

DOMOV
PRO
SENIORY

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

HEŘMANŮV MĚSTEC

Časopis k pobavení

U NÁS DOMA



CERTIFIKOVANÝ DRŽITEL

Ročník XXVIII číslo 8 říjen/2022 www.domov-hm.cz

70
let

Na chvíli v květinovém ráji...

středa 14. září 2022 9:05:08



Obsah



Slovo na úvod.....	2
Informace z domova.....	3
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....	4
Stanice A – A máme tady říjen.....	4
Stanice B – Proč slavíme svátek svatého Václava?	5
Stanice C – Slunečnice	6
Stanice D – Jeřabiny.....	7
Stanice E – Životní výročí	8
Informace z aktivizačního úseku	9
Posezení s hudbou ve vile	9
Aranžování květin	9
Sportovní hry v Malešicích	10
Výlet do obchodního domu Kotva	11
Tance vsedě.....	11
Duo Ruggieri v zámecké besedě.....	12
Létofuč	12
... a na co se můžete těšit?	13
Hádej, kde jsem	13
Pro chytré hlavy	15



Změna času

I v roce 2022 se na podzim mění čas.

Nezapomeňte!!!

Přechod na standardní (tzv. zimní čas): neděle 30. října 2022. Hodiny se posunou ze 3:00 na 2:00. Noc bude o hodinu delší.☺



Slovo na úvod

Podzim letos přišel velmi rázně a rychleji, než jsme zvyklí.

Abychom na zámku nepocítili nevlídnost počasí, museli jsme letos hodně brzo nahodit naše plynové kotle a nebyla ještě ani půlka září a už jsme topili. Věřím, že naši senioři i zaměstnanci toto rozhodnutí uvítali. Samozřejmě vzhledem k neustále narůstajícím cenám za plyn a elektrický proud je možné se nad tímto pozastavit, ale odmítám akceptovat tvrzení, že naši senioři se mohou více přiblíknout, a odmítám respektovat nařízení, kde by nás případně nutili topit pouze na nízké teploty. Věřím, že se vždy všechno v dobré obrátí, a tedy i věřím, že zvládneme

pokrýt náklady, které chod budovy rozsáhlého zámku obnáší. Pro vaše přiblížení nás v topné sezoně stojí plyn za 1 měsíc zhruba 500 000,- Kč. Na plyn nejen topíme, ale částečně i vaříme a pereme. Dalších 150 000,- Kč měsíčně zaplatíme za elektřinu a okolo 60 000,- Kč za vodu. Vidíte tedy, že nejzákladnější běžné náklady v rámci domova jsou aktuálně značně vysoké. A samozřejmě zde nezmiňuji další položky, kde se nám inflace promítá do navýšení cen nejen za potraviny, ale i do všech servisů přístrojů, dveří, výtahů, kotlů... a dalších nákupů. Musíme tedy nadále vyjednávat se zřizovatelem, abychom dokázali pokrýt veškeré náklady na naše služby. Ale to už je moje práce a vás bych zároveň moc poprosila o šetření s energiemi. V domově je každá ruka potřebná. V nadcházejících měsících se budeme zase více potkávat uvnitř budovy a těšit se na předvánoční akce. Za běžným životem v domově je mnoho práce, stejně jako za společnými setkáními či společenskými akcemi. K tomu, abychom se mohli společně potkávat i přes stále trvající pandemii covidu, nám snad napomůže i další očkování vakcínou proti covidu, které máme přislíbeno v první půlce října.

Stále doufám, že nás již žádné další pohromy nečekají a budeme se již jenom stabilizovat a učit se žít a pracovat v běžném pracovním shonu. Předěšlé roky byly opravdu náročné a já bych všem zaměstnancům i seniorům přála trochu více klidu a zastavení se během každého nového dne, který na světě máme. Na závěr bych ráda odcitovala 3 moudré věty mého oblíbeného autora, nejznámějšího brazilského spisovatele Paula Coelho.

