

Vydání 4/2021

Chrudimský senior



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

CENTRUM SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A POMOCI CHRUDIM INFORMUJE

Stavební a další úpravy pro život seniora – Senior není kaskadér

Úrazy seniorů v domácnosti bývají velmi nebezpečné. Ve vlastní domácnosti žije zhruba 75 % lidí starší 65 let, z toho 46 % osaměle. Pokud upadnou, často sami nevstanou a nejsou tak schopni si sami přivolat pomoc.

Řada odborníků doporučuje, aby si lidé starší 50 let snažili upravit své bydlení tak, aby bylo co nejvíce bezbariérové. V období kolem padesátky mají lidé dostatek financí na případné úpravy, v důchodu už bývá většinou pozdě. Přibývá zdravotních problémů a finanční situace seniora není většinou přívětivá.

Se zhoršující se pohyblivostí a soběstačností, která s přibývajícím věkem narůstá, je nutné přizpůsobit bydlení tak, aby stále představovalo domov bezpečný, a ne plný nástrah.

Dům nebo byt seniora by měl být upraven tak, aby splňoval podmínky bezpečného a komfortního bydlení, a to zejména pokud má senior sníženou pohyblivost, pohybuje se o holích, s chodítkem nebo na vozíku.

Doporučené úpravy

- Odstranění prahů.
- Snížení výšky polic.
- Odstranění nábytku, který překáží v průchodu místností.
- Odstranění nestabilních kousků nábytku, o který by se mohl senior při pohybu opírat nebo zachytávat.
- Odstranění sešlapaných a volně položených koberečků nebo kobereců s vysokým vlasem.
- Zajištění dostatečného osvětlení, ideálně s pohybovým senzorem.
- Rozšíření dveří na 90 cm (nutné, pokud se senior pohybuje na vozíku).

- Zajištění protiskluzové dlažby.
- Nahrazení vany sprchovým koutem.
- Zajištění bezbariérového sprchového koutu s koupacím sedátkem (sklopným nebo přenosnou plastovou stoličkou).
- Podle prostorových možností koupelny umístění židličky, na kterou si senior může sednout.
- Instalování madel, úchyťů a zábradlí na všech místech, kde je to možné.
- Zajištění vyššího WC nebo WC s nástavcem.
- Umístění potravin a používaného nádobí tzv. „k ruce“.
- Instalace speciálního zámku, který umožňuje byt uzamknout zevnitř bez použití klíče.
- Plynový sporák s bezpečnostní pojistkou, která uzavře přívod plynu při zhasnutí plamene.
- Střešní okna opatřená pákou pro bezpečnou manipulaci s oknem ze země.



Uspořádání prostředí v ložnici seniora

- Místnost, kde senior pobývá nejvíce času, musí být dobře přístupná, světlá, větratelná, prostorná a v blízkosti toalety.
- Dostatečně vysoké lůžko, aby z něj mohl senior pohodlně vstávat, v případě péče na lůžku, aby se nemusela pečující osoba příliš ohýbat.
- Lůžko by mělo být opatřené kvalitní matrací, ideálně antidekubitní, která brání tvorbě proleženin.

Pokud to seniorův stav vyžaduje, je vhodné zajistit mechanické polohovací lůžko, nebo lůžko s elektrickým ovládáním, které by mělo být přístupné ze tří stran.

- Nutný je prostor v dosahu lůžka na toaletní křeslo, chodítko a další kompenzační pomůcky, k posteli je vhodné umístit na dosah seniora telefon, telefonní čísla, léky a vodu.
- Je vhodné zajistit přístup k informacím, ideálně prostřednictvím televize a rádia.

Zdroje: ŠVEHLOVÁ, Alice, Daniela LUSKOVÁ a Renata KAINRÁTHOVÁ. Chci zůstat doma. Třetí vydání. Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR, 2017. ISBN 978-80-906320-8-0.

Senior není kaskadér. Kolem padesáti je čas na změnu v bytě. Idnes.cz [online]. 11. června 2020 [cit. 2021-5-20]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/bydleni/navsteve/seniori-a-bezpecnost-v-byte.A200610_145745_dum_osobnosti_rez

Pro časopis vyhledala Mgr. Bc. Marcela Šťovíčková, DiS.

