

DOMOV
PRO
SENIORY

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G


ČASOPIS PRO POBAVENÍ

U NÁS DOMA



Ročník XXVI číslo 10 listopad/2020 www.domov-hm.cz

HEŘMANŮV MĚSTEC



V listopadu listí padá
hlíně na prokřehlá záda,
země má to listí ráda,
i ten potok má ho rád.
Může si s tím listím hrát.

Obsah

Slovo na úvod.....	3
Informace z Domova	4
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....	6
Áčko – Bude líp	6
Béčko – Listopad	7
Céčko – Dovolená, na kterou nezapomenu	9
Děčko – Čaj.....	12
Éčko – Koření	14
Informace z aktivizačního úseku	16

Proti nudě a pro radost 16

Den stromů 16

Pro chytré hlavy 18



Slovo na úvod

První listopadové dny patří našim milovaným, kteří zůstávají živi již jen v našich krásných vzpomínkách. Každý z nás postrádáme něčí přítomnost, po někom se nám stýská, ale čas plyne klidně či bouřlivěji dál...

Všichni jsme na jedné lodi, prožíváme společně s mnoha a mnoha lidmi po celém světě složité a po všech stránkách náročné období. Naše psychická stránka dostává zabrat, už pomalu přestáváme věřit, že vůbec někdy dojde k příznivějšímu a nadějnějšímu vývoji.

Mistři zen buddhismu nás učí dívat se na svět laskavěji, s nadhledem a úsměvem, který právě nyní všichni nejvíce potřebujeme! Potěšme se jedním z příběhů moudrosti Dálného Východu:

Skřivánek a slunce

Jasný a průzračný trylek – skřivánek opojený světlem letí jako šipka ke slunci, zašpičatělá křídélka, hnědočerné skvrnky na zádech, vespod světlehnědý a bělavý, to je skřivan polní.

„Poslední uhlíky na obloze, první zažehnutí dne,“ napsal René Char.

S prvním rozbřeskem okouzluje podmanivým trylkováním, usilovným a umíněným voláním. Podle jedné japonské legendy kdysi skřivan neopatrně půjčil slunci peníze, jenže ono mu je nechce vrátit! Od té doby skřivan každý den od časného rána trylkuje:

„Sluníčko, vrať mi moje úspory, moje živobytí, moje penízky!“

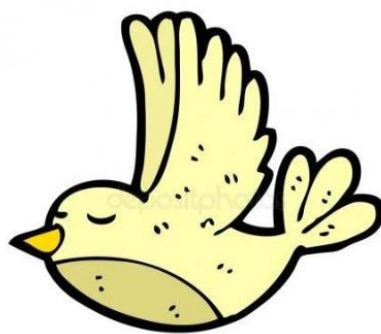
Někdy se hněvá: „Vrátíš mi je už konečně, ty skrblíku, ty lakomče a hamižníku?!“

A jindy žadoní: „Sluníčko, vrať mi moje semínka, má měsíční zrnka, mé penízky!“

Skřivan, zpěvák s malou chocholkou, hnědavými bíle lemovanými křídly a protáhlým zobáčkem neustále trylkuje; ten drobný polní ptáček neúnavně a neochvějně zpívá – o naději.

Snažme se proto radovat a těšit se alespoň z toho mála, co okolo sebe máme. Ono to není zase tak úplně málo – být relativně zdravý, být v teple, mít co jíst a pít, moci si přečíst nějakou knížku, časopis, vyluštit křížovku, pobavit se sledováním filmu, pohovořit si s ostatními lidmi, zasmát se povedenému vtipu, zahrát si společenskou hru...vidíte a ještě bychom určitě přišli na spoustu dalších drobných potěšení a radostí!

Alena Tučková, aktivizační pracovnice a farářka



Informace z domova

Na stránkách nového čísla časopisu bych vás chtěla seznámit se změnami, které se v našem domově za poslední týdny udály.

Sice jsem byla nějakou dobu nepřítomna, ale i tak jsem byla stále v kontaktu s kolegyněmi i dodavateli, kteří nám pomáhají likvidovat škody po záplavách. Stále jsem také sledovala náš facebook a měla jsem radost z nových fotografií, kde jsem viděla, jak práce postupují.

Během minulých dní se podařilo zprovoznit několik pokojů v přízemí na st. A a pokoje na st. C, které jsou určeny pro uživatele, kteří se vrací z nemocnic a potřebují být nějakou dobu v izolaci z důvodu preventivních opatření proti koronaviru. Kde bylo potřeba, provedly se zednické práce, proběhlo malování a výměna podlahových krytin. Bylo také potřeba vyměnit většinu dveří za nové. Dveří bylo skoro 90 kusů a bylo jich tolik, že je museli přivést kamiónem. Původní dveře jsou dřevěné, některé se podařilo zachránit, ale jejich oprava je nákladná a zdlouhavá. Např. dveře do jídelny z nádvoří se podařilo zachránit jen z části, jsou dvojité. Vnitřní dveře se podařilo opravit, venkovní dveře poškodila voda nenávratně a tak se vyrábí jejich replika. Také bych chtěla poděkovat našemu truhláři, panu Menšíkovi, za záchranu oken a dveří v šatně zaměstnanců. Je to dobře odvedená práce.

