

Vydání 3/2021

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Pečovatelská služba NONSTOP

24 hodin denně – 7 dní v týdnu vč. svátků a víkendů

koordinátorka pečovatelské služby:

- **Vlasta Kábele, tel. 733 145 521**

sociální pracovníci:

- **Bc. Gabriela Jírová, tel. 730 591 178**
- **Bc. Marcela Šťovíčková, tel. 733 145 522**
- **Bc. Denisa Hájková, tel. 605 201 348**
- **Mgr. Lukáš Vosáhlo, tel. 733 145 524**



Pečovatelskou službu poskytujeme v domácnostech klientů:

7 dní v týdnu v předem dohodnutých intervalech v průběhu 24 hodin.

Vstáváte brzy, potřebujete pomoci s hygienou, přípravou jídla, zajištěním obědů, nákupy, jezdíte v časných ranních hodinách do nemocnice a potřebujete pomoci s ranní hygienou a dopravou, chcete mít postaráno o své rodiče, potřebujete dohled nad rodinným příslušníkem, když nejste doma?

Obraťte se na nás s dotazy, jsme připraveni Vám na ně odpovědět.

Imunita je náš obranný štít

Každé roční období má přechod, který svým chladným a vlhkým počasím dokáže přinášet různá onemocnění z nachlazení, ale i oslabovat chronicky nemocné. Jak dobře se dokážeme ubránit, to záleží na obranyschopnosti našeho organismu. Ochranu našeho organismu zajišťuje imunitní systém, který je neustále v pohotovosti. Když dojde ke kontaktu s viry, bakteriemi a jinými vetřelci, pak se aktivizují chemičtí poslové, kteří informují imunitní systém, jenž ho napadl a vytváří ochranu pro jeho příští útok. Naš imunitní systém je nezbytný pro naše přežití. Bez imunitního systému by mohlo být naše tělo snadno napadeno a zlikvidováno. Imunita je schopnost organismu rozpoznávat vlastní tkáně a buňky od cizorodých částic z vnějšího prostředí, a zároveň od škodlivých částic pocházejících z prostředí vnitřního (nádorové buňky).

Imunitní systém není samostatným orgánem, je orgánem rozptýleným. Jeho jednotlivé složky jsou rozptýleny v krvi a lymfě. Z vnějšího prostředí mohou být těmito „cizími“ částicemi (antigeny) patogenní mikroorganismy (plísně, bakterie, viry), tak nežádoucí částice z vnitřního prostředí organismu (poškozené buňky, nádorově změněné buňky).

Imunita vrozená a získaná

Vrozená imunita – je přirozenou ochranou organismu od narození. Získaná imunita – bývá mnohem silnější a máme možnost ji ovlivnit a trénovat. Vyvíjí se v podstatě v průběhu celého našeho života. Můžeme ji získat očkováním.

Ochrání nás získaná imunita napořád?

Když proděláme nějaké infekční onemocnění, mohou nastat tři situace:

- Získáme celoživotní imunitu (spalničky, zarděnky).
- Nejrozšířenější je imunita získaná, ale jen po určité období. To znamená, že je nutné se u některých nemocí nechat přeočkovat (tetanus 10–15 let, encefalitida 3–5 let, chřipka 1 rok).

- Imunitu nezískáme, popřípadě jen velmi nízkou, anebo trvá jen velmi krátce.

Poruchy imunity

Na imunitní systém špatně působí civilizační vlivy. Jde o změny životního stylu – druhové a chemické složení stravy, stres, znečištění životního prostředí, a tak podobně. Dlouhodobě vystavovaný organismus nepříznivým vlivům je přetížený, vzniká nerovnováha, která vede k nesprávné funkci a přehnaným reakcím organismu na běžné látky.

Jak posilovat imunitu?

