

TŘI KAŠTANY

Ladislav Křížek

*Kdesi mám uložen uvnitř v šatníku
letitý kabát co oblékám po jaru
dychtivě po kapsách hledám ze zvyku
zda zůstalo v nich ukryto z rozmaru
Pár drobných útržků dávného vzpomínání
co projasní chvíle jak ranní svítání*

*A ruka nahmatá ty prosté talismany
tiše je vtiskne lehounce do dlaně
Před léty byly kamarádem věnovány
z přátelství které se vrylo na ně
Když prý se jimi v ruce pomalu krouží
snad splní se po čem srdce touží*

*Rok co rok je na cestách s sebou nosím
v nich příběhy odvátené jsou zapsány
Když je svírám zaslechnu známé hlasy
Takovou moc mají tři obyčejné kaštiny
Jejich přítomnost mě kamsi zavádí
po kapsách s nimi nosívám i sny o mládí ...*

PAPRSEK

X. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY
LISTOPAD 2016



DOMÁCÍ NÁSILÍ A TÝRÁNÍ PÁCHANÉ NA SENIORECH

Pokračování z minulého čísla.

Policista o situaci též informuje Intervenční centrum a to seniora nejpozději do dvou dnů kontaktuje a nabídne mu podporu. Do tří dnů policie zpravidla kontroluje, zda je opatření oběma stranami dodržováno.

Senioři se často obávají o osud samotného agresora, je dobré je informovat o tom, že existují organizace, které se zabývají prací s násilnými osobami a poskytují jim podpůrné služby.

Dobu vykázání lze prodloužit (maximálně však na půl roku) na návrh oběti na základě předběžného opatření vydaného soudem, s podáním může pomoci Intervenční centrum.

DOMÁCÍ NÁSILÍ A TÝRÁNÍ JAKO PŘESTUPEK ČI TRESTNÝ ČIN

Aby mohlo být domácí násilí a týrání vyšetřováno policií a mohlo dojít k potrestání agresora, je třeba jej na policii oznámit.

Mnozí ohrožení senioři tento krok z výše uvedených důvodů odmítají. Je proto možno seniora nejdříve navázat na služby, které mohou využít i anonymně, jako jsou například linky důvěry, Bílý kruh bezpečí či Intervenční centra.

Domácí násilí a týrání nemusí oznamovat sama oběť, může tak za ni učinit i někdo jiný. O situaci se může každý individuálně poradit na linkách důvěry, Bílém kruhu bezpečí či Intervenčních centrech.

Násilné chování může být v rámci vyšetřování policie vedeno jako přešupek či trestný čin.

O trestný čin se jedná například v případě týrání osoby žijící ve společném obydlí, ublížení na zdraví, vydírání či omezování osobní svobody. Vše se dále řeší v přestupkovém řízení na obecním úřadu.

Ohrožený senior a jeho blízcí se však tímto dělením nemusí zatěžovat. Vyhodnocení provádí na základě získaných informací sama policie a v průběhu vyšetřování může dojít k překvalifikování přestupku na trestný čin a naopak.

RECEPTÁŘ

Chladné počasí a spadané listí jasně hlásí, že listopad je tady. V tomto sychravém počasí můžeme svému tělu pomoci chránit se před nemocemi a nachlazením konzumací zeleniny s vysokým obsahem vitamínu C a dalších látek, které podporují obranyschopnost organismu. Z listopadové nabídky čerstvé zeleniny jsme pro vás vybrali klasické české pochoutky: zelí a křen a nedoceňovanou, často opomíjenou, někdy dokonce pohrdanou červenou řepu.



Červená řepa byla známa už ve starověku, pochází ze severního pobřeží Středozemního moře. Kromě vitamínů obsahuje celou řadu zdravých prospěšných látek: betain působí proti kornatění cév a kladně ovlivňuje činnost jater. Červená barviva pomáhají proti vysokému krevnímu tlaku, minerální látky podporují krevní oběh a tvorbu krve. Vyzkoušejte oblíbený francouzský předkrm – **CRUDITÉS**: nastrouhaná syrová řepa a mrkev, tenounké plátky okurky. Zálivka: olivový olej, citrónová šťáva.

