

DOMOV
PRO
SENIORY

PRA
PRA
PRA
PRA
GA
GA

Časopis k pobavení

U NÁS DOMA



Ročník XXIV číslo 10 prosinec/2018 www.domov-hm.cz

HEŘMANŮV MĚSTEC



Přejeme Vám příjemný čas adventní





Obsah

Slovo na úvod 2

Informace z Domova 3

Z provozního úseku 3

Náš adoptovaný syn 4

Felixovo vysvědčení 5

Důchody v roce 2019 5

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku . 6

Áčko – Jak přes Vánoce nepřibrat 6

Béčko – Vánoční dárky 9

Céčko – Výročí 100 let republiky 11

Déčko – Perníčky 13

Éčko – Cévní mozková příhoda 14

Pro chytré hlavy 15

Informace z aktivizačního úseku 16

Zámecký šotek 16

Vánoční ozdoby 16

Vánoční čas a Ježíškova vnoučata 17

100 let od vzniku republiky 18

...a na co se můžete těšit? 18

Vánoční jarmark ve městě a rozsvěcení stromu 19

Vše nejlepší..... 19

Slovo na úvod

Milí čtenáři,

čas adventní nám právě nastupuje a věřím, že se na něj všichni alespoň trochu těšíme. Každý má s dobou adventní spojené určité zážitky, vzpomínky a emoce, které se nám občas vrací. Mnoho žen má tento čas spojený s úklidem, pečením cukroví,

nakupováním a vymyšlením dárků a celkově zvýšenou péčí o svou rodinu. Tak to máme trochu i u nás na zámku. Vzhledem k tomu, že nás je tu 99 % žen, tak se každá snažíme, aby byl celý domov do svátků vyzdobený, všude bylo vše doděláno, uklizeno a nazdobeno. Ale vzhledem k tomu, že po spočítání peněz se snažíme všechny peníze investovat, tak je tento předvánoční čas plný rychlých rozhodnutí a mnohé další práce. Sami víte, že se leckde maluje, rekonstruuje, čistí podlahy, montují nová světla a tak podobně. Nemějte nám to prosím za zlé, všichni zaměstnanci se opravdu naplno věnují tomu, aby se vše povedlo co nejlépe a nejrychleji.

Jako drobné dárečky jste od nás všichni letos dostali velmi povedené stolní

kalendáře na rok 2019. Jsem za to moc ráda a doufám, že krásné obrázky vás budou provázet celým následujícím rokem. V prosinci se zcela jistě potkáme na některé z plánovaných akcí, jako je třeba zpívání dětského sboru, tradiční

vánoční jarmark nebo Silvestrovská zábava. Už se na vás všechny moc těším. Také musím pochválit probíhající projekt s názvem Ježíškova vnučata, který jsem loni nezažila a tak mám letos premiéru. Moc ráda poslouchám příběhy, jak se mnohým z našich uživatelů splnila jejich osobní přání, která jsou často velmi osobitá. Jsem moc ráda, že i tímto způsobem do našeho

domova zavítají noví návštěvníci a vždy odchází spokojení a dobře naladěni a naši senioři mají ještě dlouho krásné zážitky.

Přeji vám všem co nejvíce pohody a líbezných vánočních vůní, které nás brzo obklopí.

Klára Husáková, ředitelka



Informace z Domova

Z provozního úseku

V posledních dnech, spíše týdnech a měsících, jsme se plně zabývali plánem zmodernizovat kotelnu, aby i v dalších letech splňovala veškeré platné limity, které jsou do budoucna



nastavené. Znamená to pro nás nechat udělat celý projekt, který bude řešit výměnu kotlů, veškerých rozvodů a souvisejících prací. Veškeré podklady pro veřejnou zakázku se nám podařilo dát dohromady a vysoutěžili jsme firmu, která už nyní provádí měření, aby mohl být projekt vytvořen. V příštím roce (v letních měsících) máme v plánu provádět rekonstrukci

kotelny.

To jsou tedy naše velké plány, ale držíme se raději menších plánů, které se realizují, a to je například malování pokojů a společenských prostor. Malíři si dali záležet a je za nimi vidět hezky odvedená práce. Nyní jim již zbývá poslední úsek a to chodba a vestibul na I. úseku. I tento úsek chceme zútulnit a zmodernizovat, a proto ještě práce nekončí. Dočkáme se nové kuchyně, drobného nábytku a chodba dostane nový design. Součástí kuchyňské linky bude také automat na vodu a šťávu. Věříme, že se nám podaří větší část dokončit ještě do Vánoc.

Další větší akcí je obnova toalet na stanici E. Momentálně se již obkládají zdi a příští týden se budou osazovat toalety a další doplňky.



V provozu již máme klimatizaci na „novém“ podkroví. Personál byl proškolen, a pokud budete potřebovat v pokojích přitopit (např. ve dnech mrazu), personál vám klimatizaci na požádání spustí.



Na stanici C mají uživatelé zakoupeno nové koupací křeslo. Pro nás je to křeslo známé, protože taková křesla již máme a používáme je. Pro dobrou práci při koupání a vaše pohodlí a komfort jsme rádi, že jsme měli možnost zakoupit křeslo stejné kvality. Do konce roku ještě očekáváme nové polohovací vany na stanici E a na vilu.