25 let od založení Denního stacionáře Jitřenka

16. 9. 2021 proběhne na zahradě Denního stacionáře Jitřenka oslava 25. výročí vzniku tohoto stacionáře. Posláním Denního stacionáře Jitřenka je poskytovat nezbytnou podporu osobám s mentálním a kombinovaným postižením z Chrudimi a okolních obcí na jejich cestě k plnohodnotnému a samostatnému životu s ohledem na jejich schopnosti a individuální potřeby.

Denní stacionář Jitřenka je určen osobám s mentálním a kombinovaným postižením od 11 do 50 let věku se sníženou soběstačností v základních životních dovednostech a sníženou schopností uplatňovat svá práva.

V nabídce denního stacionáře je široké spektrum smysluplných aktivit, jako např. nácviky a upevňování dovedností pro praktický život, trénování komunikačních dovedností, motoriky a upevňování dosud získaných návyků, výtvarné a tvořivé činnosti, besedy, hudební aktivity, kulturní akce apod. K odpočinku slouží relaxační místnost Snoezelen. Spolupracujeme s mnoha odborníky z různých oblastí, kteří k nám chodí na pravidelné besedy a přednášky. Spolupracujeme také s organizací Rytmus Chrudim, která zprostředkovává vzdělávací kurzy našim klientům. Klienti mohou na Jitřence využívat mimo jiné počítač, keramickou dílnu, nabízíme také pravidelné muzikoterapie a canisterapii. Klienti spolu s pracovníky navštěvují výstavy, kulturní představení, akce ve městě, kino, vystoupení ZUŠ, spolupracují se Speciální školou, ZŠ U Stadionu v Chrudimi a Obchodní akademií – společně se tak navštěvujeme a plánujeme různé akce. Mezi pravidelné aktivity Jitřenky patří také každoroční Den s Jitřenkou, což je sportovně zábavné dopoledne pro děti z Chrudimských mateřských a základních škol a pro spolupracující instituce. Poslední dva ročníky bohužel nebyly uskutečněny z důvodu koronavirové pandemie.

Důležité mezníky

- O vznik denního stacionáře se v roce 1996 zasloužila paní Eva Trojková, která pracovala jako vedoucí jeslí. Snažila se najít využití volných prostor v budově jeslí v Městském parku. Spolupracovala s Odborem Sociálních věcí města Chrudim. Samotnému založení denního stacionáře předcházela průzkum, zda by takové zařízení v Chrudimi našlo své uplatnění. Rodiče dětí s mentálním a kombinovaným postižením přivítali tuto službu a podpořili vznik zařízení. Projekt získal podporu tehdejšího starosty i místostarosty města Chrudim. Město Chrudim, pod které tehdy denní stacionář spadal, zahájilo provoz dne 3. 9. 1996. Stacionář byl určen pro děti a mládež od 3 do 26 let. Kapacita zařízení byla 10 klientů. Pod vedením paní Trojkové pracovaly 2 vychovatelky a 2 všeobecné zdravotní sestry.
- Od roku 2001 se stal denní stacionář součástí Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim. Název byl změněn na „Ústav pro mentálně postiženou mládež s denním pobytem“. Vedoucí služby byla v tomto období paní Jana Šedivá.
- V roce 2007 nastaly určité změny, se vznikem nového zákona. Zvýšila se kapacita na 12 klientů, a zároveň se změnila věková hranice na 11 – 40 let. Denní stacionář dostal oficiálně své jméno JITŘENKA.
- Rok 2013 byl pro Jitřenku náročnější z důvodu rekonstrukce prostor (sociálního zařízení i dalších místností), která probíhala během dvou let, vždy o prázdninách, kdy byl provoz přesunut do náhradních prostor CSSP.
- V roce 2018 se nám podařilo vybavit relaxační místnost Snoezelen díky 4. ročníku grantového programu „Vy rozhodujete, my pomáháme“, Nadačního fondu Tesco. Snoezelen je vybaven prvky, jako je například senzorické doupě (tmavá skříň, ve které mohou klienti relaxovat a využít sadu světelných hraček), aroma difuzér (který uvolňuje relaxační vůně), optická světelná vlákna sloužící ke

stimulaci zraku, hmatu. Dále jsme zakoupili projektor, který promítá různé světelné, barevné nebo obrazové efekty na stěnu či strop. Pořídili jsme také zatemňovací závěsy pro dokonalé zatemnění, pohodlné deky a polštářky a fototapetu na zeď, aby celé prostředí bylo příjemné a útulné.

