

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Modely podpory při poskytování sociální služby

Zaměřila jsem se na popsání zásadního rozdílu v poskytování podpory a péče v oblasti pečovatelské služby, protože vnímání těchto dvou pojmů může být pro klienty a jejich rodinné příslušníky značně rozdílné.

V § 2 zákoně o sociálních službách jsou definované zásady, které vymezují hranice při poskytování sociálních služeb. Zásady hovoří například o zachovávaní lidské důstojnosti, působení aktivním způsobem na jedince, o samostatnosti, sociálním začleňování a především, že pomoc a podpora poskytnutá prostřednictvím služeb, musí vycházet z individuálně určených potřeb jedinců.

Potíže mohou nastat v nerozlišení pomoci a podpory u klientů sociální služby. Správně nastavená podpora klientům pomůže v udržení jejich schopností a dovedností, kdežto poskytovaná péče podporuje vytváření pasivity a zvyšuje míru závislosti na sociální službě. V pečovatelských službách se uplatňují oba dva typy. V případě, že klienti sociální služby jsou trvale upoutáni na lůžko, lze těžko říci, že je pracovníci podporují při poskytování jednotlivých úkonů v péči o domácnost nebo o vlastní osobu. Klientům jednoduše pomůžeme zajistit pomoc v domácnosti, s nákupy, se stravováním a s dalšími úkony, na kterých se s nimi společně domluvíme. V tomto případě dochází k poskytování péče, neboť klienti nejsou schopni těchto činností, například z důvodu zdravotního omezení. Pečovatelská služba se, ale i tak snaží nastavit podporu u klientů na lůžku (s ohledem na „stávající“ schopnosti a zdravotní omezení), například pracovník vloží klientovi žínku do ruky a on si samostatně umyje obličej. Nastavení podpory je založeno především na principu zapojení klienta do úkonů či činností pečovatelské služby. Pracovník klientovi pomáhá pouze s činnostmi, které nezvládá samostatně provést. Například klient zvládne samostatně provést osobní hygienu, ale potřebuje mít podporu při vstupu i výstupu

ze sprchového koutu a také mít zajištěnou přítomnost pracovníka pečovatelské služby při úkonu (pro větší pocit jistoty a bezpečí). Pečovatelské služby se čím dál více zaměřují na to, jak v rámci úkonů zapojit seniory do činností nebo jak jim pomoci udržet jejich soběstačnost a schopnosti tak, aby nedocházelo k „přepečovávání“ seniorů, ke kterému v minulosti ve velké míře docházelo. V pečovatelských službách může nastat i nepochopení ze strany klientů či rodinných příslušníků, protože zkrátka chtějí, aby sociální služba za ně vše vykonala, a o vyjednávání podpory nemají zájem. Seniorská péče bez jejich vlastní spoluúčasti neposouvá dál ani jim to nepomáhá udržet stávající dovednosti a senioři se tak stávají více závislými (tzv. naučená bezmocnost) na sociální službě. Preferují tak rychlost a pohodlnost, před vlastní iniciativou. Někteří senioři se mohou stále domnívat, že pečovatelská služba je zde od toho, aby za ně vykonala úkony a činnosti, které sami již dělat nechtějí, a protože jsou staří.

Vyšší věk sám o sobě není důvodem k tomu, aby seniorům byla poskytována pečovatelská služba, což se mnohdy mohou rodinní příslušníci, ale i samotní senioři domnívat. Tento trend z minulosti u lidí může přetrvávat v jejich myšlení a mohou se domnívat, že právě od toho jsou pracovníci v sociálních službách, aby za ně vše udělali rychleji. Pečovatelská služba byla dříve poskytována, dá se říct pro každého bez ohledu na to, zda službu senioři skutečně potřebují.

Zdroje:

Bicková Lucie, Pečovatelská služba v České republice

Marcela Hauke, Pečovatelská služba a individuální plánování

Čevela a kol., Sociální gerontologie

Autor příspěvku: Mgr. Lucie Horáková

BYLINKY



Poklady přírody na posílení imunity

Přichází jaro a s ním každoročně i poslední vlny chřipek a nachlazení. Výkyvy teplot, nedostatek energie a každodenní stres mohou snížit naši obranyschopnost a nemoci pak mají snadný průchod do těla. Naštěstí však existují bylinky i na tento drobný problém. Nazývají se *imunostimulans*, a již sám název napovídá, že se užívají na posílení imunity.