Když jsme u stanice D, tedy „vily“, tak tam byl nainstalován systém přivolání pomoci. Jedná se o systém signalizace, který je i zde na zámku. Uživatelé tak mají možnost si z pokoje, nebo i např. z hygienického zařízení přivolat pomoc. A naopak personál si může přivolat pomoc od ostatních kolegů. S používáním signalizace se budou uživatelé vily postupně seznamovat a personál vám rád vše vysvětlí.

Všem kolegům děkuji za práci, kterou již odvedli, a věřím, že zvládnou i předvánoční shon jak ve svém soukromí, tak i zde v práci. Všem přeji, aby se vám splnila tajná přání, abyste prožili krásné sváteční chvíle, a hlavně vám všem přeji pevné zdraví.

Radka Stybalová

Náš adoptovaný syn

Felix Ochieng Odhiambo, v současné době 14 let starý, byl našim domovem adoptován v roce 2008 a dnes navštěvuje 7. třídu ve škole Obungo Primary School.

Felix pochází z velice chudé rodiny. Otec pracuje jako krejčí v místním obchodě a matka v zemědělství. Jejich platy nestačí na to, aby mohli podporovat chlapce ve vzdělání. Felix má jednoho sourozence.



FELIXOVO VYSVĚDČENÍ

Náš Felix Ochieng v současné době navštěvuje střední smíšenou školu v Kisumu v Keni a ještě než si povíme, jak si v letošním roce vedl ve studiu, mám pro vás několik zajímavostí o školském systému v Keni.

Školní rok začíná v lednu a je rozdělen do tří vyučovacích období, mezi nimiž jsou měsíční prázdniny. Po ukončení tříměsíčního vyučovacího období škola vystavuje studentům vysvědčení, ale některé školy vydávají vysvědčení pouze jednou, na konci školního roku.

Náš Felix tedy nyní bude mít měsíc prázdnin až do ledna.

Hodnocení probíhá systémem procent a podle toho je student ohodnocen známkou od A do F (A je nejlepší výsledek a naopak známka F může znamenat propadnutí a opakování ročníku). 100% znamená práci nejlepší a některé školy vyjadřují výsledky pouze v procentech nebo vlastním bodovým systémem.

Náš adoptovaný Felix dosáhl v letošním školním roce 2018 následujících výsledků:

Anglický jazyk	C-
Swahilský jazyk	C
Matematika	A
Biologie	C+
Chemie	C+
Historie (Dějepis)	A-
Křesťanské náboženství	A

Vynikající výsledky má tedy Felix v matematice a v náboženství, velmi dobré v historii, a zlepšit se je mu doporučeno v předmětech ostatních.

Alena Tučková

Důchody v roce 2019

Všichni senioři dostanou přidáno –

Základní výměra – **navýšení o 570,- Kč. Pro rok 2018 je základní výměra 2700,- Kč, od roku 2019 bude 3270,- Kč /to dostanou všichni/.**

Procentní výměra – **navýšení o 3,4 %.**

Průměrný důchod v r. 2018 je **12347,- Kč**, navýšení 570,- Kč + 328,- Kč, tj. **celkem navýšení o 898,- Kč**. Průměrný důchod bude činit v roce 2019 částku 13.245,- Kč.

Všichni senioři starší 85ti let dostanou k tomu každý měsíc 1000,- Kč.

Důchodce starší 85ti let, který pobírá průměrný důchod, dostane celkem přidáno 1898,- Kč.

Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

Áčko

Jak přes Vánoce nepřibrat 5 kilo, ale přitom si dopřát?

Ano, právě začíná období, kdy dokážete bez námahy přibrat i pět kilo během pár dní. Nevěříte? Je to tak snadné! Přestaňte sledovat, co v průběhu dne sníte a dopřejte si vše, co vám vánoční čas nabídne pod ruku. Snídejte vánočku s máslem, každý den si vyloupněte čokoládu z adventního kalendáře, přes den ochutnávejte cukroví a odpoledne si při procházce po vánočních trzích dopřejte klobásu, trdelník a punč.

Pokračujte směle dále - na vánočním večírku si dejte panáka s každým, koho potkáte, při večerním sledování pohádek v televizi před sebe postavte ták s cukrovím a pytlíček oříšků a celý kalorický průvod korunujte tradičním bramborovým salátem, smaženým kaprem, chlebíčky z bílé vecky, kachýnkou, řízky... Voilà, pokud jste postupovali přesně dle návodu, již na Silvestra se vám ručička váhy posune minimálně o 5 čárek dále. Budete-li soustředěně pokračovat dále, můžete dosáhnout dokonce závratnějších výsledků.

Pro ty z vás, kterým životní zkušenosti již dávno potvrdily pravdivost tohoto tvrzení a pro letošek by si rádi povánoční shazování kil odpustili, mám několik dobrých rad, díky kterým udržíte svou váhu na uzdě, ale přesto si budete užívat Vánoc jako všichni ostatní. Jistě, můžete se zavřít doma, pravidelně cvičit a jíst přesně podle svého naplánovaného jídelníčku, takže jistě nepřiberete ani deko, svátky nesvátky. To ale většinou není způsob, jakým by kdokoli z nás chtěl vánoční čas prožívat. Jak tedy ohlídat kalorie?