„Strach z utrpení je horší, než utrpení samo.“

„Život vždy čeká na mezní situace, aby ukázal svoji světlou stránku.“

„Život má mnoho způsobů, jak otestovat lidskou vůli. Buď tím, že se nestane nic, nebo tím, že se stane vše najednou.“

Příjemný podzim všem čtenářům přeje

Klára Husáková, ředitelka

Informace z domova

Vždy, když začíná nějaké roční období, mám velké představy plné inspirací, jak bych si chtěla udělat zahradní výzdobu. Z představ potom vyplynou plány, co je potřeba udělat. Nyní na podzim zpracovat zeleninu do mrazáku, vyrýt staré jahody a zasadit nové, ostříhat, co je již uschlé, připravit záhon pro výsadbu česneku a celkově zazimovat zahradu. Ty úkoly mi nejdou moc rychle, protože mě bolí ruce a záda, tak to nesmím přehánět 😊. Pak přibydou úkoly, na které jsem zapoměla, tedy otrhat jablka, některá zazimovat, z některých udělat přesnídávky, nebo je okrájet do mrazáku a také zužitkovat rakytník. Takové bohatství se přeci nevyhazuje! Letos synovi na zahradě praskla větev rakytníkového keře, a tak jsem ostříhala větvičky a dnes budu třetí den otrhávat kuličky rakytníku. Prsty mám celé rozpíchané a zabarvené, ale takový zdroj vitamínů se musí využít. Snad to dnes již dokončím a udělám sirup za studena nebo



nějaký džem. Rakytník je zdrojem vitamínu C, E, B a také omega mastných kyselin. Škoda, že jsem nestačila sklídit bobulky aronie. Nestihla jsem ji zakrýt a plody mi sklídili špačci. To by byla teprve pochoutka, aronii mám moc ráda. Rakytník je trpčí a je třeba si na jeho chuť zvyknout. Polovinu

práce mám ještě před sebou a rychlý příchod letošního podzimu mi asi zhatí moje představy o hezké podzimní výzdobě na zahradě, upravené pergole, kde si zahalená do deky piji podzimní čaje a s vnučaty vyrábím panáčky z barevného listí a kaštanů. Tak snad příští rok.

Také zde v zámeckém parku je ještě spousta práce, kterou je potřeba rychle dodělat a pak už se pánové z údržby budou zase věnovat opravám na zámku, na půdě apod. Začne se s přípravami na vánoční úklid, vytipují se místnosti, které ještě necháme vymalovat a tak dále a tak dále. Je toho hodně a věříme, že se vše vydaří tak, abyste strávili hezde dny v prostředí, které vás obklopuje.

Přeji hezké podzimní dny.

Radka Stybalová

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Áčko

A máme tady říjen



Tento rok jsme opravdu z letních šatů přeskočili rovnou do teplých kabátů, tak trošku nás počasí zaskočilo, ale opravdu je tu již říjen a nic s tím neuděláme. Uteklo to jako voda v potoce. Ale i říjen a podzim vůbec má své kouzlo. Je barevný, šustivý a bohatý na mnoho plodů, jež nám leží přímo u nohou, jen se sehnout.

V říjnu sklízíme ořechy, které čerstvé a dobře oloupané tak dobře chutnají, sušíme je na sítěch a přenášíme na sluníčko a máme z té práce pěkně zabarvené ruce. Později je pak přidáváme do různých moučníků, také pamatujeme na vánoční cukroví. Kaštany, které tak hojně padají, vždy lákaly děti k vyrábění různé dekorace a zvířátek, my dospělí si jich pár dáváme pod polštář, protože věříme v jejich léčebnou sílu. Jedlé kaštany velmi dobře chutnají, při procházce naším zámeckým parkem si je můžeme nasbírat. Díky vydatným deštům v posledních dnech začaly růst houby a je jich opravdu dost pro každého i pro takové houbaře, kteří se do lesa vydají odpoledne po práci.

V měsících říjnu a listopadu probíhá u jelenů, daňků, muflonů a srnců říje. Tato skutečnost, kterou dobře znají myslivci a pozorovatelé přírody, dala název měsíci říjnu. Srnci a srny se pohybují ladně, jejich skok a běh je obdivuhodný. Hojně se vyskytují na celém území naší republiky i na většině území Evropy. Nejraději mají pestrá krajina, ve které se lesíky střídají s loukami a poli, remízky a křovinami.