Rostlina nového milénia

Tak je nazývána třapatka nachová. Tato kouzelná bylinka pochází původně ze Severní Ameriky, avšak v Evropě je dnes běžně rozšířená a dobře známá hlavně pod svým latinským rodovým názvem *echinacea*. Její léčebné účinky byly známy již indiánům, kteří žvýkali její kořen proti bolestem a listy přikládali na rány. Nejvíce účinných látek nalezneme právě v kořenu, v lidovém léčitelství se užívá také květ a list. Kořen se dobývá na podzim z rostlinek starých 3-4 roky, listy



se sbírají v době květu. V dnešní době je však třapatka tolik populární, že výrobky z ní můžete koupit téměř v jakékoliv lékárně.

Nejúčinněji působí tinktura z kořene. Třapatka je proslulá svými výrazně posilujícími účinky na imunitu. Proto je hojně užívána jako prevence v obdobích, kdy řadí různé bakteriální a virové infekce. Má však také hojné antivirové, antibakteriální a desinfekční účinky, díky kterým je využívána také v průběhu těchto onemocnění. Dále tlumí vnímání bolesti a působí údajně jako afrodiziakum. Stimulace imunitního systému je dána schopností třapatky podporovat funkci bílých krvinek.

Díky tomu ji mohu doporučit také v průběhu chemoterapie či ozařování nebo po jiných velkých zásazích do organismu. V poslední době se také zkoumají její protirakovinové účinky. Tato rostlinka se tak stala velmi vítaným pomocníkem i v moderní době. Je však třeba dbát na správné dávkování (uvedené na výrobku).

Kořen života

Kdyby se volil král čínské medicíny, patrně by to vyhrála tahle ušlechtilá rostlinka. **Všehoj pravý** (ženšenový), celosvětově známý jako ženšen, je opravdovým pokladem přírody. O jeho schopnostech věděli již starověcí obyvatelé Číny, Japonska a Koreje, kteří kořen ženšenu hojně využívali v širokém spektru nemocí a neduhů. V Číně bylo po dlouhá staletí pěstování a sklizení ženšenu výsadou panovníků a pro prostý lid byl nedosažitelný. Od 17. století se zakořenil také v evropském lidovém léčitelství.

Ženšen pravý obsahuje celou řadu účinných látek. Mezi ty nejvýznamnější patří saponiny, hromadně označovány jako *ginsenosidy*, dále antioxidanty (maltol, kyseliny salicylová a vanilová), polysacharidy a peptidy. V kořenu se nachází mimo jiné také polysacharid ginsan, který má na svědomí stimulaci imunitního systému. Pro blahodárné účinky na celý organismus se všehoji přezdívá také „kořen života“. Ženšen má totiž mimořádně posilující účinky v mnoha oblastech těla, od trávení, nervovou soustavu, srdce a krevní oběh, imunitu až po příznivé působení na žlázy s vnitřní sekrecí a na sexualitu. U mužů je údajně užívání ženšenu srovnatelné s použitím viagry. Dále je ženšen řazen také mezi adaptogeny, což jsou látky zvyšující odolnost organismu proti stresovým situacím. Též je užíván jako afrodiziakum, při únavě nebo vyčerpanosti, ztrátě koncentrace nebo pro

rekonvalescenci. V posledních letech se prokázal také pozitivní vliv na cukrovku. Hojně se také uplatňuje u seniorů pro posilování a zvyšování vitality.

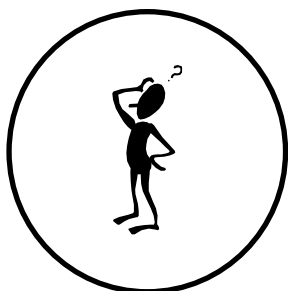
Užívá se kořen, který je dnes k dostání ve všech lékárnách, většinou v práškové formě nebo v různých tobolkách či kapslích nebo jako extrakt.



Přeji vám krásné jaro, hodně čerstvé energie a lásky a ať se vám poslední útoky bacilů vyhnou obloukem.

Vaše Ivča

ZAJÍMAVOSTI



Velikonoce

Velikonoce jsou nyní nejvýznamnějším křesťanským svátkem, oslavou zmrtvýchvstání Ježíše Krista. K tomu podle křesťanské víry došlo třetího dne po jeho ukřižování. Kristovo ukřižování se událo kolem roku 30 či 33 v blízkosti významného židovského svátku pesach, který je památkou vysvobození Izraelitů Mojžíšem z egyptského otroctví. Tak jako Letnice jsou tedy původně svátkem židovským a do roku 325 se slavily ve stejný den jako svátek židovský. U Slovanů a Germánů splynuly lidové oslavy Velikonoc s pohanskými slavnostmi jara, které oslavovaly procitnutí přírody ze zimního spánku. Díky tomu do lidových oslav Velikonoc přešly v germánském a slovanském prostoru mnohé původem pohanské zvyky.