- Ve stejném roce se uskutečnil sportovní pobyt klientů a pracovníků DS Jitřenka v Třemošnici, pod záštitou Domova sociálních služeb Slatiňany.
- **Od 9. 10. 2019** se navyšuje věková hranice a služby Denního stacionáře Jitřenka jsou poskytovány osobám s mentálním nebo kombinovaným postižením ve věku **od 11 do 50 let**.
- V roce 2019 proběhla výměna osvětlení ve stacionáři. Tzv. „zdravé světlo“ má za cíl co nejvíce napodobit světlo denní v podmínkách uzavřeného prostoru. V témže roce došlo k výsadbě květinových záhonů a dalších rostlin na zahradě denních stacionářů, tyto záhony jsou také průběžně udržovány. V následujícím roce byla rekonstruována kuchyně v Denním stacionáři Jitřenka, která slouží pro každodenní přípravu svačin i výdeji obědů v denním stacionáři. Modernizace tohoto vybavení byla možná díky podpoře Města Chrudim.
- Během 25 let svého trvání navštěvovalo Jitřenku více než 30 klientů, někteří klienti jsou ve stacionáři od začátku jeho existence. V současné době je kapacita Denního stacionáře Jitřenka 12 klientů. Aktuálně do stacionáře chodí 14 klientů, kteří se zde střídají v různé dny.
- V roce 2020 musel být denní stacionář z důvodu nařízení Vlády ČR na několik měsíců uzavřen, ale po jeho otevření jsme se vrátili zpět do obvyklého provozu. Nadále se snažíme, aby docházelo k rozvoji služeb a jejich zkvalitňování, modernizaci prostor a naším cílem je především to, aby u nás klienti byli spokojeni a šťastni.

fotografie Jitřenky z roku 1996



fotografie Jitřenky z roku 2020 a 2021



Mgr. Šárka Marková, DiS. – koordinátor denních stacionářů

Plán aktivit organizace Centrum sociálních služeb a pomoci Chrudim na měsíc září 2021

„Arteterapie“

přednášející paní Ing. Eva Mašínová

3. 9. v 9.00 hodin – se v Klubu seniorů v Městském parku uskuteční první informační setkání.

29. 9. od 14.00 hodin

ve společenské místnosti Domu s pečovatelskou službou v ulici Obce Ležáků se uskuteční přednáška na téma: **„Josef Kajetán Tyl“**, kterou si pro nás připravila paní RNDr. Jana Procházková.

Počet účastníků je omezený, a to dle aktuálního nařízení Vlády ČR, proto je nutné nahlásit se předem u paní Potužákové na tel. č. 733 145 549.

Další informace jsou možné u paní Potužákové (tel. č. 733 145 549)

Všechny aktivity budou probíhat za přísných hygienických podmínek (respirátory).

Podmínkou je potvrzení o očkování proti covidu nebo platný test.

V případě zhoršení epidemiologické situace může dojít ke změnám.



PŘEDSTAVUJEME VÁM ...

Nového zaměstnance Centra sociálních služeb a pomoci Chrudim

Dobrý den, jmenuji se **Marcela Šťovíčková**, a od února 2021 pracuji v Centru sociálních služeb a pomoci v Chrudimi na pozici sociální pracovnice. Jsem velice ráda za tuto pracovní příležitost.

Narodila jsem se v Moravské Třebové, kde jsem se svými rodiči a sourozenci vyrůstala. Zhruba deset let bydlím v Chrudimi. S manželem máme dva chlapečky Vojtíška (5 let) a Filípka (3 roky), kteří chodí do mateřské školy. Jsou to naše sluníčka. Před nástupem na mateřskou dovolenou jsem pracovala v Azylovém domě pro těhotné ženy v tísni.

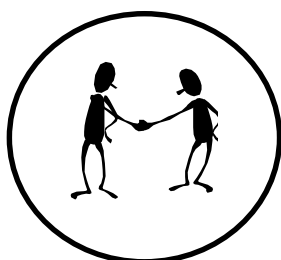
Svůj volný čas trávím nejraději s rodinou a přáteli. S dětmi se snažíme podnikat různé výlety do přírody, na hory, jezdíme na kole, k vodě a v zimě sáňkovat. Rádi chodíme s dětmi na dopravní hřiště a minigolf.

Pokud mám příležitost být někdy sama, ráda jedu za svými kamarádkami a spolužačkami do Brna, kde trávíme společný víkend. S manželem rádi chodíme do divadla, do kina nebo na koncerty.



Přeji vám klidné dny a pěkný zbytek léta.