Nakupování dárků, povánoční výprodej

Při procházení obchodů je největším úskalím hladovění a následné přejedení se a také neustálá chuť na sladké. Často při nákupu nejíme a po jejich skončení nás kručící žaludek dožene k vysoce kalorickému, nezdravému fast foodu nebo ke zhltnutí obrovské porce jídla, což jsou dvě osvědčené metody, jak zaručeně ztloustnout. Řešením je tedy zachovat pravidelnost stravy - nosit s sebou v kabelce vždy něco malého k snědku, a po 2-3 hodinách se občerstvovat. Čelit chuti na sladké plynoucí z únavy z celodenních nákupů je těžší oříšek, především když je podporována lákavými dobrotami v přeplněných regálech. Pro zahnání chuti na sladké skvěle fungují žvýkačky. Chcete-li si přeci jen něco sladkého dopřát, zkuste

Řešení ze str. 13 – dub-žalud, jírovec-kaštan, biorovice – šiška, buk-bukvice, líska-oříšek, jalovec-jalovčinka, ořešák-vlašský ořech, jeřáb – jeřabina, javor- „nos“, jablůň – jablko;

sáhnout po zdravější variantě – sladkosti plně zastoupí čerstvé ovoce, obzvláště to exotické, kterého je před svátky všude plno. Do kabelky na nákupy tedy patří alespoň malé jablko!

Procházíte-li vánočními trhy, mějte na paměti, že svažené víno a punč jsou také alkohol a tím pádem mají vysokou kalorickou hodnotu. Pijte je tedy střídavě. Vábení vůní ze stánků s jídlem klidně podlehněte, sáhněte však po zdravějších variantách. U některých stánků najdete polévky a po pečených kaštanech ještě nikdo nepřibral.

Cukroví

Již při pečení nezapomeňte, že co si napečete, to si také sníte. Pokud tedy vytvoříte dvacet krabic vánočních pochoutek, určitě vám na konci prosince nezbude jediná. A pak se nemůžete divit, že jsou vám vaše oblíbené džíny těsné. Důležité také je při pečení neustále neuždibovat. Kousky připravovaného jídla mají rovněž svoji kalorickou hodnotu, nevadí, že ještě nejsou hotové k servírování. Těsto na vánočku má stejně kalorií jako výsledná vánočka. Ono se to při vaření nezdá, ale často byste při sečtení energetické hodnoty jednotlivých soust zjistili, že jste právě snědli jedno celé hlavní jídlo. Ovšem s tím podstatným rozdílem, že se necítíte zasyceni...

Štědrovečerní hodování

Štědrovečerní tabuli můžete snadno (a chutně) odlehčit. Tradiční bramborový salát lze udělat s jogurtem namísto majonézy, nebo alespoň s její nízkotučnou variantou. Fanoušci řízků by je mohli připravit na zdravějším oleji (řepkovém, olivovém) a zvolit si kuřecí nebo nejlépe krůtí maso místo vepřového. A kapra si namísto smažení můžete ugrilovat. České tradiční vánoční jídlo je pro náš žaludek těžké a kalorické samo o sobě. Často máme tendenci sníst vše, co je na talíři, i když jsme už plní, a s tímto zvykem se velmi těžko bojuje. Někdy je i společensky nevhodné pokrm nedojíst. Chcete-li si tedy uhlídat váhu, naložte si menší porci (vezmete-li si menší talíř, bude jídlo stále vypadat bohatě) a jezte pomalu, vychutnávejte si každé sousto. Budete-li mít po dojedení stále hlad, přidejte si. Touto taktikou však spíše docílíte toho, že vám i menší porce bude stačit, navíc se nebudete muset k vánočnímu stromečku odkutálet, ale dokážete důstojně dojít po svých.

Sledování pohádek

O tom, že byste při sledování televize neměli jíst, už jste asi slyšeli. Když nedáváme pozor na to, co jíme, obvykle toho sníme více, a přitom se necítíme zasyceni. Potřebujete-li přesto k televizi něco zobat, uklidte vosí hnízda do spíže, a připravte si nakrájené čerstvé ovoce, máte-li chuť na sladké, plátky zeleniny či sójové oříšky, hledáte-li alternativu k chipsům.

Pozor na sušené ovoce a oříšky, tolik oblíbené vánoční pochoutky, které jsou však velmi zrádné. Sušené ovoce ukrývá velké množství cukru a na rozdíl od čerstvého ovoce neobsahuje další výživné látky. Oříšky zase obsahují hodně tuku, i když „zdravého“. Vzhledem k jejich snadné konzumaci máme vždy tendenci sníst jich více, než naše tělo potřebuje. Jako jídlo ke sledování vánočních pořadů se tedy vůbec nehodí. Pohádky k vánocům bezesporu patří, ale taková odpolední procházka, nebo bruslení na ledě, to je přeci také romantické...

Společenské akce

Vůbec nejtěžší je však udržovat své stravovací návyky ve společnosti. Prosinec bývá nabitý setkáními s přáteli a rodinou a v některých situacích může být trochu nezdvořilé určité jídlo či pití odmítnout. Existují však způsoby, jak podobné situace vyřešit elegantně. Když vám kolegyně přinese své cukroví na ochutnání, které nevypadá, že by bylo „z nízkokalorického těsta“, navrhněte jí, že ochutnáte později nebo ochutnejte jen pár kousků, abyste si ohlídlí přísun kalorií, ale nebyli za nezdvořáka.

