

Chrudimský senior



Časopis pro třetí věk ♥ - dvouměsíčník

Vydává Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Zvýšení příspěvku na péči od 1. 7. 2024

Příspěvek na péči je určen osobám, které z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebují pomoc jiné fyzické osoby při zvládání základních životních potřeb.

Nárok vzniká u dětí od jednoho roku nebo i u dospělých osob a seniorů. Výše příspěvku je stanovena paušálně – liší se jen podle věku (do 18 let a nad 18 let) a dále je odstupňován podle míry závislosti na pomoci od jiné osoby – čím vyšší stupeň závislosti na pomoci, tím vyšší příspěvek. Zákon stanoví, že potřebná pomoc může být poskytnuta rodinou (péče o osobu blízkou) nebo je možné na pomoc využívat externích služeb jako je asistent sociální péče, poskytovatel sociálních služeb zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, dětský domov nebo speciální lůžkové zdravotnické zařízení hospicového typu.

Výše příspěvku je dána věkem a stupněm závislosti (lehká, středně těžká, těžká a úplná závislost) osoby, o kterou je pečováno. Stupeň závislosti je stanoven dle počtu nezvládaných životních potřeb osoby. Od 1. 7. 2024 se zvyšuje příspěvek na péči pro osoby ve stupni závislosti II, III a IV a nově přibude stupeň IV+, pro osoby zcela závislé na pomoci v domácí péči. Již vyplácené příspěvky v uvedených stupních se zvýší automaticky, bez nutnosti žádosti.

Kde a jak žádat o příspěvek na péči

Žádost o příspěvek na péči je třeba podat na místně příslušném kontaktním pracovišti krajské pobočky Úřadu práce ČR. Navštívit ho můžete osobně, případně žádost pošlete poštou, datovou schránkou nebo využijte elektronickou identitu občana.

Co se posuzuje u příspěvku na péči

Při posuzování stupně závislosti se hodnotí schopnost zvládat deset základních životních potřeb. Přesné vymezení životních potřeb stanoví Příloha č. 1 k vyhlášce č. 505/2006 Sb. Posuzuje se: mobilita, orientace,

komunikace, stravování, oblékání a obouvání, tělesná hygiena, výkon fyziologické potřeby, péče o zdraví, péče o domácnost, tělesné aktivity.

Vyplácení příspěvku na péči

Příspěvek na péči vyplácí krajská pobočka úřadu práce vždy v kalendářním měsíci, za který náleží. V žádosti si můžete vybrat, zda chcete příspěvek zasílat na bankovní účet nebo prostřednictvím poštovní poukázky.

Na co lze příspěvek na péči využít

Příspěvek je určen na úhradu nákladů sociálních služeb nebo sociální péče. Musí být využit vůči osobě vyžadující péči. Lze si tak zaplatit pečovatelskou službu, péči může obstarávat osoba blízká. Z příspěvku nelze hradit pohonné hmoty, zdravotní pomůcky apod.



Kontroluje se využívání příspěvku na péči

Kdo rozhodl o přiznání příspěvku, může kontrolovat jeho využívání. Příjemce dávky musí být schopen prokázat až jeden rok zpětně, že finanční prostředky na péči byly použity v souladu se zákonem o sociálních službách.

Je třeba hlásit změny ve zdravotním stavu

Ano, do 8 dnů je třeba úřadu práce ohlásit změny ve skutečnostech rozhodné pro nárok na příspěvek, jeho výši nebo výplatu. Pokud se zhorší zdravotní stav osoby, která příspěvek na péči pobírá, lze na úřadu práce podat návrh na změnu výše přiznaného příspěvku na péči. Úřad poté provede další šetření a výsledek předá OSSZ k vypracování nového posudku.