Postupně nám začaly firmy navážet nový nábytek na oddělení, která byla zasažena povodní, a tak nebude trvat dlouho a pokoje budou kompletní. V této chvíli máme již nové skříně, komody a stoly, v první polovině listopadu přivezou také nová lůžka a noční stolky.

Kromě pokojů se musí zkompletovat ordinace na stanici C. Na stanici A a C se montují nové kuchyňky, na stanici A bude vestibul opět zútulněn hezkou tapetou a pěkným posezením.

Ráda bych se ještě vrátila k podlahám. Na pokojích jsou položena nová lina a ve vestibulech je položena nová dlažba. V současné době dokončujeme podlahu v jídelně. Tam se opět vrátí vinylová podlaha, která se nám svojí kvalitou velmi osvědčila. V současné době mají firmy problém, aby dostály svým závazkům.



Může se stát, že zaměstnanci půjdou do karantény a firmy pak nestihnou odvést svoji práci. Ale i tak věříme, že do konce roku budeme mít jídelny kompletně vybavené.

Poslední úsek, který působí ještě hodně stavebně, je úsek u Rytířského sálu. Tam se dokončují pokládky podlah a hned nato nastoupí opět dodavatelé dveří.



Vybavení pokojů

a aktivizačních dílen je již také ve výrobě a budeme věřit, že na konci roku bude vše hotové.

S jistotou již dnes ale mohu napsat, že dokončit se rozhodně nepodaří úprava Rytířského sálu. Tam je spousta práce pro restaurátorské firmy a takovou práci musíme nejdříve projednat s památkáři.

Také rozhodně nechci opomenout práce v našem zámeckém parku. Park je zatím stále zavřený veřejnosti, ale podařilo se vysoutěžit firmy, které provedou obnovu zaplavených luk a zničených cest v parku.



Moc děkuji všem našim zaměstnancům za svoji práci v nelehkých časech. Všem přeji hodně zdraví, hodně sil, štěstí a lásky.

Radka Stybalová

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku



Áčko

Bude líp...

Já vím, že si asi všichni říkáte, že už je všech těch změn, obrátů, nařízeních, zákazů a jiných nehezkých událostí v tomto roce právě dost. V našem krásném domově jsme si všichni letos opravdu zažili mnoho událostí, které prověřily naše osobnostní rysy, trpělivost a hlavně výdrž a táhnout za jeden provaz. Dovolím si tvrdit, že pokud mohu hodnotit výdrž personálu, je obdivuhodná a doufám, že to všichni ve zdraví dotáhneme až do zdárného konce.

Po ničivé povodni se daří vracet vše do původního stavu, na I. úsek naší stanice se již nastěhovaly první vlašťovky v podobě jedné dámy a dvou pánů. Ti nechtěli čekat na plně vybavený pokoj, raději dali přednost klidu a soukromí svého pokoje. Doufám, že je brzičko budou následovat i ostatní obyvatelé vytopených pokojů, do kterých se právě nyní naváží nový nábytek.

Nevyhnula se nám ani probíhající epidemie a na původní stanici C vzniklo oddělení karantény, kde tráví svůj čas v izolaci ti, kteří se ne svoji vinou nakazili tímto „neřádem“, nebo se přímo setkali s nakaženou osobou a musí být izolováni od ostatních klientů

domova. Jakákoli izolace je pro každou živou bytost velmi nepříjemná a stresující a proto smekám nad každým z uživatelů, který si prošel, nebo prochází obdobím karantény a děkuji mu za trpělivost a toleranci, protože ani pro personál není tato situace jednoduchá. Všichni máme doma rodiny, o které se strachujeme a nikdo nechce nikoho ohrozit, ani úmyslně omezovat.

Touto cestou bych chtěla moc poděkovat naší „vrchní sestře“ Mgr. Lence Doležalové, která bez známek únavy a stresu s neutuchajícím optimismem řeší tuto nelehkou situaci a ve spolupráci s krajskou hygienickou stanicí ji velice dobře zvládá a ze všech sil se snaží, aby nebyl nikdo ohrožen. Zároveň musím poděkovat



personálu stanice B, kteří si převzali do péče dva uživatele v karanténě a tím nám velice pomohli v nelehké práci. V neposlední řadě musím smeknout nad profesionalitou a výdrží děvčat ze stanice A, které doslova vklouzly do ochranných overálek a trpělivě se opakovaně oblékají, aby se mohly bezpečně postarat o své uživatelky v izolaci a plnit jim jejich potřeby a přání. Moc vám všem děkuji a věřím, že bude líp...

Vaše Míša Petržílková

Béčko

Listopad



Listopad je jedenáctý měsíc gregoriánského kalendáře v roce. Má 30 dní.

Listopad začíná stejným dnem v týdnu jako březen.

Název je odvozen od padání listů, které je v toto ročním období ve středoevropských přírodních podmínkách typické.

V tomto měsíci se slaví i mnoho významných dní, tak si některé z nich připomeneme:

Svátek všech svatých: 1. 11.

Svátek všech svatých, neboli slavnost všech svatých připomíná všechny svaté, nikoli pouze ty, kteří byli oficiálně kanonizováni. Tento svátek slaví všichni křesťané - západní křesťanství slaví svátek všech svatých v tento den, tj. 1. listopadu, východní křesťané, kteří užívají většinou Juliánský kalendář, slaví první neděli po letnicích. Většina západních křesťanů i Římsko-katolická církev navazují na 2. listopadu, na který připadá památka zesnulých.