Ze dne na den imunitu nezvýšíme, to neumí ani bylinky, ani různé doplňky stravy. Důležitý je dostatek spánku, fyzická aktivita, otužování, ovoce, zelenina, vyvarovat se stresu, omezit cukr a smažená jídla, tuky. Náš imunitní systém je stále aktivní, nikdy neodpočívá a právě v průběhu infekce je mnohem aktivnější a náročnější na zdroje, které musí získat ze stravy. Dostatečné množství stopových prvků a vitamínů hraje klíčovou roli pro správné fungování imunitního systému, jak při léčbě nemoci, tak i z pohledu prevence. V boji proti infekci je důležitý vitamín C, D, A – ty přímo napomáhají vyžívání imunitních buněk a jejich reakcí. Ve stravě by neměly chybět antioxidační látky. Důležité je udržení a podpora zdravé střevní mikroflóry. Pomoc mohou i doplňky stravy (Wobenzym – zvládá záněty v těle, Preventan, laktobacily – živé mléčné bakterie neboli probiotika). Jde to i přírodní cestou. Oblíbenou bylinkou je rakytník (sibiřský zázrak, který obsahuje 10x více vitamínu C než pomeranč), kustovnice čínská, ženšen. Léčivé čaje či sirupy můžete připravit také z mnoha dostupných bylin. Patří sem šípkový květ či bobule, jitrocel, podběl, černý bez, zázvor, kopřiva, divizna, lipový květ.

V současné době je zdraví v mysli všech a přemýšlíme, jak se mohu vyhnout nákaze koronaviru. Stojíme dva metry od sebe, neustále si myjeme ruce a běžíme pryč, když někdo kašle. Mnoho lidí se ptá, zda existuje způsob, jak posílit jejich imunitní systém, který je může ochránit před nákazou. Odpověď zní ne. Žádné množství ovoce ani

zeleniny vám nezabrání chytit tuto nakažlivou a závažnou virovou infekci. Sociální distancování a izolace zůstávají jedinými způsoby, jak tomu můžeme aktivně zabránit. Nezbývá nám nic jiného, než pracovat na vlastním zdraví. Upravit stravovací návyky, být aktivní, pravidelně se pohybovat, pečovat o svou duševní stránku.

Zdroj: Moravský senior: Autor: Stanislava Zavadilová, odborná zdravotní sestra [online]. 2021. 5/2021n. l. [cit. 2021-5-18].

https://www.moravskysenior.cz/wp-content/uploads/2021/05/Moravsky-senior-05_2021.pdf

Pro časopis vyhledal: Mgr. Lukáš Vosáhlo

Denní stacionář Pohoda – pohybové aktivity

V rámci činnosti s klienty v Denním stacionáři Pohoda v Městském parku i na Stojárech probíhá mnoho pohybových aktivit, bez nichž si nelze představit fungování služby, jakou je denní stacionář. Pohyb je základní lidskou dovedností a schopností, a především potřebou. Bez pohybu by naše tělo nefungovalo, cvičení pomáhá zlepšovat psychiku i fyzickou kondici.

Základem naší péče je aktivizace, což znamená, že klient, ať už senior nebo člověk s jakýmkoliv zdravotním hendikepem, může plnohodnotně žít život ve svém přirozeném prostředí a přitom smysluplně trávit den ve společnosti vrstevníků a dělat to, co ho baví a co si přeje. Naším hlavním cílem v denních stacionářích je, aby se zde každý klient cítil jako doma, tedy aby měl možnost vybrat si z pestré nabídky aktivit. Naše venkovní prostory s pergolou a venkovní posilovnou nabízejí mnoho možností, jak trávit čas aktivně a na čerstvém vzduchu. Pokud počasí dovolí, denně s klienty navštěvujeme Městský park, kde kromě mnoha různorodých rostlin a stromů pozorujeme ptáky a vodní živočichy, kteří obývají jezírko. S klienty, kteří mají pohybové omezení, trávíme čas na zahradě, kde v jarních a letních měsících můžeme obdivovat kvetoucí záhony, o jejichž výsadbu se zasadilo Město Chrudim. S klienty však můžeme vyrazit ven, na procházku, a to i v případě, že se klient pohybuje na vozíku či používá jinou

kompenzační pomůcku. Mezi vnitřní pohybové aktivity patří cvičení s overbally, masážními míčky, možnost využívat cvičební stroje – pedomet, rotoped a také sportovní dny. V rámci tohoto sportování klienti hrají šipky, Spin Ladder neboli Bolaball (házecí hra s míčky spojenými provázkem), pétanque, pravidelně hrají kuželky, také v rámci turnajů s Denním stacionářem Jitřenka.