Zvýšení příspěvku na péči pro osoby nad 18 let:

příspěvek pro **stupeň I. se nebude zvyšovat** - zůstane **880 Kč**

příspěvek pro **stupeň II.** nově **4 900 Kč** (původně 4 400 Kč)

příspěvek pro **stupeň III.** nově **14 800 Kč** (původně 12 800 Kč)

příspěvek pro **stupeň IV.** nově **23 000 Kč** (původně 19 200 Kč)

nově bude i stupeň IV+ pro osoby s úplnou závislostí v domácí péči,
příspěvek bude **27 000 Kč**

*Zdroje: <https://www.skrblik.cz/rodina/dane-a-statni-podpora/prispevek-na-peci/>
<https://zpravy.kurzy.cz/758598-prispevek-na-peci--zvyseni-od-cervence-2024-v-nejvyssim-stupni-se-prispevek-zvysuje-o-7-800-kc-v/>*

Vyhledala: Bc. Denisa Hájková, sociální pracovnice

Význam barev v našem životě

Barvy jsou všude kolem nás a mají velký význam pro náš každodenní život, aniž si to mnohdy uvědomujeme. I malé změny barev na nás mohou velmi zapůsobit. Vliv barev na naše nálady i pocity je vědecky dokázaný fakt. Proč například zelená uklidňuje a zbavuje nás stresu? Proč červená naopak dráždí a působí agresivně? Říká se tomu psychologie barev.

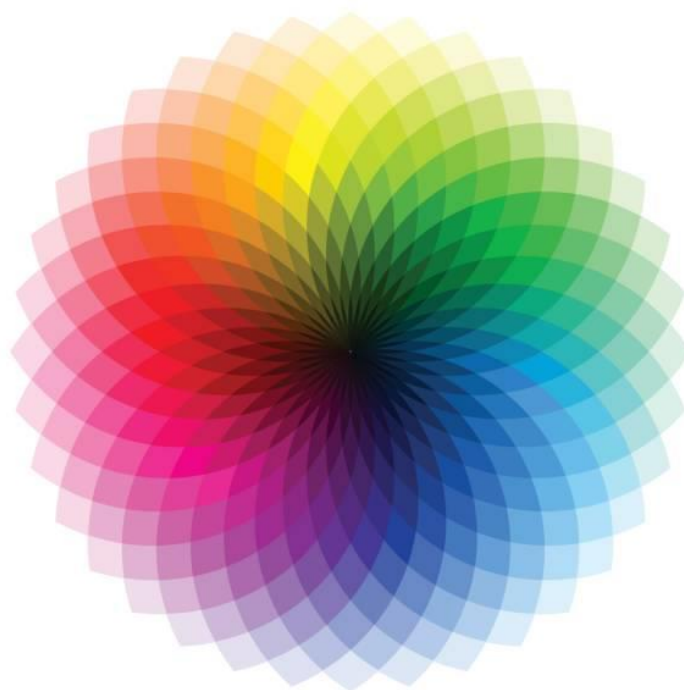
Naše oblíbené barvy se v průběhu života většinou změní. Barvy, které nás dovedou povzbudit a zlepši nám náladu, však zůstávají stejné.

Co je to psychologie barev?

Červená povzbuzuje k akci a navozuje pocit síly, žlutá probouzí energii a potenciál, zelená uklidňuje, probouzí harmonii a důvěru, modrá slibuje stabilitu a pocity zázemí. Psychologie barev sleduje, jak jednotlivé barvy ovlivňují nejen naše nálady a pocity z ostatních lidí, věcí či prostředí, ale i způsoby rozhodování. Obklopeni určitými barvami se cítíme dobře a v bezpečí, jiné barvy nás dělají nervózními, cítíme vůči nim averzi, snažíme se jim vyhnout. Odlišně na nás mohou působit dokonce i jiné odstíny barev, o kterých už víme, jak se s nimi cítíme. Různé barvy pomáhají například i psychologům při určování diagnózy u malých dětí.

