

Vydání 4/2023

Chrudimský senior



Časopis pro třetí věk - dvouměsíčník
Vydává Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Péče o blízkého je v oblasti hygieny těžká, pomůže Středisko osobní péče v Centru sociálních služeb Chrudim

Ve středisku osobní hygieny nabízíme služby: **Celková koupel, sprchování nebo omytí těla za účasti pracovníka pečovatelské služby.** Pracovník pomáhá klientovi dle jeho míry soběstačnosti, např. se svlékáním, oblékáním včetně kompenzačních a inkontinenčních pomůcek, s přesunem z invalidního vozíku a zpět, nebo třeba s holením vousů za použití vlastních holicích pomůcek.

- Do střediska osobní hygieny se klient dostaví sám, nebo v doprovodu druhé osoby.
- Klient při očištění těla používá vlastní hygienické pomůcky a potřeby.
- Po provedeném úkonu klient odchází sám nebo jej pracovník doprovodí do jeho domova nebo domácnosti v rámci úkonu.

V Chrudimi můžete využít některé z našich 3 středisek:

- DPS Soukenická 158, Chrudim: vana s hydraulickým zvedacím zařízením, nebo sprchové křeslo ve sprchovém koutě.
- DPS Obce Ležáků 215, Chrudim: polohovací vana,
- DPS Strojářů 1141, Chrudim: bezbariérový sprchový kout se sprchovým křeslem, nebo vana.

Úhrada za úkon Celková koupel, sprchování nebo omytí těla ve středisku osobní hygieny je 130 Kč/hod. Středisko osobní hygieny je po každé koupeli dezinfikováno a uklizeno.

Bližší informace a kontakt:

Mgr. Pavla Hurtová, e-mail: pavla.hurtova@socialni-sluzby.cz

☎ 733 145 524



Jak v Chrudimi pomáhá Tísňové tlačítko

Pomůcka snižuje ohrožení osoby, která se ocitne v nouzi. Tlačítko v tísni je funkční nepřetržitě **24 hodin denně**.

Pro koho je pomůcka určena?

Především osobám, které si pro náhlé zhoršení zdravotního stavu nejsou schopny přivolat pomoc běžným způsobem (telefonem apod.).

Kdo pomoc poskytuje?

Městská policie Chrudim.

Firma Jaroslav Bříza, která instaluje ústřednu.

Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim, které zabezpečovací ústřednu a tlačítko půjčuje a zajišťuje servis ústředn.

Jak postupovat v případě, že máte o Tísňové tlačítko zájem?

Kontaktujte nás, v rámci bezplatného poradenství Vám tuto pomůcku rádi představíme.

K dispozici jsme pro Vás od pondělí do pátku od 7,00 do 15,30 hodin, tel. 733 145 524 nebo 733 145 526.

Kolik se za Tísňové tlačítko platí?

Pevná telefonní linka

– instalační poplatek 400,00 – 450,00 Kč

– měsíční půjčovné za zapůjčení zabezpečovací ústředny 60,00 Kč

Mobilní ústředna

– instalační poplatek 1 500,00 – 1 600,00 Kč

– měsíční půjčovné za zapůjčení zabezpečovací ústředny 225,00 Kč

Zabezpečovací ústředna je majetkem CSSP Chrudim, k výpůjčce je stanoveno složení jistiny ve výši 1 000 Kč, a to po celou dobu výpůjčky.

Jistina 1 000 Kč bude vrácena při ukončení výpůjčky.

Bc. Marcela Štovičková DiS., sociální pracovník

Kdy jsme v životě nejšťastnější a jak si můžeme sami trochu pomoci

Životní příběh každého člověka je jedinečný. Stejně tak vzpomínky, životní události a zážitky. Odpovědět tak na otázku, jaká období v životě jsou šťastnější a která naopak ne, se zdá být složité. Přesto to podle odborníků částečně vysledovat lze.