Památka zesnulých: 2. 11.

Památka všech zesnulých nebo také lidově řečeno - dušičky, jsou svátkem, kdy se římsko-katolická církev modlí za zemřelé, a všichni vzpomínáme na naše blízké, kteří už tu nejsou s námi. Tradičně navštěvujeme hřbitovy, pokládáme květiny a zapalujeme svíce na hrobech. Vzpomínky na zemřelé se drží ve všech koutech světa, ovšem v podstatně jiné formě než u nás. Nejznámější variantou tohoto svátku, který se postupně dostává i k nám, je Halloween.

Mezinárodní den tolerance :16. 11.

Mezinárodní den tolerance připomíná, že respekt si zaslouží všichni lidé okolo nás. V 18. století, za císaře Josefa II. byl podepsán tzv. toleranční patent roku 1781. V dnešní době kosmopolitních měst vztahujeme toleranci nejen k lidem jiného náboženského vyznání, ale i jiné barvy pleti, kultury apod.

Mezinárodní den studentstva: 17. 11.

Mezinárodní den studentstva je stanoven na 17. listopadu a to z důvodu památky na české studenty, kteří roku 1939 uspořádali demonstraci proti německým okupantům. Při této demonstraci byli 2 studenti zastřeleni. Poté na Hitlerův pokyn následovalo uzavření českých vysokých škol. Studenti byli zatýkáni a deportováni do koncentračních táborů. 17. listopad si připomínáme i v naší novodobé historii a to demonstrací studentů na Národní třídě, která odstartovala roku 1989 Sametovou revoluci.

Světový den dětí: 20. 11.

A máme tu jeden z dalších svátků, který patří dětem. Světový den dětí, který můžeme znát také pod úředně vypadajícím názvem Výročí Úmluvy o právech dítěte, je den, kdy si máme připomenout, že i děti mají svá práva. Na porušování práv dětí je nutné upozornit a to hlasitě, neboť někdy jsou děti oddělovány od rodičů, týrány, zneužívány a tomu se musí zamezit. Tento den navazuje zejména na Světový den prevence týrání a zneužívání dětí.

Světový den pozdravů: 21. 11.

Světový den pozdravů se slaví právě zdražením na ulici bytí jindy cizích lidí. Tento den se slaví po celém světě ve 180 zemí. Popudem tohoto dne byla válka mezi Arabi a Izraelci. Americký student Michael McCormack se chtěl válce postavit a dokázat, že spory jdou řešit i jiným způsobem a prvním symbolem komunikace je právě pozdrav, který začal šířit se svým bratrem.

Řešení ze str. 19

POVOLÁNÍ : volá, volání, povol, povolí, povolá, volán, ovo, lán, opál, pálí, líná, nová, vál, válí, oválí, ovál, poválí, poví, povolá, lán, volí, ono, nov, plán, loví, víno, volno, povolná, voní, ovoní, lín, povolí, pivo, líno, op, pán

A na závěr ještě lidové pranostiky:

Teplý říjen - studený listopad.

Když ještě v listopadu hřmívá, úrodný rok nato bývá.

Stromy-li v listopadu kvetou, sahá zima až k létu.

*Padá-li listí v listopadu, jistě brzy přijde led, ale
dlouho nepobude.*

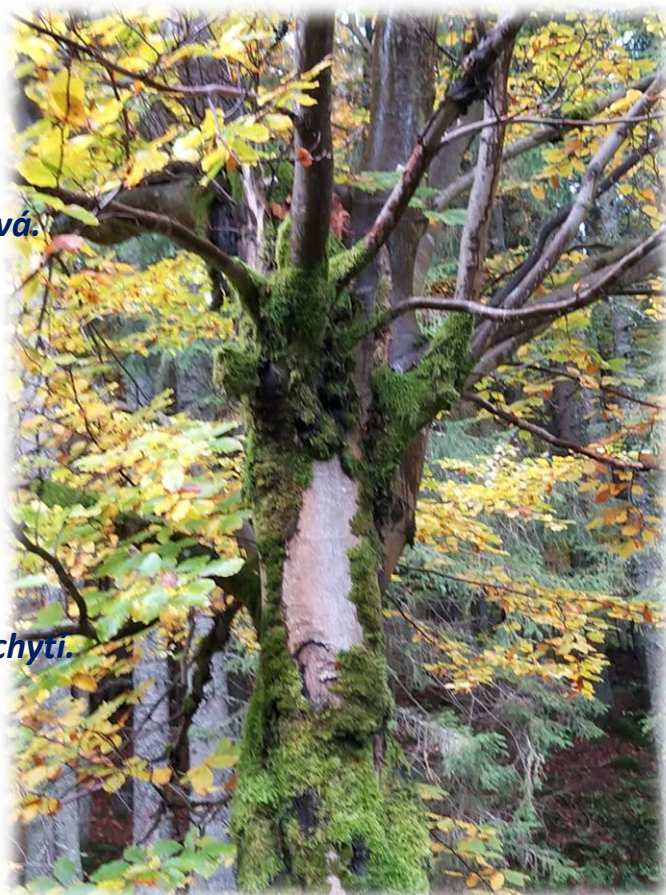
Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se přikrádá.