NA SLOVÍČKO SE ZAMĚSTNANCI



Bc. Marcela Šťovíčková, DiS.

sociální pracovnice

Máte nějaké oblíbené místo, kam ráda jezdíte?

Ráda jezdím s manželem a dětmi do přírody, na výlety nebo k vodě. Naposledy mě okouzly jižní Čechy. Český Krumlov svou historickou krásou, Třeboňsko a Lipno svou přírodou.

Jaká je Vaše představa ideální dovolené?

Pohoda, klid, sluníčko, grilování, dobrá kniha, dobré víno, spokojené děti i manžel 😊

Je nějaká země, kam byste se ráda podívala?

Jednou bych se ráda podívala do Austrálie.

Které roční období máte nejraději a proč?

Každé roční období má své kouzlo. Ale kdybych si měla vybrat pouze jedno, tak je to léto...kdy se těším na sluníčko, dlouhé dny a více času pro rodinu.

Co Vás vyvede z rovnováhy?

Neohleduplnost vůči ostatním, zloba a nespravedlnost.

Čím jste chtěla být, když jste byla malá?

Chtěla jsem být učitelkou nebo zdravotní sestřičkou.

Co Vás rozesměje a potěší?

Rozesměji mě nejčastěji moje děti, které mají důvod se každý den smát.

Jaká se Vám líbí barva a naopak?

Líbí se mi červená, žlutá nebo zelená. Nemám moc ráda oranžovou barvu.

Co děláte ve volném čase?

Trávím čas se svou rodinou, vymalovávám obrazy, jezdím na kole nebo čtu.

BYLINKY



Zelí nad zlato

Tento článek bych ráda věnovala střevním problémům a jedné skvělé pochutině, kterou každý Čech věrně zná. Mám na mysli kysané zelí. Tahle super potravina je pro naše střeva doslova balzámem. Pokud svým střevům chcete dopřát pořádný wellness, kysané zelí je správná volba.

Hlávkové zelí neboli brukev zelná (*Brassica oleracea*)

Původně rostlo jako malý keřík ve Středozeří. Pro svou velkou praktičnost v kuchyni však bylo celkem brzy šlechtěno až do nynějších mnoha podob. Já bych se ráda zmínila o tom našem dobře známém hlávkovém zelí. Samo o sobě a za syrova má zelí mnoho zdraví prospěšných látek, vitaminy C, D, E, B6, B12, karoten, thiamin, mnoho minerálních látek, vlákniny a dalších. Zelí lze skvěle dlouhodobě uchovávat, ať již v čerstvé podobě jako hlávky ve sklepě, nebo v podobě kysané, kdy vydrží ještě mnohem déle. Kysané zelí tak dokázalo v dřívějších dobách poskytnout cenný a mnohdy jinak nedostupný zdroj mnoha potřebných látek, například v zimních měsících.

Zázrak fermentace

Fermentaci, neboli kvašení, znají lidé minimálně od dob napsání Bible. V ní najdeme zmínky o kvašeném mléce a jeho blahodárných účincích. Od těch dob je tento zázračný přírodní proces hojně využíván v mnoha různých odvětvích. Díky kvašení vzniká alkohol, ocet, droždí, kysané mléčné výrobky, zrající sýry, kynuté těsto, fermentované uzeniny a v neposlední řadě i kvašená zelenina. Z chemického hlediska se jedná o proces přeměny organických látek za účasti mikrobiálních enzymů na látky jednodušší.