Význam barev v různých dobách a kulturách

Psychologické efekty barev na člověka se odrážejí především ve vnímání určité barvy, toto vnímání je však do určité míry subjektivní. Již staré civilizace a kultury užívaly barvy pro léčebné účely, například spolu s působením světla. Účinky těchto metod pomáhaly uklidnit nebo zmírnit bolest, jindy zase měly podpořit mysl a dodat energii. Ani dnes není význam barev jednoznačný a liší se v různých společenstvích a kulturách. U nás je například bílá barva tradiční barvou nevinnosti a nevěstiniých šatů, v Číně je to barva smutku. Černá je u nás barvou temnoty, strachu a smutku, ve starém Egyptě to byla barva znovuzrození. Výzkumy ukazují, že v mnoha případech je i účinek barev na naši náladu jen dočasný a sílu tohoto účinku brzy předčí zvyk.



Červená barva je často spojována s vášní a energií. Často se používá k vyvolání silných emocí, od lásky po vztek. Je to barva, která upoutá pozornost a může dokonce zvýšit tepovou frekvenci a zrychlit dýchání. Psychologicky působí červená jako stimul k odvaze a sebevědomí. V negativním světle může vyvolávat pocity hněvu nebo agrese. Kvůli její výraznosti je proto důležité používat červenou barvu uváženě.

Modrá barva je na opačném konci spektra. Je obecně vnímána jako uklidňující. Často se spojuje s bezpečím, spolehlivostí a stabilitou. Je to barva, která pomáhá snižovat stres a celkově působí relaxačně. Psychologicky může modrá působit chladně a odtažitě, pokud je použita v nadměrném množství, ale ve správné kombinaci a odstínu může napomoci k otevření komunikace a zvýšení důvěry.

Zelená barva je barvou přírody, růstu a obnovy. Je spojena s pocitem klidu a harmonie. Podporuje rovnováhu a uvolnění, což může pomoci snižovat úzkost a vést k celkové relaxaci. Díky tomu se často používá ve zdravotnictví a ve wellness prostředích. Psychologicky je spojena s emocionální stabilitou a vyvážeností. Ve světlejších odstínech může vyvolávat pocit svěžesti a energie, zatímco tmavší odstíny evokují pocit luxusu a bohatství.

Žlutá barva symbolizuje štěstí a optimismus. Je to barva, která upoutá pozornost a může vyvolat pocit radosti a energie. Často bývá spojována s energií slunce, povzbuzuje kreativitu a může pomáhat při rozhodování, protože zvyšuje vnímání a ostražitost. Psychologicky může žlutá vyvolávat pocity tepla a laskavosti. Využívá se pro upoutání pozornosti, protože podněcuje pocity energie a radosti. Při nadměrném použití však může být také dráždivá a může vést až k pocitům hněvu.

Fialová barva je tradičně spojena s luxusem, vznešeností a tajemstvím. Tento odstín je často vnímán jako symbol bohatství a extravagance. Fialová může také vyvolávat duchovní a mystické pocity. Psychologicky fialová barva podporuje sebereflexi a může také podporovat kreativitu. Může působit uklidňujícím dojmem a často je používána v meditačních prostředích k podpoře duševního klidu. Na druhou stranu, příliš tmavé odstíny fialové mohou při nadměrném použití působit smutně.

Černá barva je často spojena s luxusem, mocí, elegancí a tajemstvím. Je to barva, která může vyvolávat pocit autority a síly, ale také smutku a izolace. Psychologicky je černá vnímána jako barva, která zvyšuje sebedůvěru uživatele, zároveň může podporovat pocit nezávislosti a odhodlání. Nicméně, při nadměrném použití může působit tísnivě až

depresivně, což je důvod, proč by měla být kombinována s jasnějšími barvami, aby se vyvážil její intenzivní efekt.

Bílá barva je často spojována s čistotou, nevinností a jednoduchostí. Symbolizuje nové začátky a je vnímána jako optimistická a osvěžující. Bílá může působit jako prostředek pro rozjasnění a vizuální zvětšení prostoru, což ji dělá populární volbou pro domovy a kanceláře. Psychologicky působí jako základ pro klid a pořádek. Může také symbolizovat minimalismus, čistotu a upřímnost. Efektivně také posiluje pocit dostupnosti a otevřenosti.