Když se v listopadu hvězdy třpytí, mrazy se brzo uchytí.

Studený listopad - zelený leden.

Jaký listopad, takový březen.

Jana Kubů



Céčko Dovolená, na kterou nezapomenu...

Je listopad a většina z nás už má velkou část své dovolené za sebou. Počasí je sychravé a venku už je brzy tma. A tak mi dovoluňte, abych se s vámi podělila o pár vzpomínek plných sluníčka ze své letošní dovolené u Žermanické přehrady. Doba, ve které nyní žijeme, není lehká. Pěkné vzpomínky mi dávají energii, s kterou se mi současnost lépe daří překonávat. Třeba to tak máte i vy.

Svoji dovolenou se s Jirkou snažíme vždy prožít aktivně. Vybíráme si místa, kde jsme ještě nebyli a na každý den si vždy naplánujeme nějaký zajímavý výlet.



Letos padla volba na obec Lučina, ležící v severovýchodní části okresu Frýdek – Místek, na levém břehu Žermanické přehrady. Ačkoliv bylo září, počasí nám opravdu přálo a sluníčka jsme si užívali celých 14 dní.

A proč právě Lučina? Jednoho dne nám zazvonil telefon a ozvala se vedoucí z klubu aktivních seniorů v Jirkově, že by chtěli, abychom jim na dovolené po dva večery zahráli. Slovo dalo slovo a my jsme si zamluvili pokoj v jednom z místních penzionů. Ale že se bude hrát a zpívat každý den tedy celých 14 dní, by mě ani ve snu nenapadlo... 😊

Jedním z našich prvních cílů byla samozřejmě samotná přehrada, která byla od penzionu cca 2 km. Vodní nádrž na řece Lučině u Žermanic byla vybudována v letech 1951 – 1957. Délka koruny hráze je 499,50 m a její výška nade dnem údolí je 31,5 m. Celková zatopená plocha činí 247 ha a celkový objem nádrže je 25,027 mil m³.

A protože se u hráze nesmí chytat, slunilo se u hladiny velké množství kaprů a jiných velkých i malých ryb. Což byla vyhledávaná atrakce nejen pro turisty, ale i místní.

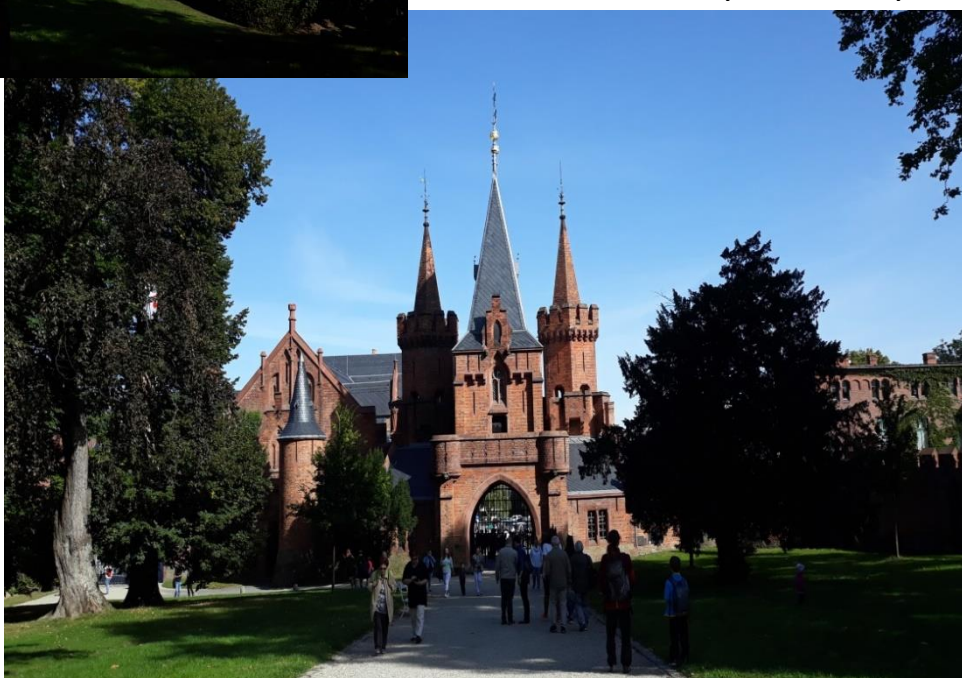


Naším dalším cílem byl zámek Hradec nad Moravicí, který se nachází na severovýchodním výběžku Nízkého Jeseníku nad soutokem řeky Moravice a potoka Hradečná.

První zmínka o Hradci a jeho hradisku pochází z 11. století. Po požáru v polovině 13. století započal s výstavbou nového gotického hradu král Přemysl Otakar II. Gotický hrad byl

později přestavěn na renezanční, posléze na barokní zámek.

Do komplexu budov s rozsáhlým parkem dnes patří Bílý zámek, za nímž se tyčí tzv. Bílá věž. Do areálu se vstupuje branou, která je součástí Červeného zámku.



Při našem toulání po Moravskoslezském kraji jsme navštívili i muzeum Tatry v Kopřivnici.



