

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Dvacatero bezpečné domácnosti

1. **Nenechávejte otevřený oheň bez dozoru.**
2. **Neodcházejte od vaření k jiným činnostem.**
3. **Nekuřte v posteli či křesle, jste-li unaveni.**
4. **Dokonale uhasťte nedopalky a zápalky.**
5. **Udržujte volné únikové cesty a únikové východy** nejen na schodištích a chodbách, ale i ve sklepích a garážích.
6. Zejména v bytových domech **udržujte volný přístup** k hasicím přístrojům a vnitřnímu požárnímu vodovodu s nástěnným hydrantem.
7. **Udržujte volný přístup** k hlavnímu uzávěru vody, plynu, produktovodu, ústřednímu topení a vypínači elektrické energie.
8. **Hořlavé kapaliny skladujte** v obalech pro ně určených.
9. **Pevná paliva ukládejte** odděleně od jiných druhů paliv nebo hořlavých a hoření podporujících látek.
10. **Nevychladlý popel** ukládejte do nehořlavých uzavíratelných nádob.
11. **U látek majících sklon k samovznícení** (např. uhlí) sledujte, zda nedochází k samovznícení.
12. **Hořlavé kapaliny se nesmí ukládat** ve společných a sklepních prostorech bytových domů nebo ubytovacích zařízení. Lze pouze v množství 40 l na jeden spotřebič v nerozbitném obalu, slouží-li k vytápění těchto objektů.
13. **V garáži se smí skladovat max. 40 litrů PHM** pro osobní automobil, 80 litrů PHM pro nákladní automobil a 20 litrů olejů pro jedno stání.
14. **Nádoby s hořlavými nebo hoření podporujícími plyny** (propan-butan, acetylen, kyslík, atd.) umíst'ujte na snadno

přístupných a dostatečně větraných a proti nežádoucím vlivům chráněných místech.

15. **Nádoby s hořlavými nebo hoření podporujícími plyny nikdy neumísťujte** v prostorách pod úrovní terénu, v garážích, světlících, kotelnách, místnostech pro spaní, společenských prostorách bytových domů a ubytovacích zařízení.
16. **Dodržujte návody a doporučení výrobců** zařízení a spotřebičů.
17. **Dodržujte bezpečné vzdálenosti spotřebičů** od hořlavých předmětů, stavebních konstrukcí, podlah.
18. **Zabezpečte pravidelné kontroly, čištění a revize** komínů, spalinových cest, spotřebičů, elektrických a plynových zařízení. Spotřebiče používejte jen k účelu, pro který byly vyrobeny.
19. **Při odchodu z domova vypněte** světla, elektrické a plynové spotřebiče, uhasťte otevřený oheň, zavřete okna a vodu.
20. Instalujte do bytu a rodinného domu **detektor kouře a hasicí přístroj** s hasební schopností alespoň 34A.



Zdroj: Požární ochrana, ochrana obyvatelstva, první pomoc: příručka pro seniory. Pardubice, 2017.

Vyhledala: Bc. Marcela Šťovíčková DiS., sociální pracovníce

Proč čeští senioři nechodí na očkování?

Blíží se období **chřipek** a lékaři hlásí dramatický nárůst vážných případů covidu... Proto se množí výzvy, aby se především chronicky nemocní a senioři nechali včas očkovat. Právě starší populace ale tento druh prevence zatím spíš podceňuje. Průzkum, který provedla na přelomu srpna a září Rada seniorů České republiky, se snažil zjistit, proč to tak je.

Zmíněný průzkum zjišťoval, proč starší lidé nechodí na **očkování**. Ukázalo se, že jim chybí dostatek vědomostí: jen 24 % respondentů uvedlo, že je praktický lékař seznámil s očkovacím kalendářem, a 17 % bylo obeznámeno pouze s některými vakcínami. A přitom 65 % účastníků vyjádřilo zájem dozvědět se víc o tom, proč by která vakcína byla vhodná právě pro ně.

Očkování proti chřipce je nutné opakovat každý rok. Rizikovým skupinám ho hradí pojišťovna.