Oranžová barva je hravá, dynamická a plná energie, často je spojována s kreativitou a zábavou. Kombinuje energii červené se štěstím žluté. Může vyvolat pocit tepla, optimismu a podněcuje k radosti ze života, což ji činí oblíbenou ve společenských prostorách. Psychologicky oranžová podporuje otevřenou komunikaci, může také pomoci posílit pocit sebedůvěry a vyvolává touhu k dobrodružství.

Hnědá barva je pevně spojena s půdou a přírodou, vyvolává pocity stability, spolehlivosti a pohodlí. Působí uklidňujícím dojmem a často se používá pro vytvoření teplého a přívětivého prostředí. Hnědá také symbolizuje tradiční hodnoty a je vnímána jako konzervativní a nenáročná. Psychologicky hnědá může podporovat pocit klidu a bezpečí.



Zdroje: <https://vitalweb.cz/2080/vyznam-barev-jak-na-nas-barvy-pusobi-a-proc>
<https://www.dobrytextil.cz/blog/zajimavosti/psychologie-barev-jak-na-nas-barvy-ovlivnuji>

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

PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Roman Šustr – řidič

Dobrý den,

jmenuji se Roman Šustr a narodil jsem se v Chrudimi, kde i bydlím. Mám ženu a syna Davida (20 let), který je bohužel postižený (autismus). O to je ten život zajímavější.

Nyní něco ohledně pracovního života. Po ukončení studia jsem 7 let pracoval na montážích jako topenář, a to po celé České republice. Ale až dalších 20 let bylo důležitých. V roce 2003 jsem nastoupil do Armády ČR k výsadkářům v Chrudimi. Zde jsem sloužil na různých funkcích jako třeba střelec, řidič, potom jsem byl převelen na rotu logistiky, kde jsem se postupem času vypracoval na velitele družstva oprav zbraní a v posledních 5 letech jsem byl umístěn na štáb 43. výsadkového praporu potažmo už pluku.

Práce to byla různorodá. Ať už se jednalo o střelby, seskoky padákem, slaňování, různé pochody a ke konci kariery řízení vystrojování a ubytování vojáků v polních podmínkách, na misích atd.

Když jsme u misí. Účastnil jsem se půl roku mírové mise v Kosovu (2005/06) a následně jsem plnil další úkoly dle potřeb AČR. Ať to byla ostraha objektů v ČR, odstraňování následků záplav a jiných neméně důležitých akcí. Člověk se toho spousta naučil. Na konci roku 2022 jsem v AČR skončil.

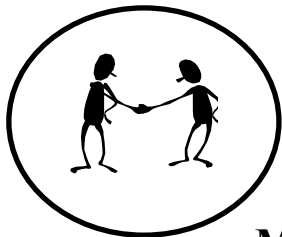
Do Centra sociálních služeb a pomoci jsem nastoupil na podzim 2023 jako řidič.

Nyní je mým úkolem pečovat o syna.

Závěrem chci říci, že jsem byl překvapen vstřícností lidí, kteří zde pracují, a spoluprací s vámi, seniory. Rád si s vámi popovídám a zasměji se.

Mějte se hezky a někdy na shledanou.

NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Roman Šustr

Máte nějaké oblíbené místo, kam rád jezdíte?

Miluji naši chatu v obci Vepříkov na Vysočině.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Práce na chatě. Baví mě stále něco vytvářet. Ať kolem zahrady, uvnitř chaty nebo jen tak udit maso a uzeniny.

Je nějaká země, kam byste se rád podíval?

Jsem spíše domácí typ a cizinu nevyhledávám. Ale Thajsko nebo Vietnam zní zajímavě.

Které roční období máte nejraději a proč?

Na 1. místě určitě pozdní jaro. Jak vše kvete, to mě prostě baví.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Když synovi přepne a začne být agresivnější.

Čím jste chtěl být, když jste byl malý?