Kysané zelí

Nápad, zkusit fermentovat zelí, by si zasloužil Nobelovku. Kysané zelí totiž zachraňuje lidstvo napříč věky. Například se vozilo na daleké plavby lodí jako prevence kurdějí, nebo bylo užíváno při mnoha válečných tažení pro zotavení vojáků. Jak jsem již zmínila, zelí má samo o sobě mnoho užitečných látek. A pokud ho podrobíme procesu fermentace, jeho účinky se znásobí. Kysané zelí je jedním z nejvyšších zdrojů vitamínu C, ke kterým se v našich končinách můžeme dostat. Obsahuje až 700 mg na jeden šálek (denní doporučená dávka je kolem 80 mg). Kromě koňské dávky vitamínu C se vám se zelím dostanou do organismu již zmíněné vitaminy K, E, provitamin A, vitaminy skupiny B. Z minerálních látek je to draslík, selen, zinek, vápník, jód a železo. V neposlední řadě je zelí velkým zdrojem vlákniny. A pokud je řeč o kysaném, nesmíme opomenout ještě probiotické kultury. Poslední dvě zmíněné přináší ty nejvíce blahodárné účinky našim střevům. Vláknina funguje na střevo jako mechanický čistič, takový kartáček, který projede všemi místy a odstraní staré nežádoucí zbytky. Potom nastoupí probiotické bakterie, díky kterým se naše střevní mikroflóra osídlí zdravými mikroorganismy. Účinky zelí mají nedozírné důsledky pro celý náš organismus. Posilují přirozenou obranyschopnost, působí proti různým typům nachlazení, regenerují organismus a podporují detoxikaci, snižují hladinu cholesterolu, pomáhají udržovat zdravé kosti, zuby, nehty a vlasy, mají antioxidační vlastnosti, takže chrání buňky před škodlivinami a stresem. Velkou vlastností je také inhibiční účinek na růst nádorových buněk, což bylo již i vědecky potvrzeno.

Ve výčtu pozitivních účinků by se dalo dlouho pokračovat. Za zmínku stojí ještě například příznivý vliv na naše psychické rozpoložení, které souvisí se správným stavem našeho zažívání. Jediná míně nepříznivá vlastnost zelí je působení nadýmání. Tomu lze alespoň do jisté míry předejít přidáním kmínu při přípravě zelí.

Ještě je třeba zmínit, že výše popsané platí, pokud si zelí dopřejete bez tepelné úpravy. Vařením mnoho důležitých látek bohužel ztrácí.

Alternativní recept

Pokud hledáte jiné možnosti chuti kysaného zelí, možná Vás zaujme tento recept. Je to tak trochu česká verze korejského fermentovaného speciálu Kimchi.

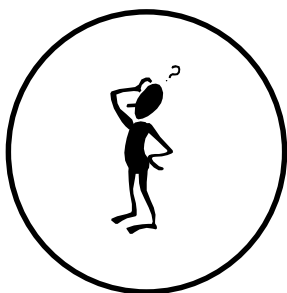
Hlávková zelí nakrouháme nadrobno, přidáme najemno nastrouhanou červenou řepu a mrkev, nebo co kdo má rád. Vše smícháme ve větší nádobě. Přidáme sůl, trochu kmínu a pár chilli papriček – mohou být nakládané i čerstvé. Vše řádně promícháme. Potom alespoň 10 minut „šlapeme“ celou směs, aby se narušila struktura zeleniny a uvolnil se dostatek šťávy. Poté vše vměstnáme do vhodné nádoby, zatížíme víkem a necháme v pokojové teplotě na tmavém místě pracovat. Po týdnu je zázrak hotov. Tato směs je velmi dobrá k různým mastným pokrmům.



Ať vám chutná a jste stále fit 😊.

Vaše Ivča

ZAJÍMAVOSTI



Pranostiky - září

1. Svatý Jiljí jasný, bude podzim krásný.
1. Svatý Jiljí děvčata bílí. (Sluníčko už neopaluje).
1. Jiljí jasný - podzim krásný.
1. Jaké počasí o Jiljím panuje, takové celý měsíc se ukazuje.
1. O svatém Jiljí jdou jeleni k říji.
1. V jakém počasí jde jelen k říji, v takovém se o Michalu vrací.
1. Je-li Jiljí jasný den, krásný podzim zvěstujem.
1. Prší-li na svatého Jiljí, budou otavy shnilý.
2. Na Štěpána krále je léta namále.
8. Jaké počasí na Narození Panny Marie, takové potrvá čtyři neděle.
8. Na panny Marie narození vlaštovek shromáždění.
8. Neprší-li o Marie narození, bude suchý podzim.
8. Jaké počasí na Narození Panny Marie, takové potom osm neděl bývá.
8. Panny Marie narození, vlaštoviček rozloučení.
8. Narození Panny Marie, co má studenou krev, do země se zaryje.



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

NĚCO O ZDRAVÍ



Domácí zdravotní a ošetrovatelská péče Kirké

Otoky dolních končetin

Otoky dolních končetin jsou symptomem mnoha patofyziologických stavů, se kterými se setkáváme v každodenní praxi. Otoky jsou obvykle charakterizovány jako nahromadění většího množství tekutiny v tkáních dolních končetin, které může dosáhnout objemu až několika litrů.

Otok není onemocněním, ale vždy jen příznakem (symptomem).