Senioři v průzkumu uvedli, že by měli **zájem o očkování proti covidu, tetanu, chřipce, klíšťové encefalitidě, pneumokokovým infekcím, meningokokovým infekcím a černému kašli**. Nejsou však zvyklí si v tomto oboru sami vyhledávat informace, a je tedy na lékařích, aby možnosti vakcinace se staršími pacienty probrali.

Imunita s věkem slábne, a komplikace mnoha nemocí jsou tak u seniorů vážnější a výrazně roste i riziko smrti.

Očkování proti chřipce

Proočkovanost české populace proti této každoročně se opakující nákaze je nízká a lidé ji mají tendenci podceňovat. Nicméně chřipku nezřídka provázejí velmi vážné komplikace, které dostávají nejčastěji právě starší osoby do nemocnice a mohou skončit smrtí.

„Dle doporučení WHO by v této skupině osob měla být proočkovanost na nějakých 75 %. U nás bylo přitom od září 2023 do srpna 2024 naočkováno celkem 7,3 %, lidí starších 65 let pak 26,4 %, takže máme co dohánět,“ vysvětluje lékař Jan Kynčl, vedoucí Oddělení epidemiologie infekčních nemocí SZÚ. Jen pro srovnání –

v Portugalsku, kde je podobný počet obyvatel, je proočkovanost proti chřipce u osob starších 65 let 83,2 %.

- **Proti čemu chrání: Chřipka**
- **Kdy se očkuje:** Vakcína se podává na podzim, může se aplikovat až do začátku epidemie.
- **Místo vpichu:** Injekční jehlou se vakcína očkuje do horní části paže.
- **Kdo by se měl nechat očkovat:** Nejrizikovější jsou lidé ve věku 65 let a více a chronicky nemocní, doporučuje se ale všem občanům.
- **Je očkování povinné:** Očkování není povinné.
- **Kolik očkování stojí:** Pro rizikové skupiny a lidi 65 plus, včetně zdravotníků, je hrazeno ze zdravotního pojištění, jinak vyjde minimálně na 600 Kč, ale pojišťovny na vakcínu přispívají.

Očkování proti covidu

Aktuálně dramaticky narůstá počet nemocných s covidem a nemocnice hlásí pacienty s těžkým průběhem – a také úmrtí. Očkování proti covidu by měli zvažovat hlavně lidé nad 40 let s nadváhou, kuřáci, osoby se slabou imunitou, astmatici, nemocní cukrovkou, chronickým onemocněním ledvin, ischemickou chorobou srdeční, ale i psychickými obtížemi, jako je úzkost či deprese. Očkování z předchozích let již nefunguje, očkuje se vakcínami, které chrání proti aktuálním variantám viru.



Další vhodná očkování pro seniory

- Starším osobám se také vyplatí očkování proti **pneumokokovým infekcím**. V roce 2021 na ně zemřelo 32 seniorů, v roce 2022 už 55 a loni bylo nahlášeno úmrtí 76 osob starších 65 let. To je ale podle odborníků jen špička ledovce, neboť ne všechny případy byly zachyceny. Populace není dostatečně proočkována a tím chráněna.
- Mezi onemocnění, u nichž se závažnost průběhu zvyšuje s věkem a které je v populaci stále častější, patří také **klíšťová encefalitida**. I proti ní se ale očkuje stále méně lidí, než by mělo.

Jak rozeznat chřipku, covid, nachlazení a angínu?