Tradice v přejídání?

Vánoce jsou obdobím, které bychom si měli užít. Odpočinout si a prožívat radost ze společně strávených chvil s přáteli a rodinou. Spousta lidí se však mylně domnívá, že Vánoce jsou důvodem k tradičnímu neřízenému přejídání. Ano, Vánoce jsou svátky hojnosti, stěžlí si je však můžeme v klidu vychutnat, když nás pálí žába, nebo je nám těžko z obrovského množství jídla, které jsme snědli.

Na rozdíl od svých předků, kteří vánoční tradice zavedli, nemáme denně takový výdej energie, jako mívali oni, naše zaměstnání jsou spíše sedavého typu a zimy jsou díky centrálnímu topení daleko snesitelnější, než tomu bylo v minulosti. Nepotřebujeme tedy tolik tukových zásob jako oni, a proto bychom neměli tradice bezhlavě adaptovat, ale upravit si je podle svého současného životního stylu. Držet příjem kalorií na uzdě o Vánocích tedy není věcí diety a shazování kil, ale výraz zodpovědného přístupu ke svému zdraví!

Krásné prožití svátků vánočních bez

následků přeje Míša Petržílková

Řešení ze str. 13 – firma-farma, parta-karta, klapka-kladka,

Katka – kapka, Katka- patka, plat-tlak, nota-bota



Béčko**Vánoční dárky**

První zmínky o vzájemném obdarování se objevují již ve starověkém Římě. Nedílnou součástí Vánoc se však dárky staly až v 19. století. Bylo zvykem obdarovávat členy rodiny, ale i služebnictvo. Domácí chasa například dostávala ošacení nebo malou finanční částku na přilepšení k celoroční mzdě. Dárky se dávaly také žebrákům nebo tulákům bez domova, kteří v době křesťanských svátků zaklepali na dveře bohatších domácností. Na počátku 20. století v dobách hospodářské prosperity, se pod vánočním stromkem vedle potřebných věcí stále častěji objevovaly drobnosti a hračky jen pro radost. V chudých letech mezi dárky byly i části oblečení.



Předávání darů byl běžný zvyk u římské oslavy Saturnálií, starobylého svátku, který se konal na konci prosince. Tím se mohly inspirovat vánoční zvyky.

Postavy rozdávací dárky v Evropě

V křesťanské Evropě se dárky dávaly při několika různých příležitostech, s nimiž souvisí i představa „dárce“, který je nosí a rozdává.

- Velmi starou tradici mají dárky, které 6. prosince nosí svatý Mikuláš, biskup v Myře v Malé Asii na přelomu 3. a 4. století. Podle četných legend proslul svou štědrostí a svými dary vyřešil mnoho obtížných životních situací. Pro pravoslavné církve patří jako „divotvorce“ mezi nejvíce uctívané světce. Zobrazuje se v biskupském oděvu s mirtou na hlavě, s biskupskou berlou v pravé a se třemi jablky jako dary v levé ruce. Naděluje v předvečer svého svátku jablka, ořechy a sladkosti za okno nebo do krbu, ve Střední Evropě také chodí po domech v doprovodu anděla a čerta a vyptává se na chování dětí, které pak odměňuje drobnými dárky.
- Zkomolením jména Mikuláš vznikl už v 17. století holandský *Sinterclaas* i britský *Father Christmas*. Předloha pozdějšího Santa Clause. Velmi podobný je i německý *Weihnachtsmann*.
- Santa Claus, rovněž zkomolenina svatého Mikuláše, je v současnosti asi nejrozšířenější vánoční dárce. Je to profánní postava amerického původu, která



vznikla v polovině 19. století jako výraz svébytné americké tradice, nespázané historií. Obyvatelé New Yorku si vzpomněli na holandské počátky města a na postavu svatého Mikuláše - *Sinterclaase*. Na jeho moderní podobě se podíleli spisovatel Washington Irving (1783–1859) a německo-americký karikaturista Thomas Nast (1840–1902). Zobrazuje se jako veselý obtloustlý muž v červeném plášti, který jezdí na saních, tažených soby. Také jeho zásluhou se dávání dárků přeneslo na vánoční svátky, zejména Boží Hod vánoční (25. prosince). Ke zvýšení známosti a popularity Santa Clause ve Spojených státech významně přispěla firma The Coca-Cola Company, která jej hojně užívala ve svých vánočních inzerátech mezi lety 1931 až 1964.