Historicky lze symboly Velikonoc vystopovat jako univerzální symboly jara a plodnosti například až do starověkého Egypta, kde zelený Chonsu, syn beraního Amona, stvořitelsky oplodní Kosmické vejce.

V užším pojetí se Velikonocemi míní pouze slavnost Zmrtvýchvstání Páně neboli Vzkříšení Krista (Boží hod velikonoční), resp. její vigilie na Bílou sobotu („velká noc“), v širším pojetí se jimi myslí Velikonoční triduum (přičemž období od Zeleného čtvrtka až do sobotní vigilie je vlastně součástí postní doby, tedy ne doby velikonoční, toto pojetí je tedy terminologicky ne zcela správné), v nejširším smyslu pak celá doba velikonoční, tedy padesátidenní období od neděle Zmrtvýchvstání do letnic.

V západní křesťanské tradici neděle Zmrtvýchvstání připadá na první neděli po prvním jarním úplňku po rovnodennosti, tedy na měsíc březen či duben.

Nejstarším svědectvím o slavení křesťanských Velikonoc může být zmínka v listech apoštola Pavla (kolem roku 50). Nejstaršími

mimobiblickými doklady jsou pak spory 2. století o datum slavení „Velikonoc“ a spis *Peri Pascha* Melitona ze Sard z 2. století. Slavení Velikonoc se tedy v církvi objevilo velmi brzy a již od počátku je významově provázáno s židovskou oslavou Pesachu, jejíž prvky dodnes v sobě nese. Ježíšovo projití smrtí a vzkříšení křesťané chápou jako naplnění starozákonního obrazu přejití Izraelitů Rudým mořem při odchodu z Egypta. Oslava Velikonoc tradičně trvá celých padesát dní, které vrcholí svátkem Seslání Ducha svatého – letnicemi. První týden Velikonoc se nazývá velikonoční oktáv.

Lidové zvyklosti spojené s Velikonocemi se pochopitelně místně liší. Vzhledem k časové blízkosti křesťanských Velikonoc a jarní rovnodennosti mají tyto tradice původ v pohanských oslavách příchodu jara. Podle etnologie tedy navazují na tradici původně pohanskou (jako např. Beltain, Morana).

Velikonoční symboly

Beránek představoval v židovské tradici Izrael jako Boží stádo, které vede Hospodin. Zároveň Židé při svém svátku pojídají beránka jako připomínku svého vysvobození z Egypta. V křesťanství je beránek jedním ze symbolů Ježíše Krista, neboť obrazně podle křesťanské víry on je beránek, obětovaný za spásu světa.

Kříž je nejdůležitějším z křesťanských symbolů, protože Kristus byl odsouzen k smrti ukřižováním. Tento trest patřil k trestům nejvíce krutým a ponižujícím. Tento symbol je ale mnohem starší. Ukřižování odpovídá zimnímu slunovratu, kdy Slunce vstupuje do souhvězdí Jižního kříže.

Bohoslužba velikonoční vigilie začíná zapálením **velikonočního ohně**, který symbolizuje vítězství Ježíše Krista nad temnotou a smrtí. Od tohoto ohně se pak zapaluje velikonoční **svíce** (paškál). Ta je v mnoha kulturách chápána jako znamení života. Takto zapálená svíce se v průběhu velikonoční bohoslužby noří do křestní vody, je ozdobena znamením kříže a symboly A a Ω , tj. začátku a konce věků, jimiž je Kristus. Tato svíce se potom zapaluje po celou velikonoční dobu až do letnic a při každém křtu, aby se naznačilo, že křest patří k Velikonocům. Tato svíce se též rozžihá při křesťanském pohřbu na znamení toho, že zemřelý stejně jako Kristus prošel branou smrti; a církve se za něj modlí, aby vstal k novému životu s Bohem. Pálení čarodějnic či Beltain je pohanskou obdobou a například ve Finsku

se koledníci převlékají za čarodějnice. Oheň zde symbolicky očišťuje od zlého ze zimního období.

Dalším z velikonočních symbolů je **vajíčko**, symbol nového života, neboť samo zárodek života obsahuje. V mnoha kulturách je vejce symbolem plodnosti, života a vzkříšení. Už ve starověkém Egyptě či Persii se na svátky jara barvila červeně vajíčka (červená jako symbol dělohy). Zdobení skořápek vajec však může sahát až do pravěku. V souvislosti s lidovou tradicí se zvyk tato vejce malovat udržuje i nadále (označení „kraslice“ je pak odvozeno od červené barvy). Důvodem pojídání vajec o Velikonocích byla zřejmě i skutečnost, že vejce se nesměla jíst v postní době jakožto lacticinie. V západním křesťanství se vejce vykládá jako symbol zavřeného hrobu, z něhož vstal Kristus, jako symbol nesmrtelnosti. Ve východním křesťanství se červené vykládá jako krev Krista.