- **Příznaky chřipky:** Náhlá celková únava, schvácenost, bolesti kloubů i hlavy, vysoká horečka, zimnice. Většinou k ní nepatří rýma, zato mívá nečekané příznaky: u starších lidí třeba zmatenost, apatii, dokonce srdeční selhání. Může vyvolat zápal plic.
- **Příznaky covidu:** Klasickými příznaky byly a zůstávají horečka, rýma, únava, bolesti kloubů a svalů. Byla to i ztráta chuti a čichu, to už ale nové mutace doprovázet nemusí, naopak se objevuje nevolnost, průjem atp.
- **Jak rozeznat covid od chřipky:** Příznaky jsou podobné, chcete-li mít jistotu, udělejte si test. Nicméně – covid můžete mít po celý rok, chřipku především v zimní sezoně, během roku jen zcela výjimečně.
- **Příznaky virózy:** Pomalejší nástup, většinou jde o rýmu, škrábání v krku a zvýšenou teplotu. Virózy jsou většinou banální.
- **Hlavními příznaky angíny jsou:** bolest v krku a potíže při polykání, zduřené mandle se žlutobílým či šedobílým povlakem, bolest hlavy, kloubů, svalů, zvýšená teplota, celková únava. Antibiotika jsou však třeba pouze v případě, kdy se jedná o bakteriální původ nemoci, s virovým onemocněním si příliš neporadí.
- **Příznaky nachlazení:** Toto akutní infekční onemocnění horních cest dýchacích způsobují nejčastěji rhinoviry. Hlavním příznakem je rýma, pocit ucpaného nosu, kašel a kýchání.

Zdroj: <https://www.prozeny.cz/clanek/zdravi-ockovani-senioru-96324>

Vyhledala: Mgr. Šárka Marková, DiS., koordinátorka denních stacionářů

Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc únor 2025

13. 2. v 16 hodin

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

„Anglický jazyk pro seniory“

přednášející paní Eliška Macháčová.

Výuka se uskuteční v Klubu seniorů v Městském parku.

- první skupina 3., 10., 17. a 24. 2. v 9.00 hodin
- druhá skupina 5., 12., 19. a 26. 2. v 9.00 hodin
- třetí skupina 6., 13., 20. a 27. 2. v 9.00 hodin

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

Setkání budou probíhat v Klubu seniorů v Městském parku.

- sloučená skupina 21. a 28. 2. od 9.00 do 12.00 hodin

„Kavárnička“ (pro klienty domů s pečovatelskou službou)

18. 2. ve 14,00 hodin – DPS Soukenická

19. 2. ve 15,00 hodin – DPS Strojařů

20. 2. ve 14,00 hodin – DPS Obce Ležáků

POZOR!!!

Zájemci o **cvičení – muži** (senioři) se mohou o bližší informace hlásit u paní Potužákové na tel. č. 733 145 549.



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

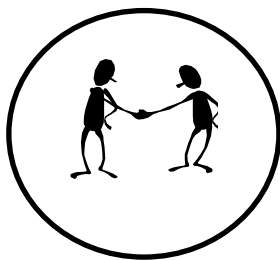
Jana Bartůňková - řidička

Dobrý den,

jmenuji se Jana Bartůňková a bydlím v Janovicích nedaleko Chrudimi. Přistěhovala jsem se sem před rokem a půl za svým mužem ze středních Čech z města Sadská. Mám dvě již dospělé děti a 11letého syna Ládíka. V minulosti jsem pracovala jako barmanka-servírka, poté jako obchodní zástupce v pivovarnictví, mám zkušenosti se skladem a logistikou a nejdéle jsem pracovala jako administrativní referentka a koordinátorka nástrojárny ve strojírenské společnosti. Tuto pozici jsem opustila z důvodu stěhování sem na Chrudimsko. V Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim pracuji od konce září 2024 na pozici řidička. Tato práce se mi opravdu velice líbí a jsem za ní velice ráda. Pomáhat seniorům mě naplňuje dobrými a hezkými pocity.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Jana Bartůňková

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Oblíbených míst mám hned několik, jedno z nich je kemp ve Staňkově u Třeboně.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Nároky na dovolenou nemám velké, jsem spokojená kdekoliv v kempu v ČR v chatce, ale i pod stanem s našimi dětmi.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Ráda bych se podívala do Itálie do Říma.

Které roční období máte nejraději a proč?

Mám všeobecně ráda teplo, a proto mám z ročních období ráda jaro a léto.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Z rovnováhy mě vyvádí lež, nepoctivost a neupřímnost.

Co Vás rozesměje a potěší?

Rozesměje mě a potěší dobrá nálada v mém okolí i rodině, dobře odvedená práce, a můj 11letý rošťák Ládík.