Někomu se rozpadne dlouholetý vztah, někdo jiný není spokojen z hlediska kariéry, mnozí další řeší potíže se založením rodiny, u jiných zdravotní potíže nedovolují dělat to, co by chtěli. Překážek, které mohou nastat při cestě za vysněnou budoucností, je celá řada.

„Přízpusobení se změnám, které jsou nevyhnutelné, může být pro mnohé zdrcující. V prázdnotě, která takové chvíle provází, není snadné najít pozitivní myšlenky. Naštěstí jsou ale lidé mnohem odolnější, než si myslí. A štěstí se dá najít i mnoha jinými způsoby, o kterých do té doby vůbec neuvažovali,“ popisuje pro server Psychology Today psycholožka Juliana Breinesová. Zároveň nabízí čtyři strategie, které nám všem mohou pomoci přijmout jiný život, než jaký jsme si plánovali.

Dovolte si truchlit nad nesplněnou budoucností

Smutek a truchlení se většinou spojují se smrtí blízké osoby. Jenže i jiné druhy ztrát mohou způsobovat podobný smutek, i když si to málokdo přizná. Výzkum na téma popíraného smutku zjistil, že pokud takové truchlení není zcela přijato, je pravděpodobné, že truchlící člověk nedostane podporu v těžké chvíli, což může mít následně vliv na jeho duševní zdraví. Prvním krokem je tedy plné uznání takového smutku jako bolestivé ztráty hodné soucitu.

Neidealizujte životy jiných lidí

Připomínky toho, co jsme ztratili, se mohou objevovat všude. Po nepříjemném rozchodu se může řadě lidí zdát, že zatímco oni trpí, mnozí jiní jsou šťastní. Takové náhledy na věc bývají v podobné situaci ale velmi zkreslené – jednoduše proto, že lidé mívají tendence dávat na odiv jen hezké věci, s nimi se svěřují, ty nepříjemné neříkají.

Jeden z dřívějších výzkumů zjistil, že citová nerovnováha v takové situaci nás často vede k podceňování utrpení druhých, kvůli čemuž se

pak sami často cítíme ještě více izolovaní a nespokojení s vlastním životem. Uvědomění, že ne všichni mají všechno a jsou neustále šťastní, nám tak může pomoci nejen pochopit to, s čím se potýkají ostatní, pochopit jejich problémy, ale i cítit se méně osamoceně ve svém životě.

Vychutnávejte a užívejte si drobnosti

Stejně jako je dobré podle odborníků dovolit si po neomezenou dobu truchlit, je stejně důležité dovolit si být i přes svou ztrátu šťastný. I když můžete mít pocit, že to nejde nebo si to nezasloužíte. Je pravda, že po některých typech ztrát nejsou lidé schopni se radovat ze všech věcí jako dříve, ale mohou nalézt radost ve věcech nových. Výzkumy naznačují, že schopnost vychutnat si pozitivní zážitky a jednoduché věci, jako třeba moci si vychutnat dobré jídlo nebo mít možnost se projít v přírodě, je spojena s větší celkovou pohodou. „Vychutnat si něco znamená být a žít v přítomnosti, věnovat pozornost tomu, co zažíváme, a ocenit požitek, který nám to přináší,“ vysvětluje Breinesová.

Znovu se naučte hledat naplňující budoucnost a život

Sprádat plány na dokonalou budoucnost je pro mnohé naplňující aktivita, která už sama o sobě uspokojuje a dává životu smysl. Jenže nikdo netvrdí, že právě taková cesta bude zárukou štěstí, i když si to myslíte. Je potřeba si uvědomit, že ani lidé, kteří dostanou vše, co chtějí, nejsou imunní vůči zklamání či lítosti. A že i oni mají svá tajemství – věci, které se nepovedly. I když možná nejsou tak velké jako ty vaše. Zkuste proto při plánování nové budoucnosti myslet i na to, že se nějaký krok opět nepovede tak, jak chcete. Ale to neznamená, že i tak nemůžete být šťastní. Užívejte si toho, co aktuálně máte, a znovu plánujte dopředu. A když se něco zasekne, nevadí, vždy je možnost jít novou, neprobádanou cestou – možná bude nakonec mnohem lepší než ta původní.