Mimo naše aktivizační činnosti (trénování paměti, výtvarné a tvořivé činnosti, besedy s odborníky, hudební a kulturní aktivity) nabízíme také relaxaci s prvky aromaterapie, každodenní péči a podporu v oblasti zdraví, osobní hygieny, stravování a dalších každodenních úkonů.

Denní stacionář Jitřenka se připravuje na oslavy 25. výročí vzniku tohoto stacionáře. Oslavy budou probíhat pravděpodobně v září letošního roku a připomeneme si tak fakta týkající se vzniku služby a přivítáme rodiny klientů, přátele i hosty z různých spolupracujících institucí. Připravíme také informační materiály o Jitřence a fotodokumentaci uplynulých let.



Mgr. Šárka Marková, DiS., koordinátor denních stacionářů

PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Věra Hájková

vedoucí ekonomického úseku, zástupce ředitele

Dobrý den,

jmenuji se Věra Hájková a v Centru sociálních služeb a pomoci Chrudim pracuji jako vedoucí ekonomického úseku.

Jsem vdaná a spolu s manželem a synem bydlíme ve vesničce Výsonín. Mám dvě dospělé děti. Dcera vystudovala Vysokou školu chemicko-technologickou, dodělává si pedagogické vzdělání a učí na soukromé škole v Praze přírodní vědy. Syn vystudoval gymnázium v Pardubicích. Jednou by rád pracoval jako restaurátor kovů, takže teď studuje střední odbornou školu s technickým zaměřením.

Vystudovala jsem Střední ekonomickou školu v Chrudimi. Pracovala jsem jako operátorka ve výpočetním středisku spojů, jako referentka v bance, účetní ve školství a kontrolní pracovnice Městského úřadu v Chrudimi. Jsem ráda, že jsem prošla několika zaměstnáními. Člověk pak získá určitý nadhled.

Nejvíce mě baví účetnictví v praxi, i proto jsem ráda využila možnost pracovat zde. Takže dělám práci, která mě baví (to o sobě nemůže říct každý, proto si toho vážím), v krásném prostředí, se sympatickými kolegyněmi ☺.

Ve volném čase ráda čtu, chodím na výlety, jezdím na kole a už se těším, až bude možné volně chodit do divadla a na koncerty.

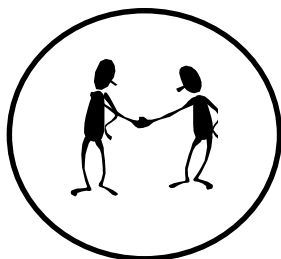
Mým mottem je citát:

„Otoč se tváří ke slunci a všechny stíny zůstanou za tebou“.

Přeji Vám, abyste ve svém okolí měli „sluníčko“, ke kterému se můžete otočit, ať už to je blízká osoba, nebo hezký zážitek, který Vás čeká.



NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Věra Hájková

vedoucí ekonomického úseku,
zástupce ředitele

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Daňkovice. Krásná příroda kolem a v penzionu Selský dvůr jsme se (dokud to bylo možné) několikrát ročně setkávali s kamarády a vymýšleli program pro naše rodiny, takže se z nás o víkendu stávali „piráti“, „indiáni“ nebo „pohádkové bytosti“ ☺.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Kolo, turistika, knížka a dobré víno.

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Skotská vysočina.

Které roční období máte nejraději a proč?

Jaro – všechno se zelená a probouzí, léto – mám ráda sluníčko a teplo.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Bezohlednost a sobectví.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Ve školce jsme měli paní uklízečku, které nikdo neřekl jinak než „babi“ a všechny jsme chtěli být paní uklízečka. I někteří kluci ☺.

Co Vás rozesměje a potěší?

Dobrý vtip (jen si je bohužel dlouho nepamatuji), mám ráda i černý humor. Potěší mě, když se sejde celá rodina. Jak jsou děti veliké, už to není tak často.

Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Mám ráda černou, červenou i modrou. Nemůžu říct, že by se mi nějaká barva nelíbila.

Co děláte ve volném čase?

Čtu, ráda se dívám na filmy, pracuji na zahradě, chodíme na výlety, jezdíme na kole. Ráda zajdu do divadla nebo na koncert.