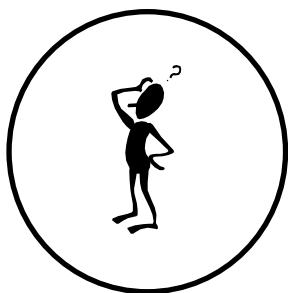
Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Nejraději mám barvu zelenou, modrou a růžovou.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Když jsem byla malá, chtěla jsem být zdravotní sestřičkou u malých dětí.

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky – únor

- Je-li na Hromnice zataženo, sedlákovi je zpomoženo.
- Je-li o Hromnicích studeno, přijde brzy jaro.
- Jestli na Hromnice mrzne a sněží, úrodný rok na to běží.
- Jestli slunce svítí na den Hromnic, sníh bude ještě větší než prve.
- Jihne-li na Hromnice, přilož do kamen.
- Mrzne-li, po zimě amen.
- Jsou-li jasné Hromnice, přijde po nich mnohá vánice.
- Kde se na Hromnice pracuje, tam uhodí hrom.
- Kde se na Hromnice světí hromničky a jimi se za bouřky svítí, tam blesk a hrom neuškodí.
- Kdyby o Hromnicích napadlo jen tolik sněhu, co je na černé krávi znát, bude úrodný rok.



Zdroj: <https://www.mini-zahrada.cz/pranostiky-na-unor/>

Významné dny

Světový den nemocných 11. 2.

Světový den nemocných je mezinárodní den, který se slaví 11. února. Byl založen papežem Janem Pavlem II. v roce 1993 jako způsob, jak upozornit na utrpení nemocných lidí po celém světě a ukázat jim solidaritu. Tento den připadá na památku Panny Marie z Lurd, což je důležité datum v katolickém kalendáři, známé také pro zázračné léčení.

Je to příležitost ocenit obětavost těch, kteří poskytují péči nemocným, ať už jsou to zdravotničtí pracovníci, rodinní příslušníci, nebo dobrovolníci. Důvody založení tohoto dne papežem Janem Pavlem II. byly uvedeny v jeho listě z 13. května 1992, kde prohlašuje, že je důležité připomenout utrpení a přinést více péče do každodenního světa těch, kteří trpí různými formami nemoci.

Darwinův den 12. 2.

Darwinův den slavíme každým rokem 12. února na počest narozenin Charlese Darwina, který se narodil 12. února 1809 ve městě Shrewsbury na západě Anglie. Právě Darwinův den je připomínkou Darwinova významného přínosu vědě, a to zejména evoluční teorii. Charles Darwin vydal v roce 1859 knihu O původu druhů, čímž položil základy moderní evoluční biologie.

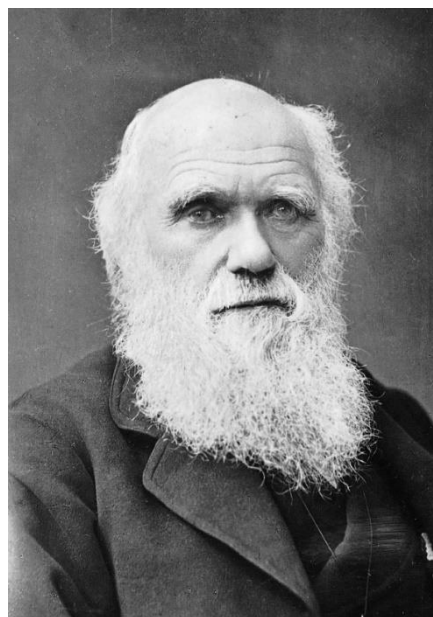
První oslavy Darwinova dne proběhly 12. února 1909, tedy u příležitosti výročí stého narození tohoto významného britského přírodovědce. Do prvních oslav Darwinova dne se tehdy zapojila Darwinova alma mater University of Cambridge, spousta veřejných přednášek a diskusí probíhala v Londýně a k oslavám se přidaly rovněž americké instituce v New Yorku, včetně muzeí a univerzit.