Praděda šťastnější než vnuk

Dle průzkumu se lidé začnou cítit docela dobře po překročení puberty okolo osmnácti let, ale posléze se život začne komplikovat a stavět do cesty různé překážky.

Lidé se pak prakticky cítí hůř a hůř dokud nedosáhnou padesátky. V tomto bodě nastává ostrý zvrat a lidé se s přibývajícím věkem cítí stále šťastnější. Ve věku 85 let jsou sami se sebou dokonce spokojenější než ve šťastném období okolo osmnáctin.

Magická padesátka

Při měření okamžité spokojenosti – včerejšího emocionálního stavu – vědci zjistili, že stres klesá od 22 let výše, přičemž svého nejnižšího bodu dosáhne v 85 letech. Starosti zůstávají až do padesátky docela stálé, poté však prudce ubývají.

Příklad na závěr od Finů

Ačkoliv jsou Finové obecně považováni za dřiče, jejich pracovní doba je z velké části přiměřená, což znamená, že většina lidí má dobrou rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem. Odborníci se také shodují na tom, že Finové vděčí za svůj zdravý duševní stav do velké míry přírodě, která je ve Finsku snadno přístupná. Lidé v této zemi mohou kdykoliv využít každý les, jezero či přímořskou oblast zdarma. To znamená, že mohou volně kempovat, sbírat lesní plody, houbařit, plavat, lyžovat i jezdit na kole či na koni, kdykoliv se jim zachce, Finové se také stále věnují svému seberozvoji, věnují se učení jazyků, péči o duševní zdraví, učení se novým technikám, věnování se koníčkům, přátelům. Důležité je také nebýt sám, osamělost je považována za jeden z nejsilnějších negativních faktorů životní spokojenosti. Naopak úzké vztahy s ostatními jsou podle výzkumu nezbytné pro plnohodnotný život.

Zdroje:

<https://www.novinky.cz/clanek/zena-zdravi-co-delaji-lide-z-nejstastnejsi-zeme-na-svete-jinak-40421242>

<https://www.novinky.cz/clanek/zena-zdravi-jak-najit-stesti-ve-chvili-kdy-zivot-nejde-podle-planu-40430431>

https://www.novinky.cz/clanek/zena-vztahy-a-sex-ktere-zivotni-obdobi-je-nejstastnejsi-alespon-podle-vedcu-40439537#dop_ab_variant=0&dop_source_zone_name=novinky.web.hp

https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/teste-se-na-stari-budete-nejstastnejsi-za-cely-svuj-zivot.A100813_110007_zdravi_pet

Mgr. Šárka Marková, DiS., koordinátor denních stacionářů

Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc září 2023

14. 9. od 16.00 hodin

můžete trávit pozdní odpoledne v Měšťanské restauraci v Chrudimi při **Posezení s hudbou a tancem**. Hrát bude skupina pana Zdeňka Škvařila.

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová.

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- *první skupina* **8. a 22. 9. od 9.00 hodin**
- *druhá skupina* **8. a 22. 9. od 12.00 hodin**

„Grilování“ (pro klienty DPS)

12. 9. ve 14,00 hodin – DPS Obce Ležáků

13. 9. ve 14,30 hodin – DPS Strojařů

19. 9. ve 14,00 hodin - DPS Soukenická



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Kristýna Pavelková (Kloudová)

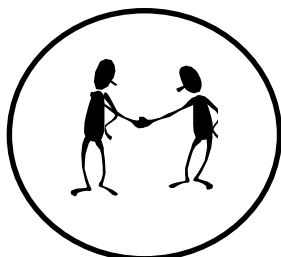
pracovnice v sociálních službách

Jmenuji se Kristýna Kloudová, narodila jsem se v Chrudimi, a i když jsem zkoušela žít i jinde v ČR, tak mě život pokaždé vrací do Chrudimi. Teď už jsem rozhodnutá, že tu zůstanu. Mám jednu dceru Moničku, je jí 6 let a lidé říkají, že je celá maminka - z toho mám radost. Mám partnera Tomáše, za kterého jsem se před nedávnem vdala, takže se poslední dobou skoro všechnen můj volný čas točil okolo příprav na svatbu. Dále máme pejska Rockyho - je to náš miláček. Můj velký životní koníček jsou koně.