Kočky symbolizují palmové ratolesti, kterými vítali obyvatelé Jeruzaléma přicházejícího Krista. Tradičním křesťanským zvykem je jejich svěcení na Květnou neděli a používání popela z jejich spálení o Popeleční středě.

Ačkoli mnoho nenáboženských tradic má své kořeny v křesťanské symbolice, některé velikonoční symboly můžeme vystopovat až z předkřesťanské doby. Například zajíček má zřejmě původ v pohanských rituálech oslavujících příchod jara, avšak např. v byzantské

ikonografii představoval zajíc Krista. Symbolika zajíce pochází z tradice oslav svátku pohanské bohyně plodnosti Eostre. Z jejího jména je odvozeno slovo Easter, anglický název křesťanských Velikonoc. Podle legendy bohyně Eostre proměnila ptáčka, který umrzl ve vánici, v zajíce. On pak z vděčnosti každé jaro kladl vejce jako pták. **Křen** symbolizuje hřebíky či hořkost utrpení Krista. Zvyk pojídat křen o Velikonocích se udržuje především v Polsku, Rakousku a Slovinsku. Odpovídá židovské tradici, kdy o pesachu se pojídá jako hořká bylina (*maror* symbolizující utrpení při Exodu) při Seder, kdy se také pojídá kost z beránka či *bejca* (vejce).

Mléko s medem symbolizuje dvojedinost Krista. Ve formě tzv. jidáše symbolizuje provaz Jidáše Iškariotského. Mléko a strdí symbolizuje zaslíbenou zem z Exodu, což je přejato i do legendy o Praotci Čechovi. S beránčím Amonem byl ztotožňován i Zeus, který byl jako mladý krmen mlékem a medem. Dvojediný Amon-Re má slzy, ze kterých se zrodili lidé a které symbolizují med nebo včely. Reova manželka Hathor (respektive Mut) je krávi bohyní mléka (symbolizuje Mléčnou dráhu).

Velikonoční tradice

Nenáboženské velikonoční tradice

Už od svátků jara, které jsou starší než Velikonoce, jsou časem oslav a veselí. Dnes jsou i komerčně důležité, protože se na ně váže mnoho zvyků, k jejichž uskutečnění je třeba vynaložit nějaké úsilí nebo jen tak zajít na nákup. Prodávají se například velikonoční pohledy, ozdoby nebo cukroví v podobě velikonočních vajíček, beránků nebo zajíčků.

V Česku je prastarou tradicí hodování a pomlázka. Na Velikonoční pondělí ráno muži a chlapci chodí po domácnostech svých známých a šlehají ženy a dívky ručně vyrobenou pomlázkou z vrbového proutí. Pomlázka je spletena až z dvaceti čtyř proutků a je obvykle od půl do dvou metrů dlouhá a ozdobená pletenou rukojetí a barevnými stužkami. Podle tradice muži při hodování pronášejí koledy. Nejznámější velikonoční koledou je tato krátká říkanka: „*Hody, hody doprovody, dejte vejce malovaný, nedáte-li malovaný, dejte aspoň bílý, slepička vám snese jiný...*”

Jestli dojde dříve na pomlázku, nebo koledy, záleží na situaci. Ačkoli může být vyšlehání bolestivé, není cílem způsobovat příkoří. Spíše

je pomlázka symbolem zájmu mužů o ženy. Nenavštívené dívky se mohou dokonce cítit uražené. Vyšupaná žena dává muži barevné vajíčko jako symbol jejích díky a prominutí. Pověst praví, že dívky mají být na Velikonoce vyšlehány, aby zůstaly celý rok zdravé a uchovaly si plodnost. V některých oblastech ženy mohou pomlázku oplatit odpoledne, kdy vylívají na muže a chlapce kbelíky studené vody. Zvyk se napříč českými zeměmi mírně mění.

Jiný výklad pomlázky – odvozeno od pomlazení, tj. omlazení. Proto muži používají mladé proutí s největším podílem „životní síly“ kterou jakoby předávají vyšlehané osobě. Z téhož důvodu ženy dávají jako odměnu za omlazení vajíčko, prastarý symbol nového života. Jinak v Čechách nejsou tradicí hody ale koleda (hody jsou spíše pomístní název), přičemž koleda probíhala v průběhu roku vícekrát, nejen v období Velikonoc a jejím původním smyslem byla ochrana před špatnými vlivy a posílení těch dobrých. Za toto byli koledníci odměňováni. V průběhu doby se původní smysl vytrácel a vlastně se stala „lepší“ formou žebroty chudší části obyvatelstva.