BYLINKY



Pomocníci oběhového systému

Tento díl bylinkáře nám prozradí, jak podpořit oběhový systém, čím lze léčit vysoký krevní tlak nebo jak se zbavit otoků. Vysoký krevní tlak a nemoci oběhového systému patří mezi takzvaná civilizační onemocnění. Postihují tedy velké množství obyvatel. Lze jim však předejít prevencí, kterou můžeme skvěle podpořit užíváním bylinek. A pokud už nějaký zdravotní problém nastane, i zde lze mnoho vyřešit bylinnou léčbou.

Komonice lékařská (Melilotus officinalis)

Tato žlutě kvetoucí rostlinka poskytuje potěchu pro oči i pro hmyz. Její květy často dokáží pokrýt rozsáhlé plochy a svou vůní lákají včely, kterým nabízí velké množství pylu. Proto také její latinské jméno *Melilotus* značí přítomnost medu. České označení pramení pravděpodobně ze skutečnosti, že komonice byla dříve pěstována jako pícnina pro koně. Komonice obsahuje kumarinové deriváty, purinové deriváty, jako je allantoin, dále sliz, trísloviny, glykosidy, flavonoidy a další. Sbírá se nať ihned po rozkvětu, nejvíce účinných látek obsahují právě květy. Jelikož roste na našich lukách celkem hojně, sběr je rychlý.

Suší se buď přirozeně, nebo v sušičce na 40 stupňů. Lze ji však pořídit i ve specializovaných obchodech, a to i ve formě tinktury.

Léčivé působení komonice znali již za dob Hippokrata a díky širokému uplatnění je užívána dodnes. Nejdůležitější účinek spočívá v uvolňování hladkého svalstva a cév, a zlepšování krevního oběhu. Omezuje srážlivost krve a působí tedy preventivně proti trombózám, emboliím a také proti infarktu. Příznivě ovlivňuje vysoký krevní tlak. Díky útlumu hladkého svalstva se také uplatňuje při léčbě chronických onemocnění dýchacích cest, při křečích v pánevní oblasti a střevní kolice. Je také vhodná proti nespavosti. Zevně lze užívat ve formě masti, tinktury nebo kloktadla, či jako přísada do koupele. Zlepšuje hojení ran, opuchlin a vředů, tlumí revmatické bolesti a léčí křečové žíly.

Při užívání komonice je třeba dbát na předepsané dávkování a délku léčby. Komonice totiž obsahuje dráždivé látky, které při vyšších dávkách mohou způsobit bolesti hlavy, závratě a další nepříjemnosti. Vyvarovat by se jí měly těhotné a kojící ženy, lidé s poruchami srážlivosti krve a lidé, užívající léky na ředění krve.

Obklad na křečové žíly – tři až čtyři hrsti podrcených sušených květů komonice dáme do plátěného pytlíku a namočíme na chvíli do horké vody. Po odkapání přiložíme ještě teplý pytlík s komonicí na křečovou žílu, přikryjeme igelitem, ovážeme ručníkem a necháme přes noc působit.

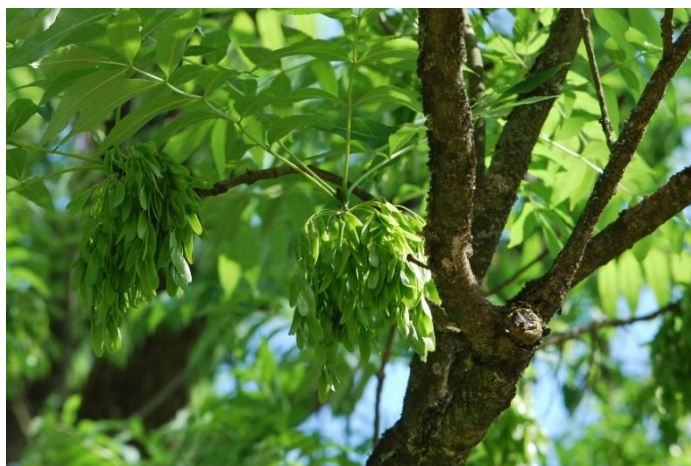


Jasan ztepilý (*Fraxinus excelsior*)

Další možností, kterou nám nabízí bohatá přírodní lékárna na problémy nejen s oběhovým systémem, je tento krásný a důležitý strom. V Čechách roste běžně, dosahuje výšky až 35 m a stárí až 250 let. Jeho mocné účinky jsou také známy již mnoho staletí. Například v germánské mytologii byl jasan považován za střed Vesmíru. Jeho léčebné účinky znal již Hippokrates a z jeho kvalitního tvrdého pružného dřeva se odedávna vyrábějí všemožné výrobky, od nástrojů po nábytek.