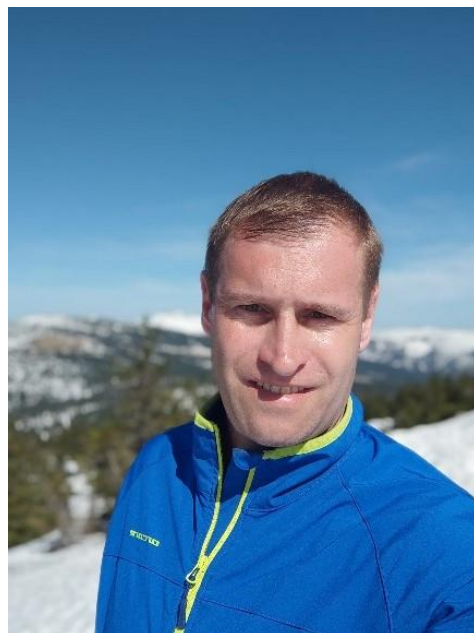
To je jasné. Přece popelář nebo kosmonaut.

Co Vás rozesměje a potěší?

Určitě dobrý vtip nebo veselá historka. A to i od syna. A potěší mě, když se dívám po zahradě. Jak všechno pěkně roste.

Jaká se Vám líbí barva a naopak?

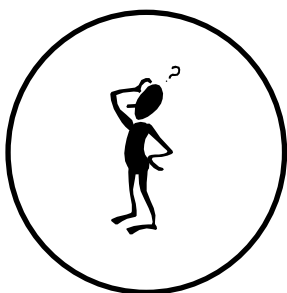
Vzhledem k tomu, že jsem byl paragán, tak jasně že barva baretu. Tedy červená. Naopak barvu, co vyloženě nesnáším, nemám.



Co děláte ve volném čase?

Jelikož má syn rád pohyb, hlavně chůzi, tak každý den si dáme 5 – 12 km. Také rád udím a zkouším vyrobit salámy nebo klobásy. A potom ta práce na zahradě. To je vlastně zábava. Jelikož jsem rád venku, miluji vaření v kotlíku.

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky - červenec

- Hřímání měsíce července mnohým lidem smrt zvěstuje.
- Jestliže se hrom v červenci často dá slyšeti, budeme kalné léto mít.
- Jestliže se hrom v červenci častokrát ozývá, bude nadcházející zima studená.
- Když červenec pěkně hřeje, o Vánocích se zima zaskvěje.
- Když dne ubývá, horka přibývá.
- Lednová zima je nejkrušnější, červencová vedra jsou nejsilnější.
- Na mokrá červenec následuje bouře a krupobití.
- Nebyl-li červen dostatečně deštivý, dodá vodu až červenec a přidá ještě mnohé bouře.
- Roztrhne-li v červenci pavouk svou síť ve dvě, brzy se déšť ozve.
- Slunce peče - déšť poteče.
- Staví-li v červenci hromadu mravenci po kraji všude, tuhá zima bude.
- V červenci déšť a slunečná pohoda – hojná bude v příštím roce úroda.
- V červenci déšť, jak žravý jed modrý na pohance kazí květ, proto vzácný bývá v oulech med.
- V červenci do košile rozdělej se a v prosinci po uši oděj se!

Zdroj: <http://kalendar.najdise.cz/pranostiky-cervenec>

Významné dny

5. červenec - **Mezinárodní den objetí zdarma** - v tento den (anglicky Free hugs) se lidé po celém světě na ulici objímají. V době koronavirové to nebylo úplně vítané, ale jinak určitě dobrý nápad. A jak vznikl? Za nápadem stojí Juan Mann, který při příletu do Sydney viděl, jak se na letišti všichni objímají a vítají se svými blízkými, ale on se neměl s kým obejmout. Vyrobil si transparent s nápisem "Free hugs" (objetí zdarma), postupně k němu začali chodit lidé a objímat ho.

18. červenec - **Mezinárodní den Nelsona Mandely** - právě v tento den roku 1918 se narodil Nelson Mandela, první černošský prezident Jihoafrické republiky. Mezinárodní den Nelsona Mandely vyhlásila OSN.