Díky dotacím z kraje bylo v období září – říjen veškeré vstupné zdarma. Podmínkou na některých památkách byla předchozí rezervace. V muzeu Tatry nebyla nutná a tak jsme nemuseli koukat na hodinky a mohli se věnovat kráskám na čtyřech kolech.

Současnou expozici Technického muzea TATRA

v Kopřivnici tvoří typologicky ucelená sbírka převážně osobních automobilů, kterými se automobilka TATRA zapsala do světových dějin automobilismu 20. století. Expozice se skládá z několika částí, které jsou časově a tematicky ohraničené. Celkově můžete v expozici poznat několik desítek movitých kulturních památek, které jsou neoddělitelnou součástí industriálního dědictví České republiky. Takže pokud jste ještě nebyli navštívit tyto krásy, neváhejte.

Zámek Raduň byla naše další zastávka. Již z dálky nás vítal pohled na zámek zrcadlící se v hladině rybníka.

Středověká tvrz na raduňském návrší, doložená pravděpodobně k roku 1320, byla přestavěna v 16. století na renesanční zámek. Ten později prošel ještě barokními úpravami, ale dnešní podobu získal až v 19. století.

V době naší návštěvy zde probíhalo vinobraní, takže jsme měli možnost ochutnat víno z místních vinic.



A co mě zaujalo ze všeho nejvíce? Město Štramberk a prohlídka místní výroby „Štramberských uší“. Navštívili jsme cukrárnu u Hezounů. Pan Hezký, majitel,

nás provedl výrobou a ukázal nám jak se takové „ucho“ peče. Jako jeden z mála výrobců, kteří vlastní licenci, vyrábí pan Hezký uši starým klasickým váleným způsobem. Novodobá technologie je litá, což značně usnadňuje výrobu, ale hlavně je jiná struktura těsta a zároveň odlišná chuť.



A kde se vlastně vzal název „Štramberské uši“ ?

Dle pověsti roku 1241 vtrhli na Moravu Tataři. Obyvatelé z celého okolí utekli na památný Kotouč, kde se Tatarům bránili. Strhla se obrovská průtrž mračen a zaplavila až po okraj rybníky nad tatarským ležením. Toho využili obránci

Kotouče. Slezli po skalnaté stráni a prokopali hráze rybníků a tatarské ležení zaplavili. Ráno prohlíželi prázdný tábor a našli v něm kožené měchy a v nich lidské nasolené uši, které Tataři uřezávali křesťanům, aby svému chánovi dokázali, kolik jich zahubili. Od té doby se v den Nanebevstoupení Páně koná ve Štramberku pouť a na počest vítězství zdejších obyvatel se pečou již proslavené „Štramberské uši“ z perníkového a kořeněného těsta.

A kam pojedeme příští rok na dovolenou? No, někam za dobrodružstvím a za poznáním. Jedno je však jasné. Tohle byla jedna z těch dovolených, na které se jen tak nezapomíná!

Magda Kudrnová

Děčko ČAJ

O čaji se traduje mnoho legend i mýtů. Pravdou však je, že popíjení čaje je součástí každé kultury na celé planetě. Popíjení šálku čaje v sobě ukrývá širší význam než jen přijímání tekutin. Je to relaxace a uvolnění během rušného dne, je také nezbytnou součástí různých přátelských i obchodních setkání, osvěžením duše či ranní vzpruhou.

Čaj pro zdraví, čaje na hubnutí

Čaj představuje zdraví prospěšný nápoj. Obsahuje účinné přírodní antioxidanty a dle druhu čaje i další látky, které příznivě působí na náš organismus. Díky čaji můžete přírodní cestou řešit i řadu zdravotních problémů. Mezi čaje řadíme i ty tzv. na hubnutí nebo např. na spaní.

Čaj se obvykle připravuje louhováním lístků rostliny čajovníku v horké vodě. Pro samotné lístky se také užívá název čaj. Označení čaj se běžně užívá i pro jiné nálevy, pro zápary

a odvary různých rostlin (například tzv. bylinné čaje nebo šípkový čaj). Čaj má v mnoha případech také blahodárny vliv na organismus díky látkám v něm obsaženým.

Druhy čaje

Další zpracování se děje různými způsoby, které vedou k různým „druhům“ čaje. Základním faktorem je stupeň oxidace (tradičně se užívá název fermentace, z chemického hlediska nesprávný). Tradiční dělení je do čtyř základních skupin:

- čaje bílé (bai cha) – listy se rovnou suší, bez oxidace. Obvykle se tak zpracovávají mladé lístky, někdy se keře pěstují zastíněné, aby se omezilo množství chlorofylu v listech.
- čaje zelené (lu cha) – neprochází oxidací. Enzymy způsobující oxidaci jsou zničeny teplem: užívá se sušení na pánvích, nebo napařování. Zpracování je ukončeno jeden až dva dny od sběru.
- čaje polozelené (též oolongy, modrozelené, žlutozelené nebo dokonce modré) - lístky prošly kratší oxidací (přechod mezi zelenými a černými čaji).
- čaje černé (též červené čaje, pokud se jedná o *camelia sinnensis* - čínský čajovník) – lístky se mechanicky naruší, oxidace se nechá úplně proběhnout. Zpracování trvá týden i déle. Velmi výrazný rozdíl je ještě mezi ortodoxním zpracováním a plně průmyslovou výrobou



metodou CTC (Crush, Tear, Curl), kterou vzniká nadrcený substrát vhodný do čajových pytlíků. Ve Střední Evropě (a „západní civilizaci“ obecně) je historicky nejoblíbenější právě čaj černý.