Darwinův den byl oficiálně stanoven poprvé právě v roce 1909. Oslavy a akce věnované Charlesu Darwinovi (1809-1882) probíhaly už dříve. A to hlavně uvnitř vědecké komunity a mezi příznivci evoluční biologie.

Oslavy Darwinova dne 12. února

V současné době se Darwinův den 12. února slaví prakticky po celém světě. U příležitosti tohoto významného dne si připomínáme nejen vědecké dědictví Charlese Darwina. Oslavy Darwinova dne slouží také k podpoře a propagaci evoluční biologie i samotné vědy.

Konají se například veřejné akce a festivaly, vzdělávací programy, vědecké přednášky nebo diskuse. Tyto akce pořádají převážně muzea, vědecké instituce, univerzity a často i zoologické zahrady.



Pokud rádi cestujete, u příležitosti Darwinova dne 12. února zavítejte do historického domu Down House ve městě Downe nacházejícím se v anglickém hrabství Kent. V tomto domě Charles Darwin žil od roku 1842 do své smrti v roce 1882. Down House byl později restaurován a v současnosti funguje jako muzeum, které je věnované Darwinově životu i vědeckému odkazu. Můžete si zde projít místnosti, v nichž Darwin žil a prováděl své experimenty. Také můžete zavítat na jeho milovanou zahradu. V Down House lze zhlédnout rovněž expozice a výstavy, které se věnují Darwinově vědeckému výzkumu a jeho přínosu evoluční biologii.

Tipy jak a kde oslavit Darwinův den v Česku

Například v České republice se oslav Darwinova dne 12. února účastní spousta organizací. Jde například o zoologické zahrady, které si v tento den pro své návštěvníky připravují speciální program. Do Darwinova dne se samozřejmě zapojují také školy po celém Česku.

Užít si Darwinův den můžete rovněž v hvězdárnách nebo vědeckých zábavních centrech.

Zdroj: <https://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/svetovy-den-nemocnych-8/>

<https://www.penize.cz/kalendar/mezinarodni-dny/darwinuv-den>

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

9 kroků, jak se bránit před chřipkou

Chřipka je v současné době velice aktuálním tématem a plno z nás už tato nemoc poslala do peřin. Příčinou je zejména chladné a sychravé počasí a prudké změny teplot při přecházení z vytopených místností do venkovní zimy. Abychom snížili riziko onemocnění, velmi důležitá je prevence, která pomůže zvýšit obranyschopnost organismu.

1. Zvyšte přísun vitamínů

Prísun vitamínů můžete zvýšit pomocí nejrůznějších doplňků stravy v podobě vitamínu A, B, C, D a zinku nebo správně sestaveným jídelníčkem, který můžete doplnit čerstvou ovocnou a zeleninovou šťávou.

Fresh proti chřipce 1

Suroviny: 2 tyčky řapíkatého celeru, 2 stroužky česneku, 4 jablka. Suroviny vložíme do lisu a odšťavníme.

Fresh proti chřipce 2

Suroviny: 6 mandarinek, 2 pomeranče, 1 grapefruit, půl limetky, kousek zázvoru. Ovoce oloupeme a vložíme do odšťavňovače nebo do mixéru.

Zázvorový čaj s medem

Suroviny: 2 velké citrony, kořen zázvoru a med. Zázvor očistíme, nakrájíme na tenké plátky nebo nastroháme na hrubém struhadle. Citron omyjeme a s kůrou nakrájíme na tenké plátky. Vložíme do

sklenice, zalijeme medem, uzavřeme a necháme 3 dny uležet. Konzumujeme jako čaj – lžičku směsi zalijeme horkou vodou.



Salát proti chřipce

Suroviny: 500 g kysaného zelí, 2 mrkve, 1 jablko, 1 cibule, lžíce křenu, zakysaná smetana. Zeleninu očistíme, mrkev a jablka nastrouháme najemno. Přidáme scezené kysané zelí, najemno nakrájenou cibuli a smetanu. Promícháme a můžeme hned podávat.

V jakých potravinách naleznete vitamíny A, B, C, D a zinek?