Křen pochází z východního Středomoří. V lidovém léčitelství byl využíván již ve středověku. V čerstvě nastrouhaném křenu jsou obsažena přírodní antibiotika. Významný je obsah vitamínu C. Hořčičné oleje, které obsahuje, mírní revmatismus, dnu a ischias. Jeho ostrou chuť můžeme zmírnit přidáním nastrouhaného jablka.



Zelí obsahuje vysoké množství vitamínu C. Čerstvá šťáva se doporučuje při léčení žaludečních vředů. V lidovém léčitelství se čerstvé listy zelí přikládaly na vyrážky a rány. Velké množství vitamínu B v bílém zelí zahání vnitřní neklid, nervozitu a přispívá ke klidnému spánku. Kysané zelí má kladný vliv na trávení a snižuje hladinu cukru v krvi – doporučuje se proto zařadit do jídelníčku při onemocnění cukrovkou.



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

NAJDĚTE PODOBNÁ RČENÍ

Pokuste se najít rčení s podobným významem, a to vždy jedno rčení pod číselným označením a druhé rčení označené písmenem.

1. JE V ÚZKÝCH.
2. Z DEŠTĚ POD OKAP.
3. CO NA SRDCI, TO NA JAZYKU.
4. SLÁVA MU STOUPLA DO HLAVY.
5. PRVNÍ VYHRÁNÍ Z KAPSY VYHÁNÍ.
6. TEN TOMU DAL KORUNU.
7. MÁ POD ČEPICÍ.
8. MÁ OČI NA STOPKÁCH.
9. NAMOČIT SE DO NĚČEHO.
10. UTÁHNOUT SI OPASEK.
11. VZÍT SI NĚKOHO NA PAŠKÁL.
12. MÍT OČI NAVRCH HLAVY.
13. ZBYLY MU OČI PRO PLÁČ.
14. OBTOČILA SI HO KOLEM PRSTU.
15. OTOČIT SE NA PODPATKU.
 - A. NEŘÍKEJ HOP, DOKUD JSI NEPŘESKOČIL.
 - B. NEVIDÍ SI NA ŠPIČKU NOSU.
 - C. Z BLÁTA DO LOUŽE.
 - D. ŘÍKÁ, CO MU SLINA NA JAZYK PŘINESE.
 - E. JE MU OUVEJ.
 - F. JE VŠEMI MASTMI MAZANÝ.
 - G. TEN TO ALE VYMŇOUKL.
 - H. MÍT MÁSLA NA HLAVĚ.
 - I. UKÁZAT ZÁDA.
 - J. ZAVOLAT SI NĚKOHO NA KOBEREČEK.
 - K. MÍT OČI I VZADU.
 - L. HRAJE SI S NÍM JAKO KOČKA S MYŠÍ.
 - M. ŽÍT JAKO DIOGENES.
 - N. KOUKAT JAKO TELE NA NOVÁ VRATA.
 - O. JE JAKO HROMÁDKA NEŠTĚSTÍ.

ZAMYŠLENÍ



Dnes máme větší domy a menší rodiny. Víc vymožeností, ale míň času. Máme víc titulů, ale míň zdravého rozumu. Víc vědomostí, ale méně soudnosti. Máme víc odborníků, ale také víc problémů. Víc zdravotníků, ale méně starostlivosti.

Utrácíme příliš bezstarostně. Smějeme se málo. Jezdíme rychle. Zlobíme se brzy. Udobřujeme pozdě.

Čteme málo. Televizi sledujeme hodně. A modlíme se velmi zřídka. Znásobili jsme naše majetky, ale zredukovali naše hodnoty. Mluvíme mnoho, milujeme málo. A podvádíme příliš často.