Vystudovala jsem Střední školu chovu koní a jezdeckví v Kladrubech nad Labem. Do Centra sociálních služeb jsem se hlásila na pozici řidiče, avšak paní ředitelka se zástupci mě viděli spíše na pozici pečovatelky. Řekla jsem si, že to můžu zkusit, a když mi to nepůjde, můžu dělat řidiče. Jsem velice ráda, že mi paní ředitelka tuto možnost dala, teď mám dokončený kurz pracovníka v sociálních službách a dělám tuto práci a posláním pečovatelky moc ráda.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Kristýna Pavelková (Kloudová)

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Kamkoliv do přírody - nejraději v létě do lesa sbírat houby.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Ubytování na chatě v přírodě - pěší túry a vyjížďky na koních.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Turecko – Istanbul.

Které roční období máte nejraději a proč?

Jaro, ale i léto - počasí umožňuje být venku v přírodě a také se scházet s rodinou a přáteli venku a grilovat.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Když na mě někdo křičí.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Veterinářka.

Co Vás rozesměje a potěší?

Vtip. Nejvíce mě potěší, když se mi zadaří cokoli udělat, opravit atd.

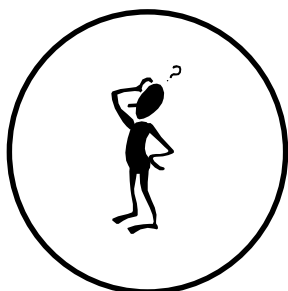
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Mám ráda modrou a černou - nemusím růžovou a oranžovou.

Co děláte ve volném čase?

Ve volném čase se věnuji rodině, chodíme do přírody se psem, nebo ke tchýni a tchánovi na zahradu.

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky – září

- Na svatého Jeronýma stěhuje se k nám už zima.
- Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom.
- Teplé září - říjen se mračí.
- Na dešti v září rolníků moc záleží.
- O Marie narození vlaštovek tu více není.
- Září víno vaří a co nedovaří, říjen dopeče.
- Neprší-li o Marie narození, bude suchý podzim.
- Jaké počasí v září, tak se i březnu vydaří.
- Svatý Michal všechno z polí spíchal.
- Neprší-li o Mikuláši, bude suchý podzim.
- Na svatého Václava každá pláňka dozrává.
- Na Kosmu a Damiána studeno bývá z rána.
- Je-li jasno na den svatého Mauricia, bude v zimě mnoho větrů.
- Touží-li září po rose, bude v říjnu bláta po ose.
- Bouřky v druhé polovině září přinášejí mnoho větrů.
- Bouřka v září - sníh v prosinci.
- Na Panny Marie narození vlaštovek shromáždění.
- V září mnoho požárů bývá, proto se obloha rdívá.
- Na Ludmily světice obouvej střevíce.
- Bouřky v září - na jaře mnoho sněhu.



Významné dny

Mezinárodní den neslyšících - 23. 9.

Cílem Mezinárodního dne neslyšících je upoutat pozornost na jejich ztíženou situaci. I přes to, že se podmínky pro neslyšící postupem času zlepšují, musí denně překonávat spoustu překážek. Například nemohou telefonovat, což je v případě přivolání první pomoci velmi složité apod., ale naštěstí již existují systémy, které umožňují komunikaci a snazší život lidem s tímto postižením.

Světový den cestovního ruchu (Světový den turistiky) - 27. 9.