- **Vitamín A** – naleznete v mrkvi, zelí, vaječných žloutcích, červené paprice nebo meruňkách.
- **Vitamín B** – obsahují luštěniny, ořechy, celozrnné obiloviny, vnitřnosti, mléčné výrobky, drůbež, rybí maso, vejce, mléko, listová zelenina, kvasnice, ovesné vločky, švestky, banány, pomeranče, hrozny, ...
- **Vitamín C** – je kromě citrusů také v jablkách, hruškách, černém rybízu, kiwi, jahodách, malinách, angreštu, zelí, kapustě, špenátu, kvěťáku, brokolici, rajčatech, rakytníku či šípku.

- **Vitamín D** – nám do těla dodává především slunce, ale naleznete ho také v rybách (losos, makrela, tuňák), tresčích játrech, houbách nebo vejcích.
- **Zinek** – obsahují potraviny živočišného původu, jako vnitřnosti, mléčné výrobky, tmavé maso, žloutky a mořské plody.

2. Dodržujte správnou hygienu

Důkladná hygiena je základ. Správně umyté ruce jsou účinnou prevencí před viry, které se do těla běžně dostávají přes ústa či nos, tedy míst, kterých se rukama běžně dotýkáme.

3. Vyhněte se kontaktu s nemocnými

Omezení kontaktu s nemocnými je samozřejmostí. V období chřipek však omezte také fyzický kontakt s přáteli, jako je podávání rukou či objímání.

4. Vyhýbejte se uzavřeným prostorům s větší koncentrací lidí

V uzavřených prostorech s velkou koncentrací lidí se viry šíří velice rychle. Pokud vám to situace dovolí, vyhněte se v období chřipek návštěv supermarketů, prostředků hromadné dopravy nebo třeba kina.

5. Dbejte na pestrou stravu

Pestrá strava je pro tělo důležitá, a to nejenom v období nemoci. Jídelníček by tedy neměl být monotónní, ale naopak obsahovat širokou škálu nejrůznějších potravin, jako jsou mléčné výrobky, maso, vejce, ryby, obiloviny, luštěniny, celozrnné druhy pečiva, ovoce a zelenina.



6. Otužujte se

Otužování je skvělý způsob na posílení imunity. Nemusíte hned lézt do studené vody, pro začátek pomůže i lehce otevřené okno na spaní, cvičení na čerstvém vzduchu nebo výměna horké vany za chladnější sprchu. Vaše tělo bude odolnější proti virózám v podobě chřipky, angíny či nachlazení.

7. Hýbejte se

Fyzická aktivita je další výbornou prevencí chřipky. Podpořit ji můžete například pravidelnými procházkami nebo běháním na čerstvém vzduchu. Co komu vyhovuje.

8. Pravidelně větrejte

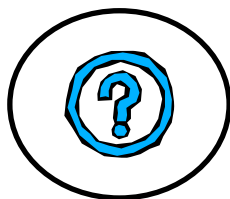
Viry chřipky se šíří kapénkově, tedy vzdušnou cestou. V domácnostech bývá v zimním období vzduch často suchý a vydýchaný, a to zvyšuje schopnost přežívání virů a bakterií. Suchý vzduch také vysušuje sliznici, která tak ztrácí přirozenou obranyschopnost, způsobuje dýchací potíže, kašel, záněty nosohltanu, onemocnění dýchacích cest a bolesti dutin. Šíření virů v místnosti můžete zabránit pravidelným a intenzivním větráním. Suchý vzduch vám pomohou vyřešit zvlhčovače vzduchu.

9. Nezapomeňte na kvalitní spánek

Kvalitní odpočinek a dostatečný spánek patří mezi další skvělé zbraně proti onemocnění, a to nejen chřipky. Dlouhodobý nedostatek spánku zvyšuje riziko vážných onemocnění, přispívá ke špatné náladě, vede k častému zapomínání, snižuje schopnost soustředění a celkovou funkci organismu.