Náboženské velikonoční tradice

Kromě velmi podstatné návštěvy bohoslužeb během velikonočního tridua můžeme mezi náboženské tradice zařadit velikonoční pozdrav, zvyk pocházející především z východních církví, který se rozšířil i mezi římské katolíky a protestanty. Zvyk spočívá v tom, že se křesťané

o slavnosti Zmrtvýchvstání Páně zdraví místo běžného pozdravu: „Kristus vstal z mrtvých!“ Odpovědí pak je: „Opravdu vstal z mrtvých!“

Ve Spojených státech jsou velikonoční svátky náboženským svátkem, takže mnoho amerických rodin mimo návštěvy kostela se schází kolem zdobení velikonočních vajíček v sobotu večer a jejich „lovu“ v neděli ráno. Podle dětských pohádek byla vajíčka během noci přinesena Velikonočním zajíčkem a poschovávaná po domě a zahradě, aby počkala na děti, až se probudí. Důvod, proč by to měl zajíček dělat, se vysvětluje jen zřídka.

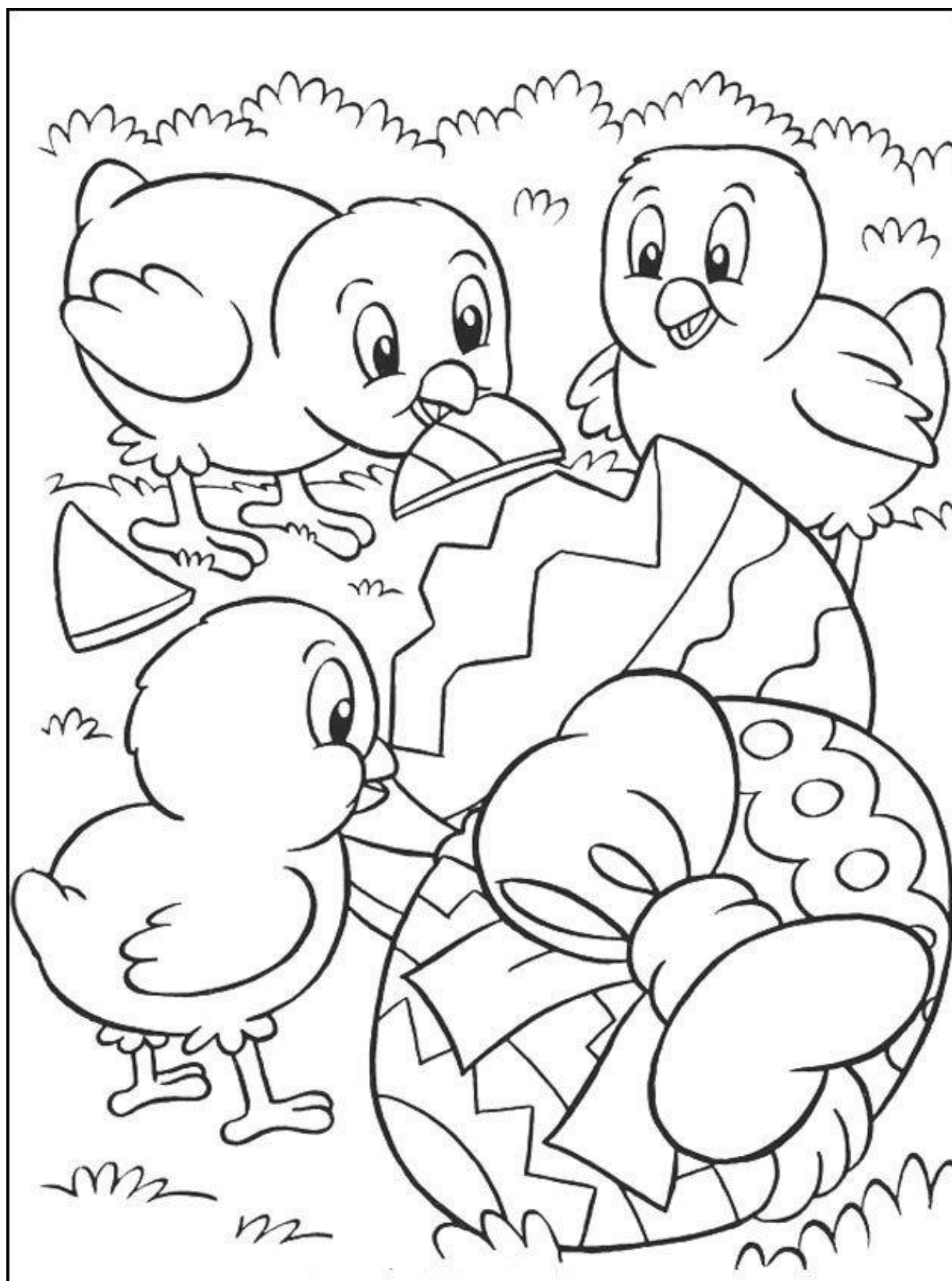
V Anglii tradičně ženy přivazují muže k židlím a za propuštění požadují peníze.