- Ježíšek (německy *Christkind*, *Jézuska* v maďarštině a *Ježiško* ve slovenštině) rozdává dárky v České republice a na Slovensku, v Rakousku, jižním Německu, Maďarsku, Lichtenštejnsku, Jižním Tyrolsku (severní Itálie), ve Švýcarsku a v dalších spíše katolických zemích.
- Ve Střední a Jižní Evropě se dárky dávají převážně na Štědrý večer (24. prosince) a rozdává je Ježíšek, kterého lze ovšem vidět pouze v jesličkách. Od poloviny 20. století se však dárky stále častěji dávají i dospělým, kde se dárce netají a naopak vzniká i jakási soutěž a obava, aby člověk nezůstal pozadu a všechny dárky řádně oplatil.
- Ve Francii se dárky dávají o vánocích, 25. prosince, a nosí je Père Noël, který naděluje komínem do krbu. Svátky však mají menší význam než třeba ve Střední Evropě.
- Řecké děti dostávají dárky od svatého Basila na Silvestra, v předvečer liturgické slavnosti tohoto světce.
- V Rusku a na pravoslavné Ukrajině se dárky dávaly o svátku Epifanie 6. ledna, zvyk však nebyl příliš rozšířen.
- V severních zemích nadělují skřítkové, ve Finsku Joulupukki, ve Švédsku skřítek Jultomten, v Norsku jiný skřítek Julenissen.
- V Sovětském svazu bylo v rámci boje proti náboženství ve 30. letech 20. století slavení Vánoc zakázáno a zaveden nový zvyk: dárky dává na Nový rok Děda Mráz, velmi podobný Santa Clausovi. Pokus o jeho zavedení do Střední Evropy o 20 let později se nezdařil.



A protože se Vánoce kvapem blíží, přejeme všem spokojené prožití vánočních svátků, v novém roce hodně štěstí a zdraví.

Za kolektiv stanice B Hlaváčková Blanka

Výročí 100 let republiky, aneb mlsné jazýčky slavných...

Před sto lety se peklo i vařilo trochu jinak než dnes, vše bylo jednoduché, ručně zpracované a ingredience dostupné. Období první republiky byly vyměřeny jen dvě desítky let, ale z jejího odkazu čerpáme dodnes.

Je detailně zmapováno, co se nosilo, kam se chodilo za kulturou, a hlavně a především, co se jedlo. Víte, na čem si například pochutnávaly tehdejší celebrity a významné osobnosti?



Ljuba Hermanová

Zpěvačka a herečka Ljuba Hermanová velmi dbala na to, jak vypadá. Svému vzhledu podřizovala i jídelníček a snažila se jíst zdravě. Jedním z pokrmů, které si připravovala, byla mrkev po židovsku – nakrájená mrkev osmahnutá na cibuli a česneku následně zaprášená moukou a podávaná s bramborem a vajíčkem.



Oldřich Nový

Prvorepublikový herecký idol měl slabost pro francouzskou kuchyni a pochutnával si na exotických specialitách. Mezi jeho oblíbené recepty patřil pstruh na mandlích s bramborami v páře či roštěnky s kapary a zeleninovou rýží.



Jaroslav Hašek

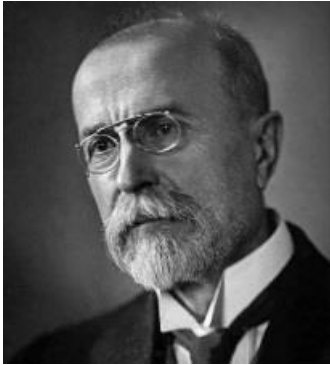
Novinář, povídkář a spisovatel Jaroslav Hašek byl častým návštěvníkem restauračních zařízení. Znali ho v hospodách U Zlatého litru, U krvavého Tondy, U studené Báby nebo v Demínce. S oblibou říkával, že je škoda každého místa v žaludku, které není zaplněno alkoholem. Stejně tak jako lihoviny miloval i poctivé pokrmy z masa. Známý je jeho guláš z vepřové a hovězí plece se špekovými knedlíky.



Rudolf Hrušínský

Oblíbený filmový a divadelní herec měl problémy s cukrem, a tak mu jeho manželka připravovala jídla s použitím umělých sladidel. Jeho nejoblíbenějším pokrmem byla svíčková na smetaně, ke které nesměl chybět knedlík.

Miloval Vánoce, protože tehdy mu žena připravila rybí polévku s telecím masem, kořenovou zeleninou a rybími hlavami, které s chutí obíral. U jejich Štědrovečerní večeře nesměl chybět ani rumový dort – piškoty máčené v rumu, vyložené v dortové formě a prolité žloutkovým krémem.



Tomáš Garrigue Masaryk

O našem prvním prezidentovi Tomášovi Garrigue Masarykovi je známo, že byl velmi skromným strávníkem. Byl toho názoru, že člověk má o jídle přemýšlet a nechat žaludek odpočívat. Tatíček Masaryk byl vzdělaným člověkem a zajímal se i o pravidla zdravého stravování. Říkal, že lidé často nechávají své trávicí ústrojí dřít až do úmoru a nedají mu chvilku na oddech. Sám jedl třikrát denně a mezi hlavními jídly si

dal maximálně kávu či čaj.

Mezi jeho nejoblíbenější pokrmy patřila česká jídla jako šklubánky, makovec, bramborová polévka, topinky s česnekem a také zelenina. Na prvním místě ale stály švestkové knedlíky. „Kdykoliv jsem po hlavním jídle přišel s moučником, nechal si dát vždy jen jednou“. Sdílel Alois Kadlec, který hlavu státu obsluhoval.

Vzhledem k blížícím se vánočním svátkům, jsem si pro vás připravila recept na „Masarykovo cukroví“, které měl pan prezident velice rád.