Zdroj: https://www.concept.cz/9-kroku-jak-se-branit-pred-chripkou_w1098.html?srsId=AfmBOooP2sBjaOA-VJJN04y9Nec5WNoIb7LD3o2sKF8pFI5_Z91Aclj

KDO VÍ, ODPOVÍ



Kvíz o našem Česku

1. „To není děda, to je Herodes!“ Tak ohodnotila budoucího tchána Jana Preissová v oblíbeném rodinném filmu:
 - a) Jak vytrhnout velrybě stoličku
 - b) Jak dostat tatínka do polepšovny
 - c) Jak se krotí krokodýli

2. „Jenom šílenec může přivést do tohoto světa vlastní dítě,“ pravil režimem ochromený otec v podání:
 - a) Ondřeje Vetchého ve filmu Báječná léta pod psa
 - b) Jiřího Kodeta ve filmu Pelíšky
 - c) Pavla Kříže ve filmu Jak básníkům chutná život

3. „A jed'te, kluci, opatrně – opilý řidič, veselý vrah,“ nabádá moudře dědeček Michalica (Václav Postránecký) ve filmu:
 - a) Bobule
 - b) Líbáš jako bůh
 - c) Líbáš jako ďábel

4. Kdo režíroval Krkonošské pohádky?
 - a) Václav Vorlíček
 - b) Věra Jordánová
 - c) Marie Poledňáková

5. Třetí a poslední manžel zpěvačky Evy Pilarové se jmenuje Jan:
 - a) Zámečník
 - b) Zahradník
 - c) Kolomazník

- 6. Který z Hudečků byl pražský primátor?**
 - a) Václav
 - b) Tomáš
 - c) Ondřej

- 7. Která z následujících skupin nikdy neměla koncert v České republice?**
 - a) Kiss
 - b) Rolling Stones
 - c) Queen

- 8. Kterou dívku s hvězdou na čele opěvoval Petr Muk v jedné ze svých písní?**
 - a) Juditu
 - b) Ráchel
 - c) Adélu

- 9. Jak se jmenuje zřícenina hradu, na kterém v roce 1414 kázal mistr Jan Hus a kde v roce 1977 režisér Ondřej Lipský natáčel komedii Ať žijí duchové?**
 - a) Kozí hrádek
 - b) Krakovec
 - c) Rabí

- 10. V pohoří Kralický Sněžník pramení toky, jejichž voda odtéká do tří různých moří. Která to jsou?**
 - a) Severní, Baltské a Jaderské
 - b) Severní, Baltské a Černé
 - c) Baltské, Černé a Jaderské

- 11. Která z českých obcí leží nejjižněji?**
 - a) Horní Dvořiště
 - b) Lednice
 - c) Vyšší Brod

12. Nejvyšší kostelní věž v Česku měří 103 metrů. Který svatostánek se jí pyšní?

- a) Katedrála sv. Václava v Olomouci
- b) Katedrála sv. Bartoloměje v Plzni
- c) Katedrála sv. Víta, Václava a Vojtěcha na Pražském hradě

13. Český král Jan Lucemburský padl v bitvě u:

- a) Moháče
- b) Kresčaku
- c) Lipan

14. Jak se nazývá největší žláza v lidském těle?

- a) slezina
- b) slinivka
- c) játra

15. Mistrál je:

- a) chladný vítr
- b) silný vítr
- c) teplý vítr

16. Komár má celkem:

- a) 3 páry křídel
- b) 1 pár křídel
- c) 2 páry křídel

Správné odpovědi:

1b, 2a, 3a, 4b, 5c, 6b, 7c, 8b, 9b, 10b, 11a, 12b, 13b, 14c, 15a, 16b



CHRUDIM



Chrudimské pověsti a legendy

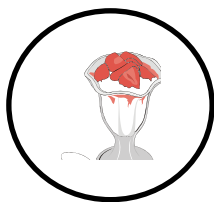
Legenda o zázračném obraze sv. Salvátora