V Norsku je, kromě lyžování v horách a malování vajíček, tradicí řešení vražd. Všechny velké televizní stanice vysílají kriminální a detektivní příběhy, jako je například Hercule Poirot nebo příběhy od Agathy Christie. Také noviny otiskují články, ze kterých mohou čtenáři zkusit odvodit, kdo je pachatelem. Samozřejmě také vychází mnoho knih. Dokonce i krabice od mléka bývají potištěny příběhy s vraždami.

Ukrajinský velikonoční chléb **pascha** je tradičně pečen v několika různých velikostech, pro každého člena rodiny a jeden velký pro celou rodinu. Pascha je zdobená různými ornamenty – osmiramennými kříži, věnci, květinami a ptáčky z téhož těsta. I tímto se liší od ruské kuliči – neozdobeného chleba politého sněhem z bílků. Pro pečení paschy se používají speciálně vytvořené keramické formy, v mnoha domácnostech se využívají i různě široké hrnce. Paschu pečeme v pecích na Velký pátek.

Zdroj: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Velikonoce>

Velikonoční omalovánka



NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

PÁDY - JEJICH PŘÍČINY A PREVENCE

Pád je porucha rovnováhy v průběhu chůze nebo jiné aktivity s následným upadnutím či sesunutím k zemi. Pády bývají ve vyšším věku velmi časté a jejich důsledky mohou být velmi vážné.

Příčiny pádů.

Slabé svalstvo a onemocnění kloubů: Artróza a bolesti kloubů vedou k omezení pohybu.

Snížená rovnováha: Ve stáří dochází ke zpomalování reakcí, které vedou k zachování rovnováhy.

Vliv léků: Některé léky mohou vést k malátnosti a motání hlavy.

Nevhodná obuv: Chůze na vysokých podpatcích, rozvázané tkaničky, sešlápnutá obuv.

Nebezpečný povrch: Kluzký či shrnovací povrch.

Překážky v bytě: V bytě se vyskytují nejčastěji překážky v podobě prahů, kabelů a nevhodný nábytek. Mimo byt jsou to schody a obrubníky.

Prevence pádů.

Pokud omezíme nebezpečí pádu na minimum, umožní to starším lidem žít déle a samostatněji ve svém vlastním prostředí.

Udržujte rozsah kloubní pohyblivosti, posilujte svaly dolních končetin každodenní procházkou a pravidelným cvičením. Nepřetěžujte se, ale naopak ani nelenošte. Dbejte o zrak pravidelnými návštěvami lékaře a noste správné brýle, pokud vám je předepíše. Jestliže se vám

po některých lécích motá hlava, neprodleně informujte svého lékaře. Jezte vyváženou stravu s dostatkem bílkovin, vitamínu D a vápníku. Vstávání z lůžka provádějte pomalu, nejdříve se posaďte, rozhlédněte se okolo, dýchejte a teprve, pokud se vám netočí hlava, vstaňte.

Upravte bytové prostory - mějte dostatečně osvětlené všechny místnosti a u lůžka mějte i lampičku. V koupelně je důležité upevnit pevná madla k vaně i do sprchového koutu a používat protiskluzové podložky a předložky. Vyměnit nevhodné koberce za nové neklouzavé a jejich okraje připevnit k podlaze, aby nedošlo k zakopnutí. Na chodbu a schodiště umístěte madla, kterých se můžete přidržovat. Věci každodenní potřeby mějte uloženy v přiměřené výšce, abyste se nemuseli moc natahovat, zaklánět hlavu, anebo se příliš ohýbat. Velice důležité je mít neustále po ruce možnost, jak si zavolat pomoc - tlačítko nouzového volání, mobilní telefon.

Důležitá je dobře padnoucí obuv s protikluzavou podrážkou. Bota by měla sedět na noze pevně a zároveň pohodlně. Volné pantofle a vysoké podpatky nejsou vhodné. Používat vhodné kompenzační pomůcky – hůl, chodítko, francouzské hole. Pokud si nejste jisti, zavolejte si na pomoc druhou osobu a nesnažte se být za každou cenu soběstační.