Z jasanu se sbírají jednotlivé lístky, a to v červenci a srpnu. Někdy se sbírá i mladá kůra. Nejvíce účinných látek však obsahují pupeny, jako u ostatních rostlin. V jasanu nalezneme cukry, pryskyřice, flavonové glykosidy, kumariny, silice, třísloviny a další. Jasan má mírně močopudný a projímavý účinek. Dokáže tělo zbavit nadbytečné soli a zabraňuje zadržování vody. Je tedy velkým pomocníkem při revmatismu, dně, ledvinových problémech a problémech s klouby. Příznivě působí na cévní soustavu a harmonizuje krevní tlak.

Kůra se užívá na snižování horečky.



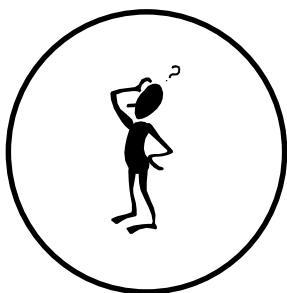
Zevně lze výluh z listů jasanu použít k oplachování špatně se hojících ran a bércových vředů. Dvě lžíce sušených listů dáme do půl litru studené vody a necháme alespoň 4 hodiny luhovat. Poté přivedeme k varu a po minutě vaření odstavíme.

Necháme 10 minut a scedíme. Ve výluhu namočíme kapesník nebo netkanou gázu a přikládáme na postižené místo. Po půl hodině obklad sundáme a necháme volně zaschnout. Opakujeme alespoň jednou denně.

Mějte krásný začátek léta.

Vaše Ivuše

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky - červen

Chladný květen, červen vlažný - je pro sýpky, sudy blažný.
Netřeba v červnu o déšť prositi, přijde, jak začne kositi.
Červen studený - sedlák krčí rameny.
Když v červnu severní větry vějí, tu se bouřky opozdělí.
Jestli červen mokrá bývá, obilí pak málo rodívá.
Pláče-li červen a neoschne žitko, v zajících, koroptvích budem mít
řídko.
V červnu deštivo a chladno způsobí rok neúrodný snadno.
Červen mokrá a studený - bývají žně vždy zkaženy.
Často-li se v červnu hrom ozývá, kalné léto potom přichází.
Hřímá-li v červnu, zvede se obilí.
Červen-li více sucho než mokro bývá, urodí se hojnost dobrého vína.
Co v červnu nedá do klasu, červenec nažene v času.
Jak červen teplem září, takový bude i měsíc září.
Jaký červen, takový i prosinec.
Červnové večerní hřmění - ryb a raků nadělení.
Je-li červen mírný, nebude v prosinci mráz silný.
Červen stálý - prosinec dokonalý.
Jaká parna se v červnu dostaví, tak se i prosincové mraky postaví.
Červen červený jako z růže květ.

Zdroj: <http://www.pranostika.cz/cerven.html>

Významné dny

Den rozvoje a vzdělání dospělých - 5. 6.

Vzdělání je důležité v každém věku. Dnes jsou možnosti, jaké dříve nebyly - zlepšování kvalifikace nebo doplnění studia třeba o vysokou školu. Existují i univerzity třetího věku. Právě den rozvoje a vzdělávání dospělých je na většině škol a vzdělávacích institutů věnován různým akcím, pro představení dané školy, ukázky kurzů apod.

Světový den dárců krve - 14. 6.

Mezinárodní federace Červeného kříže a Červeného půlměsíce, Mezinárodní federace dárců krve a Mezinárodní společnosti transfúzního lékařství, všechny tyto organizace se spojily a vznesly myšlenku vyhlášení Světového dne dárců krve a tím by poděkovala všem, kteří darují krev, protože právě dárce krve zachraňují denně mnoho životů po celém světě.