Masarykovo cukroví:

2 PLECHY / PŘÍPRAVA: 30 min + ODLEŽENÍ TĚSTA (přes noc) / PEČENÍ: 10 – 15 min

180 g lískových oříšků

300 g hladké mouky

200 g másla

100 g krupicového cukru

1 žloutek

moučkový cukr na obalení

Lískové oříšky trochu opražte na plechu v troubě, potom je promněte, abyste je zbavily slupek. Pak je nechte asi půl hodiny namočené v horké vodě. Vodu slijte a oříšky nechte oschnout. Mezitím si připravte těsto:

Smíchejte mouku, máslo, cukr, žloutek a vypracujte těsto. Do hotového těsta přidejte oříšky, dobře rukama zapracujte a utvořte válečky o průměru 5 cm. Dejte je do lednice nejlépe přes noc a pak válečky nakrájejte na půlcentimetrové plátky (kolečka).

Položte na plech vyložený pečícím papírem a dejte do trouby předehřáté na 180 °C. Cukroví pečte do růžova a ještě horké obalte v moučkovém cukru.

Magda Kudrnová



Perníčky

jsou druhem cukroví, bez nějž si dokážeme Vánoce jen stěží představit. Teprve když kuchyní zavoní jejich kořeněná medová vůně, můžeme mluvit o té pravé vánoční atmosféře. Perníku ale neodoláme ani v jinou roční dobu – perníčky pečeme i na Velikonoce, z pouti si odnášíme perníková srdce a ke kávě pečeme perník na plech politý čokoládovou nebo citronovou polevou nebo pomazaný marmeládou. Perník se v našich končinách zkrátka těší velké oblibě. Jak tomu ale bylo dříve? Podívejme se společně na historii perníku pěkně zblízka.

Pečivo oslazené medem provází lidstvo snad odjakživa. Nejdříve se jednalo jen o placky z vody a mouky pečené na rozžhaveném kameni, později se začalo přidávat různé koření. Medové pečivo bylo nalezeno ve starověkých egyptských hrobkách a vychutnávali si ho také lidé v antickém Řecku. Zmínky o perníkářském řemesle ve střední Evropě se objevují ve 13. století, tehdejší perník se ale dosti lišil.

Jak vypadaly první perníky?

Jeden z prvních evropských receptů na perník vyžadoval mleté mandle, suché chlebové drobký, med, růžovou vodu a zázvor. Tyto ingredience po smíchání vytvořily spíše pastu než těsto, tou se naplnily speciální hliněné (později dřevěné) formy a perník se upekli. Poté se mohl ozdobit zlatem nebo cukrovou polevou. Později byly drobký vyměněny za mouku a začaly se přidávat různé druhy koření – těch mohlo být až devadesát. Koření bylo v minulosti drahou záležitostí a stejně tak i recepty na perník, které si každý perníkář bedlivě střežil. V celé Evropě vznikaly perníkářské cechy (u nás to bylo například v Pardubicích, Praze, Turnově a Kutné Hoře) a v 17. století v Německu a ve Francii byli příslušníci perníkářských cechů jedinými lidmi, kteří mohli perník péct. Ostatním to bylo dovoleno jen v období Vánoc a Velikonoc.

Perníkové formy

Vraťme se na chvíli k již zmíněným formám. Formy na perník byly nejprve zhotovovány z pálené hlíny, v 16. stol. je nahradily dřevěné formy, zvané kadluby. Ty byly vyřezávány z prkének hruškového, případně švestkového, třešňového nebo lipového dřeva. Většinou si perníkáři nechávali formy vyrábět na zakázku nebo je nakupovali od jiných, občas se ale našel i nějaký perníkář, který byl dost zručný na to, aby si formy zhotovoval sám. Náměty na formách se různí a mění s dobou – nejstarší formy obsahovaly ornamenty a znázorňovaly církevní představitele, světce a vůbec náboženské motivy, pak se začínají objevovat portréty

panovníků a milostné motivy, později přichází oblíbení husaři, panáčci a panenky, holubičky a jiná zvířata. Původní dobře zachovalé kadluby dnes mají velkou sběratelskou hodnotu.



Tradice perníkových chaloupek

Zdobené domečky z perníku se staly doslova hitem po vydání pohádek bratří Grimmů na začátku 19. stol. Existují ale i názory, že se pekly už dříve a dvojice spisovatelů se jimi nechala inspirovat k napsání pohádky o perníkové chaloupce, většinou se však za správnou uznává první varianta. Dodnes jsou chaloupky z perníku populární

a můžete si na ně dokonce koupit i vykrajovátko, aby bylo jejich sestavení jednodušší. Se zdobením jistě rády pomohou děti.

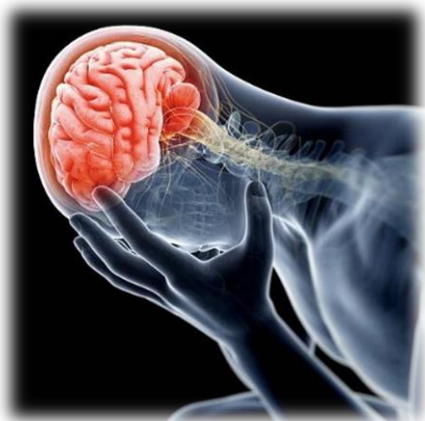
Přejeme vám krásný adventní čas, zdařilé pečení vánočního cukroví a též hezké prožití vánočních svátků.