Otoky je možné dělit podle různých hledisek na otoky přechodné a trvalé, generalizované či lokalizované, vrozené či získané, akutní a chronické nebo dle symetrie na jedné či obou končetinách.

Jednou z příčin otoků dolních končetin je zvýšení žilního tlaku (chronická žilní nedostatečnost], tromboflebitida, flebotrombóza, útlak žíly zvenčí či pravostranné srdeční selhání). Mohou se objevit i statické otoky (snížení uplatnění svalové pumpy proti účinkům gravitace).

Nejčastěji se vyskytující otoky DK v dermatologické praxi:

- chronická žilní insuficience, superficiální tromboflebitida, flebotrombóza
- posttrombotický syndrom
- lymfedém
- erysipel – růže

Otoky při žilní nedostatečnosti mohou být symetrické i asymetrické, přítomny mohou být varixy, poruchy pigmentace, dermatitis, bílá atrofie, lipodermatoskleróza či bércový vřed.

Typické je zhoršení stavu při dlouhodobém stání, naopak při elevaci (dolní končetiny ve zvýšené poloze) se symptomy zmírňují. Otok při žilní nedostatečnosti je různě intenzivní a bývá měkký. Kůže může být teplejší a v ortostatické (při stání) poloze až cyanotická. Když se edém stane chronickým, může dojít ke ztlustění kůže a ke vzniku flebolymfedému.

Nepochybně velice důležitým typem otoku je lymfedém – poškození mízních cév. Celosvětově lymfedémem trpí na 120 milionů nemocných. Primární lymfedém je způsoben chyběním mízních cév nebo mízních uzlin v rámci vrozené vývojové vady. U sekundárních lymfedémů DK je v našich podmínkách nejčastější příčinou zánět (erysipel - růže), maligní onemocnění a jeho léčba (karcinom dělohy či ovarii u žen a karcinom prostaty či varlat u mužů, odstranění regionálních mízních uzlin), radioterapie, traumata, popáleniny, chirurgický zákrok. Pro lymfedém jsou charakteristické chlad, bledost a měkkost.

V případě oboustranných symetrických otoků se v etiologii uplatňuje především snížená pohybová aktivita (geriatrické či artrotické otoky). V neposlední řadě je třeba zmínit i otoky bez rozpoznané etiologie, tzv. idiopatické (pravděpodobně se zde uplatňují hormonální vlivy).

Pro diagnostiku otoků dolních končetin je nezbytná především důkladná anamnéza a klinické vyšetření nemocného.

V diagnostice, zejména u jednostranných otoků dolních končetin, bychom měli pomyslet především na tromboflebitidu, flebotrombózu, poúrazový otok, otok vzniklý po operaci či otok v důsledku útlaku žíly tumorem či cystou apod. Oboustranný akutní otok může být vyvolán oboustrannou flebotrombózou, trombózou dolní duté žíly, idiopaticky apod. Často se jedná o statickou příčinu, tedy o čistě fyzikální mechanismy.

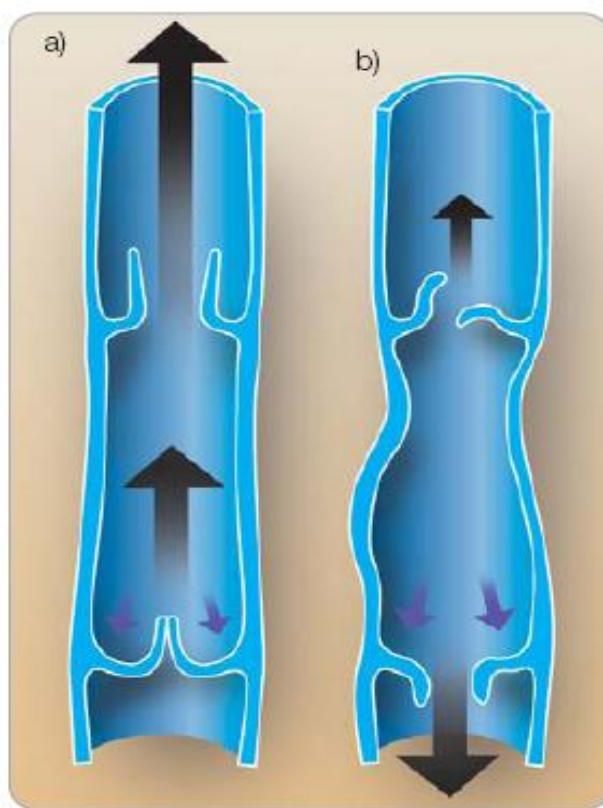
Cílem léčby je především odstranění příčiny, redukce otoku, odstranění bolesti, zánětlivých změn a nakonec i zabránění vzniku recidivy zánětlivých komplikací.