Dovedou se ale přizpůsobit i horským jehličnatým lesům. Místo, na kterém se usadí, považují za svůj domov a jsou mu věrní. Jen výjimečně se vydávají na toulky až 50 km dlouhé. Na jaře a v létě žijí jednotlivě, nebo se svými potomky. V zimě se houfují do stád. Na polích můžeme zahlédnout i větší skupinky srnců a srnek, vždy je vede zkušená srna. Spásají trávu na



loukách a bylinný podrost v lesích. Vítaným zpestřením jsou listy, pupeny, mladá kůra, výhonky a plody dřevin. Velmi uvítají, mají-li v krmelcích seno, kaštany, žaludy, oves, ječmen nebo kukuřici. Nejvíce se pasou ráno a večer, v průběhu dne odbíhají na menší svačinu. Na pastvě musejí být srnci a srny neustále ve střehu, není čas každé sousto žvýkat. Jako všichni

přežvýkavci tak činí až při odpočinku na skrytém místě. Svá teritoria si pečlivě hájí, srnci nedovolí vstup ostatním srncům. Někdy spolu zápasí, ale navzájem si neublíží. Srnky se snaží vyhánět své sokyně. Srnci se v době námluv hlasitě ozývají, jejich volání připomíná psí štěkot. Srna odpovídá tenkým pískáním. Další léto přivede na svět jedno, dvě, méně často až tři mláďata. Díky utajené březosti, kdy se vývoj plodu na několik měsíců zastavil, neprodí v zimě, ale ve vhodnější době za teplejšího počasí. Krásná mláďátka se skvrnami na hřbetě již po dvou týdnech následují matku v chůzi a běhu, třetí týden se začnou pást, ale celé další tři měsíce ještě sají mateřské mléko. Dospívají ve věku 16 měsíců. Většinou si najdou své území v sousedství. Srnky ukrývají svá mláďata v hustém podrostu lesa, ale i v trávě na louce. Lidé, kteří se chystají sekat trávu by měli louku nejdříve pečlivě projít. Nalezená srnčata odnést na okraj louky, kde je srna najde. Při přenášení je nutné postupovat opatrně, mít silné rukavice, aby na mláďatech neulpěl lidský pach, který by matku mátl. Na louku našeho zámeckého parku také občas zavítají srnky, aby se napásly šťavnaté trávy. Můžeme je pozorovat i z našeho balkonu. Vzpomínám si, jak jsem jednou při procházce lesem a hledání hub vyrušila srnu ze svého úkrytu. Instinktivně vycítila, že jí nechci ublížit, proto mě dovolila chvíli stát v její bezprostřední blízkosti. Stává se ojediněle, že se můžeme podívat srnce do očí, tato zvířata jsou velmi plachá. Komu se to ale podařilo, musí uznat, že srnka má oči skutečně krásné. Zrcadlila se v nich ostražitost, která je velmi důležitá pro přežití, ale i přirozená moudrost a ušlechtilost, radost ze života a z prostředí lesa, který je jejím úkrytem a zároveň i domovem.

Vlasta Růžičková

Béčko

Proč slavíme svátek svatého Václava?

Právě 28. září roku 935 byl bratrem Boleslavem zavražděn přemyslovský kníže Václav, český světec a patron českého státu. Ve stejný den roku 995 Boleslavův syn Boleslav II. Pobožný nechal vyvraždit i konkurenční rod Slavníkovců, čímž se zasadil o zachování celistvosti a politického sjednocení českého státu.

Význam a původ jména Václav

Václav je staré jméno slovanského původu a znamená více slavný, slavnější. Jméno se vyvinulo ze staršího jména Věnceslav. Podle českého občanského kalendáře se svátek slaví 28. září.



Tradice a zajímavosti spojené se svátkem sv. Václava

Na Václavův svátek naši předci chodívali do kostela na mše a svatováclavské poutě. Obvykle k tomuto datu patřilo i svatováclavské posvícení. Tento zvyk přetrvává u nás dodnes. Na počest se každoročně 28. září uskutečňuje Národní svatováclavská pouť ve Staré Boleslavi spojená s bohoslužbou. Poutní slavnosti se konají také v mnoha dalších kostelech zasvěcených svatému Václavu.

