zachraňující život a zdraví) Vás musí ošetřit každý lékař, tedy i ten, který smlouvu s Vaší zdravotní pojišťovnou nemá. Pokud nejste s péčí svého registrujícího lékaře spokojeni, můžete jej změnit jednou za tři měsíce. Samotná změna lékaře není složitá. Navštívíte nového Vámi vybraného lékaře a zeptáte se na možnou registraci.

Existují situace, kdy Vás lékař není povinen registrovat, a to v případě:

- že nemá smlouvu s Vaší zdravotní pojišťovnou,
- v případě přeplněné kapacity.

Registrování můžete být vždy jen u jednoho praktického lékaře. Při provedení registrace se vyplní „Registrační list“.

Pokud lékaře změníte, informujte původního praktického lékaře o této změně. Nově zvolený lékař si vyžádá informace z Vaší dokumentace.

PŘEDSTAVUJEME MIKROREGION STRAŽIŠTĚ

DOBŘÁ VODA U PACOVA

Obec Dobrá Voda u Pacova leží v malebné členité krajině jihozápadní části okresu Pelhřimov, 3km jižně od obce Kámen, v nadmořské výšce 622,5 m.

Osudy obce, založené již před rokem 1300 (první písemná zmínka v roce 1318), byly vždy úzce spjaty s dějinami nedalekého hradu Kámen, k jehož panství Dobrá Voda patřovala.

Nejstarší kulturní památkou obce je kaplička postavená kolem roku 1885 na místě původní dřevěné zvonice. Nyní jsou v kapličce dva zvony, starý z roku 1776 a nový pořízený díky veřejné sbírce v roce 2013. Vždy jedenkrát v roce, o pouti na svátek Nejsvětější Trojice, je v kapličce sloužena mše. V letech 2002 až 2006 byla kaplička postupně zrekonstruována. Pod lipami u kapličky byl roku 1930 postaven a slavnostně vysvěcen pomník padlým v první světové válce. Své životy v ní položilo 8 dobrovodských občanů.

Sídlem obecního úřadu je budova bývalé školy postavené v roce 1905, kde je dnes umístěna také obnovená Obecní knihovna Františka Zíky.

Území Dobré Vody má rozlohu 415ha. V obci dnes žije trvale 96 obyvatel.