Datum je ustanoveno od roku 2009 (v den narozenin Nelsona Mandely), OSN zve lidi z celého světa, aby oslavili Mezinárodní den Nelsona Mandely tím, že přispějí malými věcmi ve svých vlastních komunitách. Každá bytost má schopnost a odpovědnost vytvořit lepší svět a Mandela Day je dobrou příležitostí k zahájení této změny. Nelson Mandela zasvětil svůj život službě lidstvu jako právník v oblasti lidských práv, jako vězeň svědomí, pracoval pro mír a byl první demokraticky zvolený prezident svobodné Jižní Afriky. Nejdůležitějším odkazem jsou mírová řešení proti diskriminaci, nastolení rovnosti a spravedlnosti po celém světě.



30. červenec - **Mezinárodní den přátelství** (anglicky International Day of Friendship) je den přátelství mezi lidmi, zeměmi a kulturami vyhlášený Valným shromážděním OSN 27. dubna 2011.

Společně strávený čas vám nikdo nevezme. Proto se po celém světě konají různé akce věnované přátelství. Můžete přijít na koncerty, divadelní představení, kvízy, kurzy, workshopy, charitativní akce, grilovačky se sousedy, festivaly. Kamarádi mají pozitivní vliv na naše psychické i fyzické zdraví.



Přátelství snižuje stres, zvyšuje pocit spokojenosti a štěstí.

Zdroj: Červencové svátky, výročí a další významné dny a zajímavosti (hubatacernoska.cz)

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Oči

Ať už trávíte dlouhé hodiny před obrazovkou, nebo dáváte přednost pobytu venku až do západu slunce, udržování zdravých očí je velmi důležité.

Oční prohlídky nejsou jen o zraku. Ve skutečnosti oční vyšetření pomáhá odhalit více než sto různých zdravotních potíží od cukrovky až po srdeční choroby.

Chraňte své oči před sluncem - oči jsou vůči UV záření stejně zranitelné jako kůže.

Myopie neboli krátkozrakost

Krátkozrakost neboli myopie je velice častý problém zraku, který lze obvykle korigovat brýlemi nebo kontaktními čočkami. Pokud trpíme krátkozrakostí (myopií), naše vidění je ostré, jen pokud se díváme na věci zblízka, ale vzdálenější předměty se jeví rozmazaně.

Hyperopie neboli dalekozrakost

Dalekozrakost neboli hyperopie (původně hypermetropie) je velice častý problém zraku, který lze obvykle korigovat brýlemi nebo kontaktními čočkami. Pokud trpíme dalekozrakostí (hyperopií), naše vidění je ostré, pokud se díváme na věci v dálce, ale je pro nás obtížné zaostřit na předměty v naší bezprostřední blízkosti. S přibývajícím věkem se u lidí s dalekozrakostí může zhoršovat i vidění na dálku.



Astigmatismus

Astigmatismus je velmi častá oční vada, která může postihnout jedno nebo obě oči. Může způsobovat rozmazané nebo zkreslené vidění na všechny vzdálenosti. Postihuje lidi v každém věku. Lidé s astigmatismem jsou také krátkozrací nebo dalekozrací.

Presbyopie

S přibývajícím věkem se nám zhoršuje schopnost očí snadno zaostřit na blízké předměty. K tomu dochází proto, že čočka v oku postupně ztrácí pružnost, což se označuje jako presbyopie.

Běžná onemocnění očí

Ječné zrno

Ječné zrno je bolestivá bulka na očním víčku.

Zánět spojivek (konjunktivitida)

Konjunktivitida (zánět spojivek) je velmi časté onemocnění, které bývá způsobeno infekcí nebo alergií. Obvykle odezní během několika dní bez jakékoli léčby. Pokud příznaky přetrvávají, obraťte se na očního lékaře.

Oční alergie

Oční alergie (alergický zánět spojivek) je zánět oka způsobený kontaktem s alergenem, jako jsou pyly, plísně, roztoči nebo zvířecí srst.

Syndrom suchého oka

Příznaky suchého oka se mohou objevit, když oči neprodukují dostatek slz nebo když se slzy příliš rychle odpařují.