Velmi oblíbené jsou i exotické „čaje“ jako je jihoamerické maté nebo lapacho, jihoafrický rooibos a honeybush nebo jiné bylinné čaje.

Protože nastal podzimní čas a blíží se i zimní období, šálek dobrého čaje vám určitě přijde vhod.

Jana Novotná

Éčko KOŘENÍ

V poslední době čím dál víc přemýšlíme nad tím, co ještě udělat pro zlepšení naší kondice. Zdravá strava, procházky v přírodě i vyšší příjem vitamínů je samozřejmostí. A co využít pozitivní účinky koření? Víte, že se původně používalo jako léčivo? Pro nás běžně dostupné a denně používané koření se dříve „vyvažovalo zlatem“ a mohli si ho dovolit jen ti nejbohatší. Léčivé účinky si dnes ani neuvědomujeme.

Tak třeba **sůl**. Ta se spolu s dalšími minerály podílí na udržování tekutin a výši krevního tlaku. Je nezbytná pro správnou funkci srdce, nervů a svalů. Ale jak se říká „všeho s mírou“. A u soli to platí dvojnásob. Je totiž obsažena ve většině potravin a nadměrné solení zvyšuje tlak a tím riziko infarktu a mozkové mrtvice.

Denně používaný je také **pepř**. Drobné kuličky dokáží zlepšit trávení, působí pozitivně při střevních obtížích a plynatosti. Pepř podporuje činnost srdce a mozku, stimuluje spalování tuků a tím pomáhá při hubnutí. Piperin obsažený v pepři působí proti bolesti.

Paprika také zlepšuje trávení, pomáhá při bolestech břicha a nadýmání, má vliv na metabolismus tuků. Má protizánětlivé účinky, podporuje imunitu, působí jako prevence srdečních onemocnění, má slabé močopudné účinky.

Kmín se přidává do jídla ke zvýšení stravitelnosti, tlumí křeče a nadýmání, snižuje cholesterol, pomáhá při odbourávání tuků. Doporučuje se při nachlazení, má schopnost uklidňovat bolavý krk.



Majoránka podporuje zdravé trávení, pomáhá při průjmech, působí protizánětlivě. Má tišící účinky na nervovou soustavu, zlepšuje usínání. Odvary a masti z majoránky se používají k hojení ran i na ekzémy.

Rozmarýn podporuje trávení, uvolňuje zažívací trakt, je močopudný. Působí proti kašli a zahlenění, potlačuje alergické reakce zejména na pyl. Odstraňuje únavu a vyčerpání.

Tymián působí dezinfekčně proti střevním parazitům, pomáhá při průjmu, ulevuje při bolestech žaludku. Přidává se i do směsí proti kašli.

Zelená nať **petržele** posiluje správnou funkci srdce, má pozitivní účinky při arytmiích nebo angíně pectoris.

V posledních letech hojně používaný **zázvor** pomáhá při nevolnosti a pálení žáhy. Snižuje cholesterol, stimuluje krevní oběh a činnost srdce. Výborný je při nachlazení a rýmě. Ovlivňuje krevní cukry, není proto vhodný pro malé děti a diabetiky.

Jalovec má dezinfekční účinky, pomáhá při zapáchajícím dechu, přidává se do směsí na onemocnění dýchacích cest, pomáhá při otocích.

Jaké koření pomůže při bolestech zubů? Malý zázrak **hřebíček** - působí jako perfektní místní anestetikum i dezinfekce při zubních zánětech a bolestech nervů. Má protizánětlivé, znecitlivující a uklidňující účinky.

Kurkuma působí protizánětlivě, snižuje bolesti kloubů, zlepšuje hojení, posiluje srdce, snižuje cholesterol, čistí játra, pomáhá udržovat správnou hladinu cukru v krvi. Také stimuluje paměť a potlačuje deprese.

A co takhle voňavá **skořice**? Dokáže nahradit cukr ve sladkých pokrmech, snižuje hladinu cholesterolu i cukru v krvi. Pomáhá dobrému trávení, působí proti nevolnosti, nadýmání, uklidňuje koliky a průjmy. Má dezinfekční a antibiotické účinky, tlumí záněty močových cest. Má schopnost prohřát lidský organismus, proto se přidává do směsí zimních čajů.

Voňavé sáčky s kořením jsou pro naše zdraví velmi prospěšné, proto si pojdme trochu „okořenit život“. 😊

Jiřina Dittrichová



Informace z aktivizačního úseku

Proti nudě i pro radost

Mohu jen doporučit podzimní aktivitu od společnosti Mareti. Je to **soutěžní křížovka** k vyplnění do 20. listopadu 2020. Posílám všechny vaše vyluštěné křížovky poštou. Správně vyluštěné křížovky jdou do slosování a sto luštitelů dostává odměnu. Tak neváhejte a zapojte se.