Evropský den hudby - 21. 6.

Evropský den hudby vznikl na popud bývalého francouzského ministra kultury Jacka Langa roku 1981. Jedná se o celoevropsky uznávaný den, který je věnován hudbě, všem kteří se jí věnují a samozřejmě se v tento den konají různorodé kulturní akce, které jsou s hudbou spojené.

Den politických vězňů - 27. 6.

Na počest popravených a umučených politických vězňů vznikl Den politických vězňů, který si každý rok připomínáme. Na počest těchto obětí se pokládají věnce na čestných pohřebištích.

Zdroj: svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/cerven/

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Slunce je lékař

Slunce, centrum naší sluneční soustavy. Zdroj života a energie na planetě Zemi. Obrovská zlatá koule, která nás vítá každé ráno a loučí se s námi vždy večer, má blahodárné účinky pro náš organismus potýkající se se stresem. Ze dvou koutů světa čerpáme ze studií na téma Slunce.

Studie, kterou provedl Výzkumný institut Baker Heart v australském Melbourne, zjistila, že sluneční záření prokazatelně ovlivňuje náladu. Tým vědců poznamenal, že při zvýšené expozici slunečního světla se hladina serotoninu (hormonu štěstí) zvyšuje a má pozitivní vliv na faktory jako je stres, spánek a chuť k jídlu.

K podobným závěrům došli také výzkumníci z americké Brigham Young University, kteří publikovali závěry, že slunění se či opalování se pomáhá udržet stabilní úroveň emočního utrpení/úzkosti. Podle výzkumné studie závisí duševní a emocionální zdraví člověka na tom, kolik času stráví na slunci mezi východem a západem slunce. Opalování snižuje stres!

Slunění by mělo být prováděno s velkou opatrností, protože velice záleží na stavu a typu pokožky. Pokud nejsme na slunce zvyklí, naše pokožka bude citlivější a tedy i náchylnější ke spálení. Podle odborníků je důležité se vyhýbat pobytu na přímém slunci v nejteplejších denních hodinách, což je od 10. ranní až do 16. odpolední.

Teplé dny přímo vybízí ke zvýšenému pobytu na čerstvém vzduchu a ve společnosti příjemných slunečných paprsků. Sluneční světlo

pronikající do pokožky upravuje krevní tlak, hladinu cholesterolu, čistí krev a cévy, zvyšuje obsah kyslíku v krvi a v neposlední řadě pomáhá se stavy úzkosti či deprese. Protože podle dalších výzkumů vyplynulo, že strávíme-li v letních, slunečných dnech co nejvíce času venku, budeme myslet pozitivněji, zlepší se nám paměť a budeme i lépe vypadat. Opálíme se a opálené tváře či tělo nám pomůžou mít ze sebe lepší pocit.

Nasávejme vitamín D plnými doušky a všemi póry našeho těla.

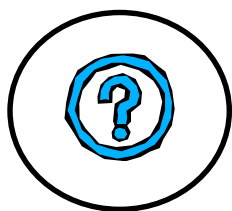
Krásné léto.

Zdroj: <http://www.reknistres.cz/blahodarny-vliv-slunce/>

Vyhledala: Petra Hanzlová



KDO VÍ, ODPOVÍ



Už začínají růst (Květy)

Sbírání hub máme spojené především s létem a podzimem. Ale s košíkem lze vyrazit i na jaře.

1. První jarní houbou bývá výtečná šťavnatka:
 - a) březnovka
 - b) modřínová
 - c) mrazová
2. Mezi jarními houbami nelze vynechat:
 - a) pavučince
 - b) kotrče kadeřavé
 - c) smrže obecné
3. Od května lidé tradičně hledají na loukách po dešti:
 - a) rudočechratky fialové
 - b) špičky obecné
 - c) čirůvky zelánky
4. V květnu se také objevují první hříby
 - a) habrové
 - b) březové
 - c) borové
5. Lanýžovitou chutí vás již v dubnu mohou překvapit
 - a) šťavnatky modřínové
 - b) kačenky české
 - c) václavky

6. Počátkem června se začínají objevovat

- a) holubinky révové
- b) holubinky olivové
- c) kuřátka květáková

7. Od června také můžeme sbírat:

- a) kozáky dubové neboli masláky
- b) stročenky trubkovité
- c) hlívy ústříčné

Správné odpovědi:

1a), 2c), 3b), 4c), 5b), 6b) a 7a)

5 – 7 bodů

Je vidět, že po košíku pokukujete už s prvními jarními dny. Jste skutečný houbařský fajnšmekr.