Šedý zákal

Šedý zákal (katarakta) je zakalení oční čočky.

Zelený zákal (glaukom)

Glaukom je termín používaný pro skupinu očních onemocnění, které mohou postihnout zrak. Častěji se vyskytuje u starších osob a u osob s výskytem tohoto onemocnění v rodině.

Věkem podmíněná makulární degenerace (VPMD)

VPMD je onemocnění oka, které se obvykle vyskytuje u starších osob. Existují dva typy VPMD: Suchá forma VPMD je častější, rozvíjí se postupně a může způsobit určitou ztrátu zraku. Vlhká forma VPMD se rozvíjí rychleji a může způsobit větší ztrátu zraku. Obě formy VPMD se mohou vyvinout současně.

Zařad'te na svůj talíř potraviny zdravé pro oči

Některé potraviny mohou přirozeně podpořit zdraví očí, a dokonce pomoci předcházet poškození zraku v pozdějším věku, čímž se snižuje riziko závažných chronických onemocnění.

Lutein a zeaxanthin

Tyto živiny mohou snížit riziko rozvoje onemocnění očí, jako je šedý zákal. Jsou obsaženy například v kapustě, špenátu, brokolici, chřestu, malinách, papáji, broskvích a mangu.

Vitamín C

Tento vitamín může snížit riziko rozvoje šedého zákalu a ztráty zrakové ostrosti. Vitamín C se nachází v pomerančích, grapefruitech, kiwi, jahodách, rajčatech, brokolici, červené a zelené paprice.

Vitamín E

Tento vitamín pomáhá chránit oči. Obsahují ho mandle, slunečnicová semínka, rostlinné oleje, avokádo, pšeničné klíčky a sladké brambory.

Esenciální mastné kyseliny

Omega-3 mastné kyseliny pomáhají při vývoji zraku a funkci sítnice a mohou přispívat ke zmírnění zánětu a zvýšení tvorby slz. Zdrojem esenciálních mastných kyselin jsou ryby - například losos a tuňák.



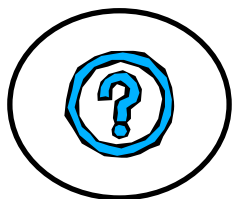
Zinek

Fazole a čočka, semínka, maso a mořské plody, mléčné výrobky a vejce – to vše jsou zdroje zinku, který pomáhá přivádět vitamín A do sítnice a pomáhá tak vytvářet ochranný pigment v očích.

Zdroj: <https://www.acuvue.com/cs-cz/eye-health/common-eye-diseases/>
<https://pixabay.com/cs/images/search/o%C4%8Di/>

Vyhledala: Bc. Lada Daňková, DZOP

KDO VÍ, ODPOVÍ



Pamatujete si letopočty?

- 1. Nejstarší univerzitu ve střední Evropě založil Karel IV. v Praze roku**
 - a) 1348
 - b) 1548
 - c) 1648

- 2. Mistr Jan Hus byl upálen v roce**
 - a) 1412
 - b) 1415
 - c) 1420

- 3. České stavovské vojsko bylo poraženo na Bílé hoře roku**
 - a) 1620
 - b) 1638
 - c) 1652

- 4. Velká francouzská revoluce vypukla v roce**
 - a) 1779
 - b) 1789
 - c) 1799

- 5. První světová válka začala roku**
 - a) 1914
 - b) 1918
 - c) 1921

- 6. K Velké říjnové socialistické revoluci došlo v roce**
 - a) 1905
 - b) 1917
 - c) 1918

7. Lidice byly na přímý Hitlerův rozkaz se zemí srovnány roku

- a) 1939
- b) 1942
- c) 1944

Za odpovědi 1a), 2b), 3a), 4b), 5a), 6b) a 7b) si započítejte po 1 bodu

5 až 7 bodů

Máte výbornou paměť a určitě jste měli důsledného dějepisce.