Ještě chci připomenout drobné dárky, které si můžete přát přes projekt Českého rozhlasu **Ježíškova vnoučata**. Můžete si udělat radost například povlečením, knihou, časopisy, společenskou hrou, kosmetikou či potravinovým dárkovým balíčkem a mnoho jiného. Podrobnosti máte na nástěnkách, nebo se můžete obracet na mne či klíčové pracovnice. Přáníčka předávejte do poloviny listopadu 2020.

Poslední odstaveček věnuji Darince a Luštičce, na které se mě ptáte. Těší se, až se za vámi budou moci rozběhnout a usnout vám na klíně či v posteli. Jsou zdravé a to samé přejeme i vám všem.

Veronika Ludvíčková



DEN STROMŮ

V úterý 20. října se už tradičně nejen u nás slaví Den stromů. V České republice se o vzniknutí tohoto mezinárodního svátku zasloužili před dvaceti lety bývalý ředitel pražské Botanické zahrady UK Václav Větvíčka a výtvarník Martin Patříčný. V tento den, ale i celý podzim lidé sázejí v parcích a lesích mladé stromky. Nejenom, že podpoří tradici, ale udělají dobrý skutek a stromky budou obdivovat další generace. A proč zmiňuji tento svátek, když v kalendáři najdeme mnoho dalších? Máme podzim a stromy v této roční době jsou



zbarvené a neskutečně krásné. Takový javor, bříza, dub, buk, habr, lípa, olše a další a další druhy, které můžeme obdivovat, najdeme např. v nedalekých Železných horách. Listy na stromech hrají odstíny barev od zelené, žluté, oranžové, okrové, červené až po hnědou. V této nelehké době potřebujeme povzbudit, naladit, dobít baterky a úchvatná barevná scénérie v přírodě nám toto nabízí. A když nám to počasí či jiné skutečnosti nedovolují, můžeme si prohlížet fotografie, obrázky nebo shlédnout přírodopisný film.

Lenka Pumerová

Řešení ze str. 18 – M – má, mák, mast, mašle, maminka, mateřídouška, A – ač, ale, Alík, Adéla, ananas, aktovka, anakonda, akrobatka, akumulátor, J – já, jak, Jana, jedle, jablko, jabloně, jalovice, Jordánsko, Jugoslávie, T – to, teď, táta, tečka, trubka, trpaslík, O – op, oko, okno, otlak, okurka, obuvník,..

Bratislava, Londýn, Budapešť, Paříž, Oslo, Kodaň, Berlín

Francouzský klíč – náradí, Kanadský žert – někoho nachytat, udělat si legraci, Holandský řízek – řízek z mletého masa, Německý ovčák – pes, Španělský ptáček – masový závitok s párkem a okurkou, Ruská trojka – druh koňského spřežení / sex ve 3, Mexická vlna – vlna z lidských těl např. při fotbale

Pusa, okno, sova, kolo, vlak.

Str. 17

Pro chytré hlavy

1. Tvorba delších slov

Tvoř slova od daného písmene. Každé další slovo bude o 1 písmeno delší. Vzor -

Č – čí, čas, četa, četba, čelist, čekanka, čisticlo, čarodějka, Čelákovice, ...

Podle vzoru vytvořte slova od písmene M, A, J, T, O.

2. Skrývačka

Najděte hlavní města ukrytá ve větách

3. Věř, že obrati Slavatu se nevyplácí.

4. Sklidil on dýně i okurky včas?

5. K tabuli půjdou Nebud a Pešťák.

6. Kdy napaří žena slepice?

7. Milu, poslouvej ho pořádně!

8. Letos poletí vysoko daň.

9. Neber líny, vezmi radši sumce.

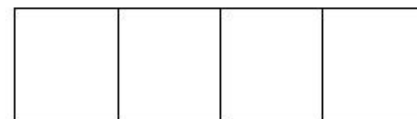
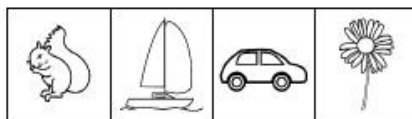
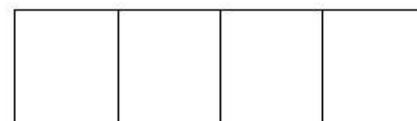
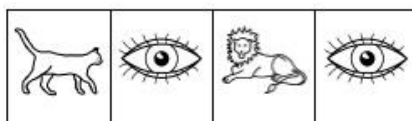
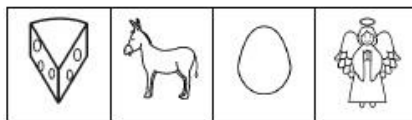
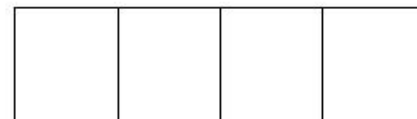
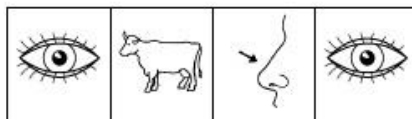
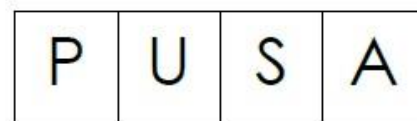
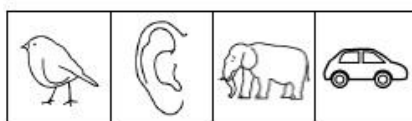


3. Ustálené dvojice / vysvětlete, o co jde

Francouzský klíč, Kanadský žert, Holandský řízek, Německý ovčák, Španělský ptáček, Ruská trojka, Mexická vlna.