Světový den cestovního ruchu vznikl jako připomínka k přijetí stanov Světové organizace cestovního ruchu (UNWTO). Tento světový den byl vyhlášen roku 1979 a první oslavy toho dne proběhly roku 1980. Důvodem vzniku stanov i tohoto dne není jen cestování jako takové, ale hlavně cestování bezpečné a pokud se jedná o cestování přes zprostředkovatele, jako je například cestovní kancelář, tak aby bylo pro klienta férové.

Mezinárodní den překladatelů - 30. 9.

Mezinárodní den překladatelů nebyl určen na 30. 9. jen tak. V tento den slaví svátek patron překladatelů svatý Jeroným. Tlumočnictví či překladatelství jsou v dnešním světě poměrně důležitá povolání, neboť se celý svět globalizuje a propojuje a s nástupem informačních technologií zrychluje, a nejen obchody probíhají mezinárodně i mezikontinentálně a v mnoha případech se bez překladu neobejdeme.



Zdroj: Významné a mezinárodní dny 2023 - Září | Svátky Centrum.cz

NĚCO O ZDRAVÍ

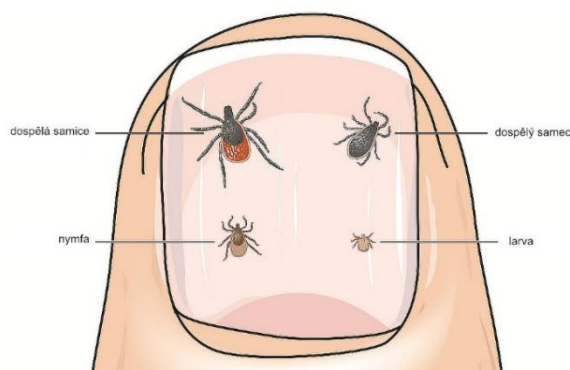


Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Prevence proti klíšťatům

Jak se nejlépe chránit před klíšťaty?

1. Vhodně se oblékejte, noste do přírody dlouhé, světlé kalhoty z hladkých materiálů, na které se klíště hůře zachytí. Vyhněte se tmavému oděvu.
2. Používejte repelenty a další přípravky. Nastříkejte zejména spodní část těla od kolenou dolů. Nezapomínejte, ale na fakt, že účinnost repelentů na komáry a klíšťata je jiná. Na komáry působí přípravek dvakrát déle než na klíšťata, to znamená, že přípravek působící na komáry 4 hodiny bude na klíšťata působit pouze 2 hodiny.
3. Pravidelně chodte na očkování proti klíšťové encefalitidě od, 50 let je očkování zcela zdarma a hradí ho pojišťovna.
4. Pohybujte se, pokud možno po zpevněných cestách a vyhýbejte se pohybu ve vysoké trávě, křoví a další vegetaci. Zamezte sedání a lehání do míst s pravděpodobným výskytem klíšťat.
5. Občas kontrolujte tělo zejména spodní část těla a části nezakryté oblečením, jestliže vám klíště někde neleze.
6. Po příchodu domů je dobré se prohlédnout, jestliže vám někde přeci jen nezůstalo nějaké prisáté klíště na těle.





Jak správně vytáhnout klíště?

1. Připravte si dezinfekci a pinzetu.
2. Místo, kde je přisáté klíště nejdříve okolo vydezinfikujte.
3. Uchopte klíště pinzetou, co nejdříve k tělu a začněte pomalu vyndávat mírným vikláním ze strany na stranu. Dejte pozor, abyste neodtrhli hlavičku klíštěte.
4. Poté co klíště vytáhnete, opět místo vydezinfikujte.
5. Místo, kde bylo klíště, hlídejte a v případě objevení červené skvrny na tomto místě kontaktujte svého lékaře o zkontrolování a vyloučení případných nemocí, které může klíště přenášet.



Co nikdy nedělat s klíštětem?

1. Nepotírejte nikdy klíště olejem či jiným tukem.
2. Nikdy klíště nevyndávejte taháním, klíště by se mohlo přetrhnout.
3. Nikdy klíště nerozmačkávejte.

Jaké nemoci přenáší klíšťata?