3 až 4 body

Leccos se ve vaší paměti drží jako přibité, ale není toho mnoho. Měli byste své mozkové závity trochu trénovat.

0 až 2 body

Možná si pamatujete jiné věci, ale letopočty k nim nepatří. Styďte se, vždyť jde o základní data.



CHRUDIM



Chrudimské pověsti – O ohnivém psu

Už jste někdy slyšeli pověst o „ohnivém psu“ nebo jiných podobných zvířatech? Ta chrudimská zní takto.

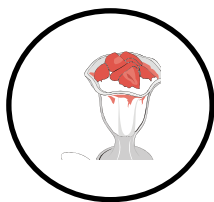


Pod Slepíčími schody žil v domku punčochář Adam Moučka se svými třemi dcerami. Ty se nemohly dočkat, až nemocný otec zemře. Napomohly mu tedy jídlem z otrávených hub. Zesláblému a nemocnému otci však upadla miska s jídlem na zem, kde ji rychle sežral velký černý pes, který krátce na to zcepeněl. Nešťastný otec poznal, co mu hodné dcerušky nachystaly, a proklel je tím, že pes bude hlídat stavení i se zahrádkou a vyžene odtamtud každého, kdo by se chtěl v blízkosti domu usadit.

Když otec zemřel, dcery rychle prodaly dům a odstěhovaly se pryč, dříve než se rozkřiklo, že se vždy o půlnoci objeví pod okny stavení ohnivý pes, jehož strašné vytí nelze vydržet.

Zdroj: <https://www.chrudimka.cz/chrudimske-povsti-o-ohnivem-psu>

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Roman Šustr

Dovolte mi představit 2 recepty, které vařím nejčastěji. Recepty jsem odkoukal od kuchaře Romana Pauluse.

Kolik použít koření nepíšu schválně, vše je o chuti kuchaře.

Guláš na černém pivu

Suroviny: 600 g cibule, 600 g hovězího masa (já mám nejraději kližku), 200 g slaniny, 6 stroužků česneku, malý rajčatový protlak, černé pivo, sůl, pepř, sladkou a pálivou papriku, kmín celý, chilli, majoránku, sádlo, hladkou mouku na zahuštění.

Postup: Cibuli nakrájím nahrubo, maso na kostky a slaninu na kostičky. Rozpustím sádlo, přidám slaninu a opékám. Jakmile je slanina opečená, přidám cibuli. A zde smažím tak dlouho, aby cibule byla tmavá. Je možno přilít trochu vody, aby se nespálila. Já tento postup s vodou opakuji 3x. Když je cibule tmavá, přihodím maso a orestuji. Následně přidám rajčatový protlak a kmín a opět chvíli restuji. Přihodím česnek, koření kromě majoránky a lehce zarestuji. Přiliji pivo. Nyní musím občas zkontrolovat odvar tekutiny a případně dolít vodou (možno i vývar). Když je maso měkké, zahustím guláš hladkou moukou smíchanou ve vodě a ještě 20 minut provařím. Poté už jenom dochutím, přidám majoránku a super guláš z černého piva je na světě.



Kotlíkový guláš

Suroviny: 200 g sedláckého uzeného špeku, 600 g cibule + na ozdobu, 6 stroužků česneku, lžička celého kmínu, pálivá paprička, 600 g hovězí kližky, 200 g nakrájených rajčat, 200 g červené papriky, sůl, pepř, sladká a pálivá paprika, kmín celý, chilli, majoránka, sádlo a 200 g brambor.

Postup: Cibuli nakrájím nahrubo, maso na kostky a špek na kostičky. Rozpustím sádlo, přidám špek a restuji. Jakmile je špek vyrestovaný, přidám cibuli a restuji dozlatova. Následně přihodím maso a až se maso zatáhne, hodím do hrnce papriky, rajčata, česnek, chilli. Po pár minutách dodám zbytek koření. Zaliji vodou (vývar je lepší) a vařím, dokud maso nezměkne. Po změknutí masa přidám na posledních 30 minut brambory, dochutím a v závěru vaření přihodím majoránku.



Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:

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