Učíme se jak vydělávat na živobytí, ale ne jak žít. Přidali jsme roky životu, ale ne život rokům. Máme vyšší budovy, ale nižší charaktery.

Širší dálnice, ale užší obzory. Myslíme víc, ale máme míň. Kupujeme víc, těšíme se z toho míň. Cestujeme na měsíc a zpět, ale máme problém přejít přes ulici navštívit sousedy.

Dobýváme venkovní vesmír, ale vnitřní ne. Rozbili jsme atom, ale ne naše předsudky. Píšeme víc, učíme se míň. Plánujeme víc, dokončujeme míň. Naučili jsme se pospíchat, ale ne čekat.

Máme vyšší platy, ale nižší morálku. Vytvořili jsme víc počítačů pro víc informací, abychom vytvořili víc kopií, ale méně komunikujeme. Máme vyšší kvantitu, ale nižší kvalitu.

Tohle je čas rychlého stravování a pomalého trávení, Vysokých mužů a nízkých charakterů. Víc volného času a méně zábavy ... Víc druhů jídla ... ale méně výživy. Dva platy ... ale víc rozvodů! Krásnější domy ... ale neúplné rodiny.

Často zapomínáme na opravdové krásy života a zbytečně často podléháme nedůležitostem a materiálům.

(MUDr. Zbyněk Mlčoch)
převzato z www.tretivek

HUMOR LÉČÍ 😊

K nebeské bráně přichází dvě dušičky – farář a řidič. Svatý Petr vezme nejprve řidiče a faráři poručí, ať počká. Ten se ohradí, jak je to možné, že řidič má před ním přednost ...

A svatý Petr na to: „Co bys nechtěl? Když ty jsi na Zemi v kostele kázal, všichni spali. Ale když tenhle řídil autobus, všichni se modlili!“

Jak nejlépe pobavíš Boha?

Popovídáš Mu o svých plánech do budoucna ...

DOBRÁ RADA NAD ZLATO

- Hřebíky do tvrdého dřeva snadněji zatlučeme, když je nejdříve namočíme do tekutého mýdla.
- Vlhký sklep zbavíme přebytečné vlhkosti, postavíme-li na podlahu větší nádobu s nehašeným vápnem. Vápno nasaje vlhkost a sklep tak vysušíme.
- Svíčky nekapou, když je ponoříme na hodinu do slané vody a pak dobře osušíme.
- Obrazy na vlhkých stěnách ochráníme, napneme-li na jejich zadní stranu pergamenový papír nebo připevníme-li na rámy kousek korku, aby nepřiléhaly ke stěně.
- Měděnku odstraňujeme čpavkem, octem se solí nebo pískem a pak jej opláchneme.

HÁDANKA

KULIČKY

Máte tři krabice plné kuliček. Jsou označeny nálepkami – bílé, červené, bílé a červené. Ta označují barvu kuliček, co jsou v krabicích. Jednoho dne Vám někdo nálepky přemístí tak, že žádná není správně. Pokud se nepodíváte do krabic, kolik musíte vytáhnout kuliček, abyste mohli dát všechny popisky správně?

AKTUÁLNĚ

16.11. SETKÁNÍ SENIORŮ

Srdečně vás zveme ve středu 16. listopadu od 14 hodin do klubu Spirála (vchod naproti zámku), kde si budeme povídat s Mgr. Marií Tušilovou o starém Pacově. Povídání bude doplněno o promítání starých fotografií.



17.LISTOPADU – STÁTNÍ SVÁTEK

CHARITNÍ DOBROČINNÝ BAZAR

Na druhou sobotu adventní bychom rádi opět v zámecké kapli uspořádali dobročinný bazar. Akci však můžeme uskutečnit jen s pomocí dárců. Chcete-li se tedy stát dárci a máte doma předměty, které už nepotřebujete, darujte je Charitě. My se tyto předměty pokusíme na bazaru „prodat“ a za výtěžek pořídíme nové zdravotní pomůcky do naší půjčovny. Děkujeme.