Základem je kompresivní léčba (bandáže, punčochy ve 2. kompresivní třídě; u posttrombotického syndromu, v rámci prevence bércevého

vředu žilní etiologie a u mizních otoků pak ve 3. nebo i 4. kompresivní třídě; dále krátkotažná obinadla apod.), eventuálně léčba chirurgická.

Z dalších opatření zmiňme prevenci kožních infekcí, pravidelnou péči o kůži, manuální lymfodrenáže.

Z farmakologie se uplatní nejvíce léky s kompletním účinkem na stěnu cév, např. Detralex, který rychle, výrazně a dlouhodobě redukuje otok žilního a mizního původu.

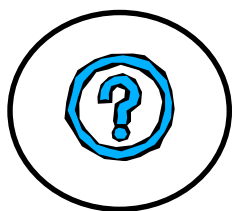


Obr. 1 Schematické znázornění toku krve v žilách dolních končetin (a) při správné funkci chlopní, (b) při porušené funkci chlopní.

Čerpáno ze článku MUDr. Sabina Švestková – cévní poradna.

Pro časopis vyhledala: Hana Dymáková

KDO VÍ, ODPOVÍ



Sedm divů starého světa (Květy)

Sedm divů světa zmiňují četné historické prameny. Divy se časem různě měnily, a až do dnešního dne zůstal v podstatě zachovaný jediný – Cheopsova (Chufuova) pyramida

1. Cheopsova pyramida byla původně vysoká:
 - a) 122 m
 - b) 137 m
 - c) 146,5 m
2. Artemidin chrám v Efesu zničili r. 262:
 - a) Gótové
 - b) Kartaginští
 - c) Vandalové
3. Mauzoleum v Halikarnassu bylo hrobkou:
 - a) královny Hatšepsovet
 - b) faraona Racheva
 - c) krále Mausóla
4. Visuté zahrady Semiramidiny byly na břehu:
 - a) Eufratu
 - b) Kavasu
 - c) Muratu
5. Diovu sochu v Olympii vytvořil sochař:
 - a) Myrón
 - b) Feidiás
 - c) Alkamenes

6. Tzv. Rhodský kolos představoval boha:

- a) moře Poseidona
- b) slunce Helia
- c) říše mrtvých Háda

7. Alexandrijský maják stál nedaleko:

- a) egyptské Alexandrie
- b) syrského Hamá
- c) iráckého Akkadu

Správné odpovědi:

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

5 – 7 bodů

Všech 7 divů světa znáte dokonale. Klobouk dolů.

3 – 4 body

Nejslavnější historické památky byste mohli znát přece jen lépe, ale pořád ještě na tom nejste nijak špatně.

0 – 2 body

Sedmi divům světa se jen dívíte. Nevíte o nich takřka nic.



CHRUDIM



Pivovarnictví

Výroba piva byla v Čechách odedávna významnou hospodářskou činností. Právo vařit pivo měli pouze obyvatelé původního vnitřního města v hradbách. Právo vařit pivo bylo tedy podmíněno vlastnictvím domu ve vnitřním městě, domu právovárečného neboli varního. Ve vnitřním městě byly však také domy nevarní, jejichž vlastníci neměli k vaření piva právo. Mezi měšťany tvořili právovárečníci vrchní vrstvu, elitu. Uvařené a vystálé pivo prodával výrobce buď ve svém domě, nebo je prodal hostinskému.

Zvláštěností bylo, že vaření piva bylo pokládáno za obchod a nikoliv výrobu, výrobce tedy mohl provozovat kromě vaření ještě další výdělečnou činnost. Např. švec nesměl vydělávat kůže a konkurovat tak koželuhům, hospodský nesměl porážet velký dobytek a konkurovat tak řezníkům. U vaření piva toto omezení neplatilo. Voda se do místních pivovarů přiváděla z řeky Chrudimky vodovodem, který zásoboval také městské kašny. Slad se vyráběl dvojí: pšeničný, z něhož se vařilo pivo "bílé" a ječný, pro výrobu dnešního hořkého piva. Z použitých surovin se vyrábělo slabounké pivo nazývané "patok". Historie vaření piva v Chrudimi je podrobně popsána v knize Stará Chrudim.