4.

Podle vzoru z prvního řádku, doplňte písmenka a vytvořte slova.



Řešení naleznete na str.17

5. Ze slova POVOLÁNÍ vytvoř co nejvíce slov. Použít můžeš jenom písmenka obsažená ve slově.

6. Doplnovačka – doplň správné podstatné jméno tak, aby všechna slova dávala smysl

Rýžová, bramborová, krupičná

Turecká, černá, rozpustná

Bílá, mléčná, hořká

Maková, tvarohová, ořechová

Bramborový, vlašský, rajčatový

Kuřecí, telecí, hovězí

Bramborová, rajská, nudlová

Kynuté, houskové, ovocné

Černý, zelený, bylinkový

Pšeničný, žitný, slunečnicový

Křenová, koprová, rajská

7. Výměna.

Změň jedno písmeno ve slově tak, aby vzniklo jiné. Př. kopr – kapr

koncept

mečoun

nákyp

odraz

postel

meruňka

sýr

váha

pohovka

otop

kůže

čočka

ČESKÉ PŘÍSLOVÍ	OTEPLITI	1. DÍL TAJENKY	NA TOTO MÍSTO	POMŮCKA- ILZ, ITEM OERE SML	UBYTO- VACÍ ZAŘIZENÍ	PUJAN	ZNAČKA RADIA	DRUH PEPŘE	DRUH KVĚTEN- STVÍ	FILMOVACÍ PŘÍSTROJ	OCHRANA ZBOŽÍ	KOUPACÍ NÁDOBBA
STAROŘÍM. BOHYNĚ ÚRODY ODVÁDĚNÍ				OBYVATEL HOR						KUJNÁ LÁTKA		
ČESKÁ ŘEKA				SLEZSKÉ MĚSTO AČKOLI						BEDUŇSKÝ PLÁŠT KLEKÁNÍ		
POSPÁ- VATI							KOZÁČKY VELITEL ZN. ZUBNÍ PASTY					
FOUKAT			ČÁST HLAVY TLACHAT					ZN. PĚNY DO KOUP. DVAKRÁT SNÍŽ. TÓN				
SVAZEK SENA				LEDAŽE SLOVEN. „ROVĚ“					NÁZ. ZN. POLOMĚRU ROVNĚŽ (Z LAT.)		SALA- MANDR	HMOTNOST OBALU ZBOŽÍ
HLAVNÍ MĚSTO INDIE					NĚCO NÁŠ DŘÍVĚJŠÍ HOKEJISTA					ÚŘAD (ZAST.) RÝNA		
LIDSKÝ ZVUK	SLOVEN. „JKRA“ SEVERSKÉ PLATIDLO					STARŠÍ POL. FOT- BALISTA EDÉM					ZPĚVNĚ CITOSL. 2. DÍL TAJENKY	
ORANŽOVÝ DRUH DÝNĚ							ODVĚTVÍ SPZ OLO- MOUCE					
GRAFICKÁ TECHNIKA				A SICE MÍT SNY				DOMÁCKY MARIE ST. ZNAČKA POČÍTAČŮ				
ZNAČKA RUMUN- SKÝCH AUT			PRYSKY- ŘICE MRAVOUKA						INICIÁLY SKLADAT. EBENA IRČAN		ČESKÝ BÁSNÍK	HRACÍ LISTY
ČÁST KVĚTU ROSTLINY							TAMTI VESNA			BOČNÍ STRANA ZNAČKA MILILITRU		
JMÉNO PĚVCE BLACHŮTA	MALÝ OTAKAR INDIÁN					ALMARA (NÁŘ.) MLSNÁ						
UHODIT					VŘENÍ SIBIRSKÁ ŘEKA				LUMP ZNAČKA MOTO- CYKLŮ			
AUTOR EPOSŮ				LYRICKÝ BÁSNÍK ZNAČKA NOBELIA						ZKR. POLY- ETYLENU ŽENSKÉ JMÉNO		
TU MÁŠ		NEBO MĚSTO NA POVÁŽÍ						VLADAŘSKÉ STOLCE SIŤKA NA RYBY				
ZRAK			SLOVEN. „TAMTI“ ZNAČKA VYSAVAČŮ				PÍŠCITÁ BYLINA ZAČÁTEČ- NÍK				DRUH PÁSOVCE	FYZIKÁLNÍ VELIČINA
DRUH PAPOUŠKA	HLE (BÁS.) HEREC V NĚMOHŘE			PLOCHA NĚMECKÁ ŘEKA					RÁDCE MOHAMEDA SMYČKY			
KRASLICKÝ PODNIK					ALKO- HOLICKÝ OUHA					TÝKAJÍCÍ SE OPŮ INIC. REŽ. KLOSE		
SOKOVĚ								POSTAVA Z PRODANÉ NEVĚSTY				
JAPONSKÁ LOVKYNĚ PEREL			ALŽÍRSKÝ DOMO- RODY VOJÁK					JMÉNO REŽISÉRA KURO- SAWY				