CVIČTE SI SVŮJ MOZEK – ŘEŠENÍ: 1E, 2C, 3D, 4B, 5A, 6G, 7F, 8K, 9H, 10M, 11J, 12N, 13O, 14L, 15I.

HÁDANKA – ŘEŠENÍ: Stačí jedna. Vytáhnete kuličku z krabice s nálepkou bílé a červené – řekněme, že je červená. Pak krabice musí být plná červených (kdyby tam byly i bílé, pak není nálepka špatně). Krabice označená jako bílé musí být tedy obojetná (červená je zabraná a bílá by byla správně).

Na třetí krabici zbývá nálepka s nápisem bílé. Pokud vytáhneme bílou, řešení je prakticky totožné, jen naopak.

ZAMYŠLENÍ DUŠIČKOVÉ

Když v tyto dny jdeme kolem hřbitova a nahlédneme za jeho bránu, spatříme tam víc lidí než obvykle. Přiblížil se čas dušiček a to se jaksi sluší a patří zamést hrob (pokud na hřbitově máme někoho blízkého), koupit věneček, květináč s chryzantémami, pár svíček a chvíli postát při jejich plaménku. Někdo se takhle stará po celý rok, někdo jen právě v tyto dny, někdo zaletí občas jen ve vzpomínce. Někdo bere návštěvu hřbitova a péči a starost o ten kousek země s náhrobním kamenem hlavně jako svoji povinnost, co se má a také, co by tomu řekli sousedé, zdali by mě nepomluvili. Někdo zase namítne, že nemá rád tu atmosféru hřbitova, spojenou v jeho očích se smutkem a symbolizující zánik.

Já sám nepatřím do žádné z těchto dvou kategorií. Ti, které jsem miloval a kteří již tu nejsou, mám pořád někde v srdci a v mysli. A není to jen mrtvá vzpomínka. Když zatloukám hřebík a on se mi ohne, slyším v duchu dědu, tedy mého tchána, jak hubuje: Jak to držíš to kladívko, jak jsem tě to učil. A když hraji se svými vnoučaty kanastu, a já přehlížím možnost sebrat balík karet a ony se pak radují, když se to povede jim, vzpomenu, jak jsme hrávali tuhle hru s babičkou, tedy mojí druhou maminkou (slovo tchýně se mi na ní nehodí, to už snad tchýnička, jak říká můj zeť mojí ženě) a ona se nikdy nezlobila, když jí nešla karta. A občas se popletu a volám na svého vnuka jménem svého synovce, který už tu více než dvacet let není ...

A když přijde ten dušičkový čas, vezmu svíčky a květinovou misku, kterou moje báječná žena s láskou zhotovila, a jdeme spolu na hřbitov, a pak tam stojím a dívám se na hořící plaménky a není mi vlastně smutno. Cítím spíš vděčnost za to, že tu stojí se mnou moje žena. Za to hezké, co jsme s těmi lidmi, kteří nám odešli, prožili. Za to, co mě naučili.

Není to prázdný rituál. Myslím, že je dobré mít nějaké rituály, třeba i tenhle. Dávají nám pocit ukotvení, pocit něčeho, co trvá a nepomíjí. Možná dokonce, že z toho hřbitova odcházím o maličko lepší. Smířenější s trampotami života. S nadějí, že láska k někomu druhému

se může přenést dál, až tu my sami nebudeme. Asi je to jen zdání, zase budu občas mrzout a protiva nervózní z toho, co ta vnoučata zase rozbijí. Ale v tuhle chvíli, v odlesku světél svíček na hřbitově, tomu tak není. Víím, že to nejpodstatnější je mít někoho rád ...