- Lymfská borelióza = projevuje se kruhovou červenou skvrnou, která se postupně zvětšuje
- Klíšťová encefalitida = příznaky jsou stejné jako při chřipce či viróze, častá únava, bolest kloubů a svalů, zvýšená teplota a jiné.

Obě nemoci je nutno okamžitě léčit, aby posléze nedošlo k trvalým následkům nevléčené nemoci.



Zdroje:

<https://www.kliste-prevence.cz/clanek/jak-se-co-nejlepe-chranit-pred-klistaty-19>

<https://www.nzip.cz/clanek/95-ochrana-pred-klistaty>

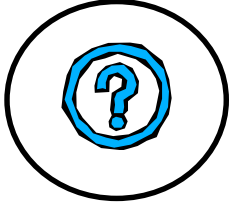
https://cs.wikipedia.org/wiki/Kl%C3%AD%C5%A1t%C4%9B_obecn%C3%A9

<https://www.lekarna.cz/clanek/jak-zatocit-s-klistaty/>

<https://www.pozorkliste.cz/ockovani#kolik-stoji-ockovani>

Vyhledala: Markéta Nepovímová

KDO VÍ, ODPOVÍ



Ukažte, co ve Vás je
(příroda, svět)

- 1. Polární záře je světelný úkaz, který se objevuje v zemské atmosféře ve velké výšce. Víte, jak vysoko tyto světelné úkazy vznikají?**
 - a) 46 až 60 km nad Zemí
 - b) 60 až 80 km nad Zemí
 - c) 80 až 100 km nad Zemí
- 2. Který jehličnatý strom se vyznačuje tím, že jeho šišky nevisí dolů, ale vyrůstají vzpřímeně?**
 - a) smrk
 - b) jedle
 - c) modřín
- 3. Co tvoří významnou část jídelníčku soba polárního?**
 - a) mechy
 - b) lišejníky
 - c) houby
- 4. Ke kterému ptačímu řádu patří krkavec velký?**
 - a) pěvci
 - b) šplhavci
 - c) dravci
- 5. Europa je měsíc jedné planety sluneční soustavy. Která to je?**
 - a) Saturn
 - b) Neptun
 - c) Jupiter

6. Jak se jmenuje hlavní město Černé Hory?

- a) Budva
- b) Podgorica
- c) Cetinje

7. Kde přibližně se nachází Velikonoční ostrov, který proslavily kamenné sochy Moai?

- a) V Atlantiku, asi 1900 km východně od pobřeží Argentiny.
- b) Je součástí Ohňové země na jihu Jižní Ameriky.
- c) V Polynésii, asi 3600 km západně od břehů Chile.

8. Která z těchto zemí má přístup k moři?

- a) Moldavsko
- b) Severní Makedonie
- c) Bosna a Hercegovina

9. Který z těchto vrcholů je nejvyšší horou Moravy?

- a) Praděd
- b) Lysá hora
- c) Králický sněžník

10. Která z těchto zemí je rozlohou nejmenší?

- a) Česká republika
- b) Irsko
- c) Chorvatsko

Správné odpovědi:

1c, 2b, 3b, 4a, 5c, 6b, 7c, 8c, 9a, 10c



CHRUDIM



Významné sochy a sousoší

Viktorin Kornel ze Všehrd

Pomník se nachází před okresním soudem a je dílem sochaře Františka Rouse. Odhalen byl roku 1901. Roku 1920 se u pomníku konala oslava 400. výročí jeho úmrtí. U příležitosti další velké oslavy v roce 1960 byl pomník opraven a konaly se výstavka a konference právních historiků. Náměstí s pomníkem nese Všehrdovo jméno.

Po 381 letech od úmrtí právníka Viktorina Kornela ze Všehrd mu byl v jeho rodném městě postaven pomník. Pomník navrhl a bustu modeloval František Rous. O vznik pomníku se údajně zasadilo jak město, tak české právnictvo - především Právnická jednota a ministerstvo práv.