3 – 4 body

Ani vy se, jde-li o houby, nedržíte dogmaticky července, srpna a září. Dobře víte, že sezóna je mnohem delší.

0 – 2 body

Ve světě hub se pohybujete opatrně a nesměle. Snad si rozumíte víc s klouzky či pravými hříby, ale na jarní houbičky vás neužije.



CHRUDIM



Významné budovy

Budova masny

Jde o dvoupatrovou rozsáhlou stavbu s barokní fasádou, na štítě do náměstí s kamennou sochou madony. Stavitelem i projektantem byl chrudimský František Kočí. Dům sám je goticko-renesančního původu, nejstarší zápisy o něm jsou až z poloviny 16. století.

Dům má rozsáhlé sklepy sahající i pod náměstí.



Hlavní náměstí 1875 - Cirkus Mayer's

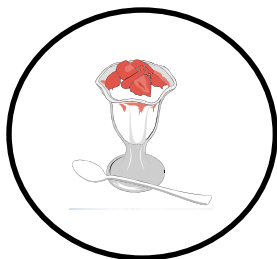
Kamenný portál tvoří dva polosloupky, uprostřed mezi nimi je znak Českého království. Portál je ozdoben latinskými nápisy (Např.: „Žij bohu a bližním uvažuje o věčnosti“, „Modli se a pracuj a Bůh se postará“, „Za co stojí tento svět, sláva a triumf, po ubohém pohřbu jsme jen prach a stín“). Nad tímto portálem je umístěna kamenná deska s dvouhlavým orlem.



Zdroj:

<http://www.chrudim.info/historie/chrudim/index.php3?stranka=masna&lang=cz>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Hraběňčiny řezy

400 g hladké mouky
250 g Hery nebo másla (změkklé)
4 ks vajec
150 g cukr moučka
 $\frac{3}{4}$ balíčku prášku do pečiva
4 ks jablek
1 vanilkový cukr
skořice dle chuti

Z mouky, změkklé Hery (nebo másla), žloutků, moučkového cukru a prášku do pečiva vypracujeme těsto. Přibližně $\frac{1}{4}$ dáme do mrazničky. Jablka nastrouháme na hrubém struhadle a z bílků ušleháme sníh. Těsto vyválíme na velikost plechu (spíš nasypeme na plech a umačkáme rukou), navrstvíme jablka, posypeme vanilkovým cukrem, skořicí, potřeme sněhem a na něj nastrouháme zbylé těsto z mrazničky. Pečeme v předem vyhřáté troubě na 180 stupňů asi $\frac{1}{2}$ hodiny.



Zapečená brokolice

800 g brambor vařených ve slupce (nejlépe den předem)
400 g brokolice
2 větší mrkve
2 vejce
2,5 dcl smetany
50 g tvrdého sýra
1 stroužek česneku
strouhanka na vysypání
špetka muškátového oříšku
hrst nakrájené petrželky
máslo na vymazání formy, pepř, sůl

Brokolici rozebranou na růžičky a mrkev nakrájenou na nudličky uvaříme v malém množství osolené vody do poloměkka a scedíme. Uvařené brambory nakrájíme na plátky, přidáme mrkev a brokolici, opatrně promícháme, dochutíme solí a pepřem. Zapékací mísu vymažeme máslem smíchaným s rozetřeným česnekm, vysypeme strouhankou a dáme do ní směs. Zalijeme rozšlehanými vejci smíchanými se smetanou, muškátovým oříškem, částí petrželky, solí a trochou pepře. Zapékáme asi 30 minut a pak posypeme nastrohaným sýrem smíchaným se zbytkem petrželky. Ještě chvíli necháme zapéct.



Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:

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