Zdroj: www.sedesatka.cz

MODLITBA ZA PRAVDU

KAREL ČAPEK

Bože, který jsi stvořil národy a všem jsi vdechl touhu žít ve cti,
zbav dnešní svět toho nejhoršího – lži.
Lži, která podpírá a připravuje násilí
a učí lidi nenávidět se navzájem.
Lži, která otravuje národy
a vykopává mezi nimi propast.
Cožpak si má ošklivit soused souseda
a čekat jen na příležitost, aby mu zasadil mstivou a úkladnou ránu.
I po válce si mohou lidé a národy podat ruce,
mohou si sebe rytířsky vážit a navazovat vztahy důvěry,
ale na bojišti lži, nebude nikdy důvěry a cti.
Každá lež zajde,
ale zůstane po ní nenávisť a opovržení.
Za každou lži je úklad a násilí,
každá lež je útok na bezpečí světa.
Neboť jen bez lži se mohou lidé a národy dorozumět,
ať mluví jazykem jakýmkoliv.
Bože, vrať světu pravdu!

(Za příspěvek děkujeme panu Jaroslavu D.)

RÁDCE PACIENTA 2016

Pokračování z minulého čísla.

S čím k lékaři přicházíte?

Za lékařem většinou přicházíte, když máte zdravotní potíže. Lékař se Vás bude při pohovoru ptát na to, kdy potíže začaly, jak často je máte, zdali jsou stále stejné, nebo se Váš stav zhoršuje.

BOLEST

Bolest je nejčastějším důvodem návštěvy lékaře. Dobře lékaři popište její umístění, charakter a intenzitu.

ZVÝŠENÁ TEPLOTA, HOREČKA

Medicína definuje horečku jako stav zvýšené tělesné teploty nad 38°C. Horečka může být stav ohrožující správnou činnost organismu. Příčiny horečky jsou velmi početné a různorodé. V případě, že u sebe zaznamenáte zvýšení teploty, snažte se uvědomit si i doprovodné příznaky.

Musíte se u praktického lékaře registrovat?

Nejste povinni se registrovat, odmítnutí registrace u lékaře ale nelze doporučit. Ze zákona o veřejném zdravotním pojištění totiž vyplývá, že úhrada řady zdravotních výkonů je vázána jen na registrujícího lékaře – např. pravidelné preventivní prohlídky, komplexní vstupní prohlídky, návštěvy doma u vážně nemocných a špatně pohyblivých pacientů. Bez registrace by Vám toto vše nemohlo být poskytnuto.

Co si vzít s sebou k registraci u nového lékaře?

- Průkaz pojištěnce,
- průkaz totožnosti (občanský průkaz, pas, případně řidičský průkaz),
- seznam aktuálně užívaných léků,
- předchozí nálezy, lékařské zprávy od specialistů, případně propouštěcí zprávy z nemocnice, máte-li je k dispozici.
- Je velmi důležité, aby Váš registrující lékař vždy obdržel všechny zprávy, které Vám napsali ostatní lékaři, jinak jeho informace o Vašem zdravotním stavu nikdy nebudou kompletní.

PŘEDSTAVUJEME MIKROREGION STRAŽIŠTĚ

DŮL

Obec Důl se nachází cca 3km jihovýchodně od Pacova. Obec leží ve výšce 520 m. n. m. a trvale zde žije 55 obyvatel. První dochovaná písemná zmínka o obci Důl je z roku 1542. K historickým památkám v obci patří kaplička svatého Jana Nepomuckého se sochou, obrazem a křížem uvnitř kapličky. K obci patří i místní část Nová Ves.

V katastru obce se nachází také upravený rybník Dolák, který je vyhledávaným místem ke koupání.



EŠ

Obec Eš leží 5km jižně od Pacova. První písemná zmínka o obci je z roku 1415. Krátký název obce vychází pravděpodobně z německého slova die Esche, což přeloženo znamená jasan. První doložené zápisy pocházejí z 19. století, kdy zde ve 39 stavení žilo na 250 obyvatel.

V roce 1866 byla dostavěna kaple sv. Magdaleny. Ještě po r. 1945 žilo v obci 150 obyvatel.

Za zmínku stojí, že koncem r. 2001 skončilo činnost místní pohostinství. V obci v současné době žije 65 obyvatel.