Dominantu pomníku tvoří podstavec, na jehož vrcholu je připevněno bronzové poprsí Viktorina Kornela ze Všehrd. Na podstavci jsou vytesány znaky, které byly dříve kolorovány: český zemský (stříbrný lev v rudém poli) a chrudimský (černá orlice ve stříbrném poli) a také rodinný znak Všehrdů (stříbrná vlčí hlava na cimbuří v rudém poli). Podstavec dále zdobí dekorativní pás vavřínového věnčení, v jehož popředí se nalézá palma a pero se stuhou. Kromě toho je zde nápis: MR. VIKTORIN / KORNEL / ZE VŠEHRD / RODÁK CHRUDIMSKÝ / TVŮRCE DÍLA: /O PRÁVECH ZEMĚ ČESKÉ/ KNIHY DEVATERY.

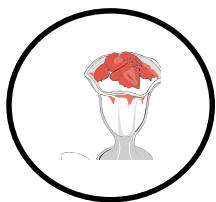
Tento podstavec je uprostřed hemicyklu opatřeného lavičkami. Zídka je v popředí zakončena podstavci, na nichž jsou kamenné vázy (dříve

sloužící jako květináče), a na přední ploše podstavců jsou vytesány antické právnické odznaky (například symbol vědy, sova s knihou označenou jako Dsky = odkaz na Kornelovo dílo). V zádí lavic jsou vyryty úryvky z předmluvy zmiňovaného Kornelova díla: "Země česká od založení svého, Najjasnější králi, až do tohoto času jak položením okolnie země převyšuje, tak mužnost lidí z ní poslých, kdyby mužnosti té proti nepřátelóm svým, ne sami proti sobě užívali, i spravedlností práv, kdyby je v své pevnosti nepohnutě držeti chtěli, daleko a velmi přesahá." - "Tyto knihy o praviech zemskkých sepsal jsem, kterýmiž královstvie české okolnie země znamenitě přesahá; neb svými se právy v něm lidé, vlastními a domácimi, ne německými, majtpurskými, nebo jinými cizími a přespolními súdie." - "Ale ne zavřeným, než světlým a otevřeným súdem se súdie, k kterémuž jíti a poslúchati žádnému se nehájí, než všem je svoboda puštěna k súdóm jich, ktožkoli chtie při tom býti." - "Aniž také jest k českým súdóm jiného jazyka potrebie, než přirozeného českého, poněvadž na žádném súdu českém nemá jinak mluveno býti ani od cizozemcív, než česky, jakož právo země české káže." (opis ze Zlaté Prahy, kde je text upraven).



Zdroj: <http://www.socharstvi.info/realizace/pomnik-viktorina-kornela-ze-vsehrd-v-chrudimi/>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Kristýna Pavelková (Kloudová)

Svíčková

Hovězí maso prošpikujeme česnekem a slaninou, dáme do hlubokého pekáče (ideálně s pokličkou), přidáme do pekáče 1 velkou sklenici zeleniny Halalí, 4 - 5 lístků bobkového listu, pár kuliček nového koření a pár kuliček pepře. Dáme do lednice a necháme přes noc marinovat. Ráno vyndáme, přilijeme trochu vody a dáme s pokličkou péct asi na 3 hodiny na 180 °C. Když je maso měkké, vyndáme koření a maso a celý výpek přelijeme do hrnce, rozmixujeme, přidáme sladkou smetanu a dochutíme solí a pepřem. Podáváme s knedlíkem.

Dietní recept - špagety

Na hluboké pánvi si orestujeme na olivovém oleji cibuli a česnek, přidáme čerstvá oloupaná rajčata, černé olivy překrájené na půl, sůl, pepř a oregano. Celozrnné špagety uvaříme dle návodu na obalu a uvařené je smícháme s již uvařenou směsí, servírujeme na hluboký talíř a posypeme hoblíčkami parmazánu.



Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:

<https://www.socialni-sluzby.cz/ostatni/casopis-chrudimsky-senior/>