Když se 26. 7. 1648 Švédové zmocní Hradčan a Malé Strany a začínají plenit rudolfínské sbírky v Praze, ukořistí mezi jinými i obraz Spasitele, namalovaný na lipovém dřevě. Při převozu ale vypadl z vozu a anonymní nálezce jej prodal jednomu z úředníků Ferdinanda Slavaty. Nový majitel se vydal do Chrudimi, cestou ovšem vážně onemocněl. Byl ošetřován v domě na Resselově náměstí, který patřil Janu Pfeifferovi. Majiteli domu před smrtí obraz také daroval. Švédové však nešetřili ani Chrudim. Pfeiffer s celou rodinou odjel do bezpečí a dům svěřil své služebné Dorotě. Záhy jej obsadili švédští vojáci. Dlouhou chvíli si krátili hrou v kostky, právě o zmíněný obraz. Když všem padla shodná čísla, jeden z vojáků jej ze vzteku probodl dýkou. Další po obraze mrští konvicí a pak už rány jen přibývaly. V místech ran se prý z obrazu náhle řinula krev! Vyděšení vojáci jej odhodili a služebná Dorota bezpečně ukryla. Když se pán vrátil, vyprávěla mu celou událost. Pfeiffer dal ihned obraz opravit, přesto se krev na něm i nadále objevovala. Majitel nakonec obraz věnoval církvi. Arcibiskupství v Praze jej prohlásilo za zázračný. Obraz byl nakonec umístěn na své současné místo, do kostela Nanebevzetí Panny Marie na Resselově náměstí v Chrudimi. K obrazu se pak konaly slavné poutě a procese, a to zejména v dobách morových epidemií.



Zdroj: <https://regiony.rozhlas.cz/v-chrudimskem-kostele-vedi-tajemny-obraz-svateho-salvatora-ktery-kona-zazraky-7439858?print=1>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Vepřový řízek a bramborový salát

Řízky:

6 plátků vepřové kýty (nebo krkovičky)
hladká mouka
2 vejce
strouhanka
olej

Salát:

500 g brambor
majonéza
4 vejce uvařená natvrdo
Moravanka
1 cibule
sůl, mletý pepř



Postup přípravy

Maso naklepeme, nasolíme, opepříme a obalíme v trojobalu (mouka, rozšlehané vejce, strouhanka). Smažíme na rozpáleném oleji z obou stran dozlatova. Neloupané brambory v celku uvaříme v osolené vodě do měkka den předem. Pak je oloupeme a prolisujeme přes bramborový kráječ do mísy společně s uvařenou cibulí, nakrájenými vejci natvrdo a nadrobno nakrájenou zeleninou z Moravanky. Osolíme, opepříme a dochutíme majonézou. Vše pořádně promícháme a dáme odležet do ledničky.

Hovězí svíčková na smetaně

1 kg hovězího zadního, silný hovězí vývar
 100 g špeku
 3-4 lžíce sádla
 4 mrkve, 2 petržele, 3 cibule
 1/2 celeru, 1 citron
 1-2 lžíce plnotučné hořčice
 3 bobkové listy
 8 kuliček nového koření
 15 kuliček pepře
 2 lžíce hladké mouky
 150-200 ml smetany na vaření
 1 kousek másla
 sůl, mletý pepř



Zeleninu oloupeme a nakrájíme na malé kousky, nebo nastrouháme nahrubo. Cibuli oloupeme a nakrájíme najemno. Špek nakrájíme na silnější špalíčky. Do masa ostrým nožem napícháme díry a špek do nich zasuneme. Troubu předehřejeme na 200 °C. Maso ze všech stran osolíme a opepříme. V kastrolu rozpustíme sádlo, orestujeme maso ze všech stran a dáme stranou. Do kastrolu k výpeku přidáme divoké koření, kořenovou zeleninu a osmahneme dozlatova. Pak přidáme cibuli a znovu smažíme. Vrátime maso zpět do kastrolu, podlijeme vývarem tak do půlky masa, zakryjeme a dáme do vyhřáté trouby. Podle potřeby maso během pečení podlijeme, otočíme, popř. dochutíme nebo přidáme hořčici. Jakmile je maso měkké, vyndáme jej z kastrolu. Zároveň s ním i veškeré koření a omáčku rozmixujeme. Je-li potřeba, omáčku zahustíme a zjemníme kouskem másla. Dochutíme a dokyselíme citrónovou kůrou a šťávou.

Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:

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