Pokud už dojde k pádu.

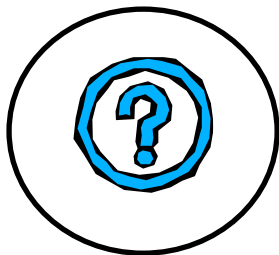
Zachovejte klid a pokuste se zjistit, zda zvládnete vstát sami. Pokud to zvládnete, přetočte se na břicho, klekněte si na kolena a opřete se rukama o zem. Takto po čtyřech se přesuňte ke stabilnímu kusu nábytku, na který si můžete sednout a odpočinout si. Teprve poté vstaňte a opatrně chod'te.

V opačném případě zavolejte pomoc (tlačítko nouzového volání, mobilní telefon, buchejte do podlahy nebo na sousedovu zeď). Pokud nic z toho nelze realizovat snažte se dostat na teplý a měkčí povrch, abyste neprochladli. Snažte se i trochu pohybovat končetinami, kterými to jde.

V důsledku pádu se může u některých lidí vyvinout tzv. popádový syndrom, který vede k závislosti na druhé osobě, zmatenosti, depresím a kvůli strachu z dalšího pádu může senior omezit svoji aktivitu a může dojít až k jeho imobilitě.

Autor příspěvku: Veronika Honová

KDO VÍ, ODPOVÍ



Jak dobře znáte Velikonoce a velikonoční zvyky?

Mazanec, barvení vajíček, beránek, velikonoční nádivka a samozřejmě pomlázka – tak nějak vypadají Velikonoce možná i u vás. Velikonoční zvyky vás však můžou také překvapit. Nebo ne? Zkuste se otestovat.

1. Velikonoce jsou pohyblivé svátky. Pamatujete si, jak se vypočítává jejich datum?

- a) Velikonoční neděle nastává vždy třetí týden po prvním jarním úplňku
- b) Velikonoční neděle je vždy první po prvním jarním úplňku, který následuje po rovnodennosti
- c) Velikonoční neděli slavíme vždy 14 dní po rovnodennosti

2. Co nepatří mezi křesťanské symboly Velikonoc?

- a) Mléko s medem
- b) Křen
- c) Hyacint

3. Kromě mazance nebo beránka se o Velikonocích pečou jidáše, pečivo z kynutého těsta. Víte, ve který den se jidáše mají upéct a hned také sníst?

- a) Na Škaredou středu
- b) Na Zelený čtvrtek
- c) Na Velký pátek

4. Víte, o kterém velikonočním dni se neslaví mše svatá?

- a) O Modrém pondělí
- b) O Zeleném čtvrtku
- c) O Velkém pátku

- 5. Určitě jste už slyšeli často používaný výraz „vzít někoho na paškál“. Víte, co je paškál?**
- a) Voda, do které se v kostelích noří velikonoční svíce
 - b) Svíce zapalovaná při velikonoční vigili
 - c) Pomlázka upletená z jiného než vrbového proutí
- 6. Během Velikonoc se u kostelů zapalují ohně. Který den?**
- a) Na Pondělí velikonoční
 - b) O velikonoční noci, tedy ze soboty na neděli
 - c) Během noci ze Zeleného čtvrtka na Velký pátek
- 7. Jedním ze symbolů Velikonoc je zajíc roznášející vajíčka. Víte proč?**
- a) Zajíc je symbolem lásky a radosti, kterou přináší jaro
 - b) Postava zajíčka je jen marketingový tah výrobců čokolád
 - c) Je to právě na jaře, kdy se zajíci vydávají do blízkosti lidských obydlí a hledají potravu
- 8. Na Zelený čtvrtek se konají obřady v kostelích. Tipnete si, podle čeho se tento den jmenuje?**
- a) Odkazuje na jaro, kdy všechno v přírodě klíčí a zelená
 - b) Jde o odvozeninu, kterou jsme přejali z německého označení
 - c) Jde o snahu zkvalitnit stravování obyvatelstva, lidé by o tomto dni měli jíst více zeleniny než obvykle
- 9. Židé slaví na jaře Pesach. Víte, proč se o něm mluví také jako o svátku nekvašených chlebů?**
- a) Podle Tóry tehdy Izraelité ještě neznali proces kvašení těsta
 - b) Izraelité opustili podle Tóry Egypt tak rychle, že jim nestačilo vykvasit těsto
 - c) Izraelitům kvašený chléb nechutnal
- 10. Který z papežů odmítl zavedené pořádky a místo tradičního mytí nohou věřících ve Vatikánu omýval nohy vězňům a handicapovaným?**
- a) Jan Pavel II.
 - b) Benedikt XVI.
 - c) František

Správné odpovědi:

1b Velikonoční neděle je vždy první po prvním jarním úplňku.