Jana Novotná a kolektiv z vily

Éčko

Cévní mozková příhoda (CMP)

Už vám někdy někdo řekl, ať se nerozčilujete, nebo že vás „klepne Pepka“? Tedy lidově řečeno, že člověka postihne cévní mozková příhoda. Je to jedna z dalších civilizačních chorob. Při ní dojde k náhlé poruše prokrvení a následnému poškození části mozkové tkáně.



Důvodem může být buď uzávěr mozkové cévy krevní sraženinou, anebo poškození stěny cévy s krvácením do mozku.

Toto onemocnění dříve postihovalo spíše seniory, ale v dnešní době již nejsou výjimkou mladí pacienti po CMP.

Rizikovými faktory může být dlouhodobě vysoký krevní tlak, obezita, zvýšený cholesterol, kouření, cukrovka i některá onemocnění srdce.

A jaké jsou příznaky CMP? Často bývá rychle nastupující bolest hlavy, závrať, vysoký tlak, spadlý koutek úst, při předpažení obou rukou pokles jedné končetiny, náhlá zmatenost, porucha zraku, problémy s udržením rovnováhy, rychlý rozvoj poruchy vědomí a další.

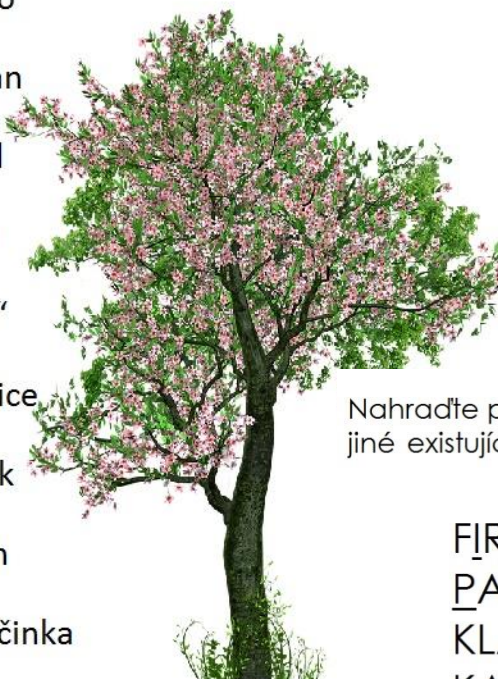
Pokud je nemocnému poskytnuta odborná pomoc na specializovaných pracovištích maximálně do 4 hodin od nástupu příznaků, až v 70% nedojde k trvalému postižení.

Prevenčí tohoto onemocnění je správný životní styl, udržovat si přiměřenou váhu, omezit sůl, tuky a cukry, dodržovat pitný režim, věnovat se pohybové aktivitě, nekouřit a hlavně jsou důležité kontroly krevního tlaku, cukru a cholesterolu. A víte co je také velmi důležité? Vyvarovat se stresu! A tak zkusme i v tom předvánočním shonu myslet na svoje zdraví, více se usmívat a zbytečně se nerozčilovat. ☺

Jiřina Dittrichová

Přiřaďte k názvu stromů jejich plody:

dub	jeřabina
jírovec	jablko
borovice	kaštan
buk	žalud
líška	šiška
jalovec	„nos“
ořešák	bukvice
jeřáb	oříšek
javor	ořech
jabloň	jalovčinka



Pro chytré hlavy

Nahradte podtržené písmeno tak, aby vzniklo jiné existující slovo:

FIRMA
PARTA
KLAPKA
KATKA
KATKA
PLAK
NOTA

Řešení naleznete na str. 4,6



Informace z aktivizačního úseku

Zámecký šotek

Listopad byl u nás v Domově již po čtrnácté ve znamení poezie. V rytířském sále se konala recitační soutěž Zámecký šotek. Přijeli k nám recitátoři z Pyšel, Malešic, Chodova, Skutče, Přelouče a z domova pro seniory Nová slunečnice. Náš domov reprezentovaly dvě soutěžící: paní Libuše Marková a paní Miloslava Skramuská.

Troufám si říct, že soutěž má rok od roku vyšší úroveň. Obdivuji některé dámy, jak s krásným přednesem statečně recitují neskonale dlouhé básně a to vše z paměti. Ani jedinkrát nenahlédnou do připraveného papíru s básní. V kategorii Vlastní tvorba vyhrál se svou básní Dům opuštěných srdcí MUDr. Karel Bečka. Vtipná, krásná báseň, plná moudra. Zaslouží si pan doktor náš obdiv. Ale musím také vyzvednout naše soutěžící. Paní Míla Skramuská obsadila nádherné druhé místo v kategorii Vlastní tvorba. Oběma dámám, paní Skramuské i paní Markové, děkujeme za pěknou reprezentaci našeho domova.

Poetickou atmosféru završilo po vyhlášení výsledků vystoupení herečky Uršuly Klukové, která svým vtipem a milým bezprostředním projevem potěšila všechny zúčastněné. Krásným a zvučným hlasem ji doprovodil pan Šimon Pečenka, který nám zazpíval několik evergreenů.