Městský pivovar 1925, Zdroj: Kalendář Chrudim 2001

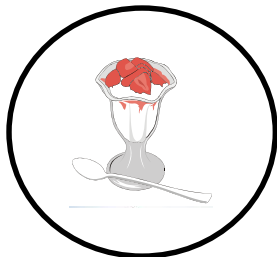
Městský pivovar byl postaven v roce 1868 podle plánů Františka Schmoranze staršího. Voda k výrobě piva byla přiváděna z pramenů na Podhůře přes rybníček Jordánek. Chrudimský pivovar vyráběl v roce 1910/1911 přibližně 30 539 hl. piva. Dle inzerátů vyráběl v roce 1925 výčepní pivo 10 stupňové a 12 stupňové Březňák, 12 stupňový černý Granát "lékařsky doporučená specialita" a staročeský dvousladový chrudimský 15 stupňový Salvator.

V roce 1928 byl pivovar koupen pardubickým pivovarem. Poslední várka piva byla uvařena 31. července 1942 v souvislosti s válečnými poměry. Po válce již vaření piva nebylo obnoveno.



Městský pivovar 1925, Zdroj: Kalendář Chrudim 2001

OSVĚDČENÉ RECEPTY NAŠICH ZAMĚSTNANCŮ



Višňový čokoládě

Doba přípravy: 40 minut (pečení cca 30 minut)

Náročnost: malá

Počet porcí: 8 (forma 25x15 cm)

suroviny:

těsto:

- 2 lžíce kakaa
- 100 g změkklého másla
- 100 g cukru
- 1 vejce
- 100 g hladké mouky
- 1 pytlík kypřicího prášku
- 100 ml mléka



ozdoba:

- 2 hrsti vypeckovaných višní nebo třešní
- hrst lískových ořechů
- 50 g mléčné čokolády

postup:

Přehřejte si troubu na 160 °C. Připravte si mísu, ve které budeme zpracovávat těsto, a vložte do ní kakao. Dále máslo, poté přidejte cukr a jedno celé vejce. Přisypejte mouku, kypřicí prášek a nakonec mléko. Těsto zpracujte. Vypeckujte si třešně nebo višně.

Formu si vymažte máslem a vysypte hrubou moukou, např. pekáček o rozměrech 25x15 cm.

Těsto vylijte do formy, navrch nasypete třešně nebo višně. Dále kusy ořechů a nakonec kusy mléčné čokolády.

Celou formu vložte do přehřáté trouby a nechte péct.

Pečená kuřecí stehna na kořenové petrželi

suroviny:

- 500 g kořenové petržele
- olivový olej
- mořská sůl
- černý pepř
- 4 kuřecí stehna
- 1 citron (kůra)
- čerstvý rozmarýn
- čerstvý tymián
- 4 stroužky česneku
- 100 ml vody

petrželové pyré

- 50 g másla
- 1/2 cibule
- 500 g kořenové petržele
- 150 ml čerstvé smetany ke šlehání (obsah tuku 33 %)
- 200 g brambor

postup:

pečená kuřecí stehna

Petržel očistíme, rozkrojíme vždy na dvě poloviny a vytvoříme podlouhlé špalíčky, které vložíme do zapékací misky, zakápneme olejem, osolíme a opepříme. Kuřecí stehna omyjeme, osušíme, rozpůlíme na dvě části a očistíme kloub, abychom získali hladké paličky. Z obou stran osolíme, opepříme, pokapeme olivovým olejem a posypeme čerstvě nastrouhanou citronovou kůrou. Přendáme na připravenou petržel v zapékací míse a posypeme nasekaným rozmarýnem a tymiánem. Přidáme rukou rozdrcený česnek a asi 100 ml vody. Mísu důkladně zakryjeme alobalem, vložíme do trouby předehřáté na 170 °C a pečeme asi 1 hodinu. Poté alobal odstraníme a pečeme při stejné teplotě dalších 45 minut.

petrželové pyré

V hrnci zpěníme na rozehrátém másle najemno nakrájenou cibuli. Přidáme na kostičky nakrájenou petržel, osolíme a dusíme doměkka. Po chvíli podlijeme zbylou vodou a smetanou. Po změknutí petržele směs tyčovým mixérem rozmixujeme. Pyré zahustíme uvařenými a propasírovanými bramborami.



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