2c Křen upozorňuje na hořkost utrpení Krista a mléko s medem poukazuje na jeho dvojedinost.

3b Dřív se věřilo, že ten, kdo sní jidáše za svítání, se bude těšit pevnému zdraví. Jidáše mají tvar svinutého provazu, na kterém se oběsil apoštol Jidáš poté, co zradil Ježíše a zapříčinil tak jeho zatčení.

4c Mše svatá se neslaví o Velkém pátku.

5b Podle křesťanské nauky symbolizuje paškál vzkříšeného Krista, jehož světlo rozráží temnoty smrti.

6b Oheň patří k nejstarším přírodním symbolům, které naznačovaly boží přítomnost.

7c Existují i jiná vysvětlení. Podle jedné z tradic se do chleba upečeného ve formě zajíce položilo velikonoční vejce.

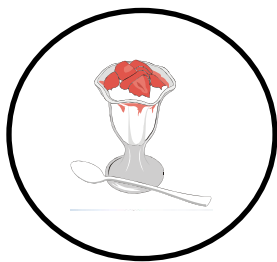
8b Název Zelený čtvrtek vznikl přesmyčkou německého Greindonnerstag, tedy Lkavý čtvrtek, na Gründonnerstag.

9b Izraelité museli utéct z Egypta, proto upekli chléb z nevykvašeného těsta, takzvané macesy. Podle Tóry nesmějí židé jíst o Pesachu nic kvašeného.

10c Nohy se omývají na Zelený čtvrtek. Jde o gesto, které připomíná Ježíšovu večeři na rozloučenou, během níž myje apoštolům nohy.



VELIKONOČNÍ RECEPTY



Velikonoční beránek z tvarohového těsta

3 ks vejce
250 g polohrubá mouka
0,5 ks prášek do pečiva
250 g netučný tvaroh
50 g vlašská jádra
250g margarín nebo máslo
citronová kůra z chemicky neošetřeného citronu
200g cukr krupice



Margarín a tvaroh dobře utřeme s vejci a cukrem. Přidáme prosátou mouku, prášek do pečiva, nasekaná ořechová jádra a citronovou kůru. Formu na beránka vymažeme tukem a vysypeme moukou, potom ji naplníme připraveným těstem. Přiklopíme a pečeme ve vyhřáté troubě asi 45 minut. Ihned po vyjmutí z trouby vyklopíme a bohatě pocukrujeme. Hotový tvarohový beránek je krásně vláčný.

Velikonoční muffiny

80 g máslo
280 g hladká mouka
2 ks vejce
prášek do pečiva 1/2
200 ml zakysaná smetana
1 hrst oříšků
2 lžice skořice - mletá
120 g cukr

Poleva

125 g máslo
450 g moučkový cukr
200 g pomazánkové máslo
čokoláda, čokoládová vajíčka na ozdobu



Máslo nechte změkhnout při pokojové teplotě a pak jej utřete s cukrem, vejci a skořicí. Vmíchejte mouku prosátou s kypřícím práškem, a nakonec do těsta přidejte i zakysanou smetanu a oříšky podle libosti. Formu na muffiny vyložte papírovými košíčky a naplňte je do dvou třetin těstem. Pečte v troubě předehřáté na 190 °C asi 20 minut. Na polevu smíchejte pomazánkové máslo s rozměklým obyčejným máslem a přidejte moučkový cukr. Šlehejte tak dlouho, dokud není poleva nadýchaná.

Velikonoční nádivka

2 ks česnek
10 ks žloutek
10 ks rohlík
10 ks bílek
tuk a strouhanka
500 g uzené maso - vařené
500 g vepřová plec
2 lžíce majonéza
1 hrst kopřivy nebo petrželky
vepřový vývar

Na kostičky nakrájené rohlíky namočíme do masového vývaru, přidáme žloutky, sekané kopřivy nebo petrželku, majonézu, utřený česnek, na kostičky nakrájené plecko a uzené maso. Z bílků ušleháme sníh a lehce promícháme se směsí. Nalijeme na vymaštěný a strouhankou vysypaný pekáč a ve vyhřáté troubě pečeme pomalu do zlatova.



Zdroje:

<https://www.recepty.cz/recept/velikonocni-beranek-z-tvarohoveho-testa-4223>

<https://www.recepty.cz/recept/velikonocni-muffiny-161784>

<https://www.recepty.cz/recept/velikonocni-nadivka-4227>

Časopis je možné stáhnout na našich internetových stránkách:
<https://www.socialni-sluzby.cz/ostatni/casopis-chrudimsky-senior/>