Jaroslava Baliharová



Vánoční ozdoby

Nedaleko našeho domova pro seniory se nachází firma Vánoční ozdoby Horní Bradlo, kam jsme se i my během léta v rámci letních výletů zajeli podívat. Prošli jsme celým provozem a nakonec jsme zašli i do prodejny. Firma je specializovaná na tradiční výrobu skleněných vánočních ozdob již od roku 1931. Veškerá výroba je ruční práce, bez použití strojů. V současnosti jsou největším výrobcem ručně foukaných a malovaných skleněných



vánočních ozdob v ČR, ale i v zemích EU. Při výrobě se používá přibližně 600 barevných odstínů až v šesti efektech - mat, lesk, mrazolak, metalíza, porcelán a skořápkový efekt. Potom, co se sklo vyfouká do požadovaného tvaru, nastává stříbření, smáčení do barvy a po uschnutí se nakonec zdobí lepidlem podobně jako perníčky cukrovou polevou. Lepidlo se nanese tenkou linkou a na to se nasypou korálky a třpytky. Ozdoby se pak prodávají jako sady nebo jednotlivě i na zakázku. I my každý rok v Rytířském sále zdobíme stromeček ozdobami z Horního Bradla a obdivujeme šikovnost, zručnost a nápaditost. Tady opravdu platí: zlaté české ručičky.

Lenka Pumerová

Vánoční čas a Ježíškova vnučata

Pro letošní rok máme mnoho splněných přání. Přáli jste si různé věci, pro sebe i pro druhé. Pro další roky doufám, že tomu tak bude i nadále. Vánoční čas je plný tajemství, krásy, ale i zamyšlení. Každý se chce radovat, být obdarován či dávat dary. Energii můžete čerpat z toho, co si nikdy nekoupíme. Už jsme to slyšeli tolikrát, ale pamatujeme na to velmi málo. Důležitá je láska, zdraví, pochopení druhého, i když zrovna není podle našeho gusta, a další krásné, hlavně nemateriální věci, tedy city a vlastnosti. Doufám, že od nás tyto city dostáváte a energii i lásku od našich pejsků.

Veronika Ludvíčková



100 LET OD VZNIKU ČESKOSLOVENSKÉ REPUBLIKY

Před sto lety, 28. října 1918, se oficiálně rozpadlo Rakousko – Uhersko a země české a slovenské vytvořily samostatný stát.

V našem domově jsme si toto výročí připomněli ve čtvrtek 15. listopadu v Rytířském sále. Úvodem vystoupil pan Karel Šedivý s písničkami a povídkám o Karlu Hašlerovi. Ve druhé části programu zpívalo zámecké duo Jirka a Magda písničky, jak šel čas od nejstarších až po ty, které patří k těm nejnovějším. Bylo to krásné vzpomínání. Díky za vaši velkou účast.

Hana Zítová

... a na co se můžete těšit?

Neděle 2.12. – Vánoční jarmark ve městě a rozsvěcení stromu na náměstí v Heř. Městci

Úterý 4.12. – Vánoční výstava v Židovském dvojdomku

Středa 5.12. – Vánoční jarmark na Krajském úřadě v Pardubicích

Čtvrtek 6.12. – Schůze uživatelů a mikulášská nadílka 9,30 hod. v jídelně

Čtvrtek 6., 13., 20., 27.12. – Bohoslužba v kapli od 13 hod.

Středa 12. – pátek 14.12. – Vánoční výstava v Rytířském sále

Čtvrtek 13.12. – Zpívání dětí z MŠ v besedě, výstava v chrudimském muzeu

Pátek 14.12. - Vystoupení hudební skupiny Sako od 14 hod. v Rytířském sále

Pondělí 17.12. – Děti z Domu dětí a mládeže v HM v 16,30 hod. navštíví DS s dárečky

Úterý 18.12. – Dětský sbor paní Štěpánové zaspívá koledy v Rytířském sále

Středa 19.12. – Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd z nádvoří ve 12,30 hod

Neděle 23.12. – Vánoční program v Rytířském sále

Pondělí 24.12. – Dětský sbor paní Štěpánové zaspívá v jídelně koledy

**Čtvrtek 27.12. – Silvestrovská
zábava v Rytířském sále**



Vánoční jarmark ve městě a rozsvěcení stromu

Vážení a milí čtenáři našeho časopisu, rok se s rokem sešel a opět tu máme advent. Tak jako každý rok, jsme i letos prezentovali první letošní adventní neděli výrobky z našich dílen na jarmarku na heřmanoměsteckém náměstí. Nechyběly tam naše dva stánek, ve kterých bylo možno vidět výrobky, na kterých se ne jeden z vás s láskou a pílí podílel. K jarmarku samozřejmě patřilo i rozsvěcení vánočního stromu, který je opravdu krásný.

Vodičková Veronika



Vše nejlepší do nového roku za celý tým aktivit vám přeje

Veronika Ludvíčková, Jarča Baliharová, Hana Zítová, Lenka Pumerová, Verča Vodičková, Alena Tučková, Eva Merclová a naši pejsci Joey, Lucka a dobrovolnice Luška.