Kníže Václav patřil vedle věrozvěstů Cyrila a Metoděje a svatého Prokopa k jednomu z nejvýznamnějších šířitelů křesťanství v Čechách. Podle pověstí založil také v naší zemi nově tradici pěstování vína. Svatováclavská koruna je nejcennější součástí českých korunovačních klenotů. Ostatky knížete Václava jsou uloženy v chrámu sv. Víta na Pražském hradě.

Se svatým Václavem je spjato mnoho pověstí. Podle jedné spí v hoře Blaník se svými rytíři a až bude české zemi nejhůře, vyjede jí na pomoc.

Oslavy svátku české státnosti, který byl vyhlášen na tento významný den, probíhají na mnoha místech České republiky. Významným místem oslav je Národní památník na Vítkově v Praze, u něj tradičně probíhá vojenská přehlídka, je držena minuta ticha a položen věnec k hrobu Neznámého vojína. Na Hradčanském náměstí probíhá slavnostní přísaha příslušníků Armády České republiky. Na Pražském hradě také prezident České republiky, který je vrchním velitelem českých ozbrojených sil, jmenuje do generálské hodnosti schválené důstojníky bezpečnostních sborů.

28. říjen je rovněž řádovým dnem České republiky. Jde o den, kdy jsou ve Vladislavském sále Pražského hradu prezidentem České republiky tradičně udělována státní vyznamenání vybraným osobnostem. Konkrétně jde o řád Bílého lva, který je nejvyšším státním vyznamenáním České republiky, řád Tomáše Garrigua Masaryka, medaile Za hrdinství a medaile Za zásluhy.

zdroj:Wikipedie

Šárka Janečková

Céčko

Slunečnice

S příchodem měsíce října přichází neodmyslitelně podzimní období. Přes léto jsme u nás na stanici C společně s uživateli vypěstovali rajčata a starali se o květiny, které jsme na jaře zasadili do květináčů. Jejich květy nám zpřijemnilly chvílky v oáze při četbě z knih nebo při různých společenských akcí, kterých je u nás v domově bezpočet.

Řešení ze str. 15 – Státy – Brazílie, Tanzanie, Finsko, Malajsie, Gambie, Mali, Kanada, Irán, Filipíny, Katar, Ekvádor, Vietnam, Egypt; Skryvačky – lyska, straka, kavka, alka, husa, kos, drozd, slavík; hádanka - káva

Také se nám podařilo vypěstovat krásné slunečnice, latinský název Helianthus annuus. Slunečnice dorůstá výšky až 2,5 m. Tato krásná jednoletá rostlina je zajímavá hlavně tím, že se využívají její semena na výrobu slunečnicového oleje. Rovněž slunečnici milují včelky, které vyrábí z jejího pylu med. Tato rostlina je velice krásná a vznešená, otáčí se za sluncem, lahodí našim očím a obsahuje spousty cenných látek. Už v dávných časech se využívala k zevnímu ošetření válečných zranění a díky jejím hojivým látkám k ošetření kožních obtíží.



SLUNEČNICE je symbolem léta, krásy a často inspirovala hodně umělců k namalování obrazů. Je to jednoznačně královna našich zahrad i luk.

Za stanici C přeji všem krásný podzim, buďte moc zdraví a šťastní.

Kateřina Augustýnová

Děčko

Jeřabiny

Jako malé děti jsme si z nich dělaly přírodní korálky a sbíraly je na nejrůznější výtvary. A rodiče nás varovali, ať je nejíme, protože jsou jedovaté. Ne vždy to ovšem platí. Při správné úpravě jsou jeřabiny bohatým zdrojem vitamínů, antioxidantů a zdraví prospěšných látek. A také skvěle chutnají! Vyrazte si jich pár nasbírat a připravte z nich léčivé tinktury a čaje, výborné sirupy i omáčky.

Které jeřabiny jsou jedlé?

V podstatě všechny. Jen je potřeba je povařit, usušit nebo jinak tepelně zpracovat. Obsahují totiž dráždivou kyselinu parasorbinovou, která se teplem odbourává. U jeřabin také nevádí, když projdou mrazem. Naopak díky tomu ztrácí svou hořkost a trpkost a jsou měkčí a sladší.

Proto se také někdy doporučuje dát je doma před zpracováním na noc do mrazáku. Jeřabin existuje více odrůd a některé jsou chuťově lepší. Poznáte je podle listů. Méně jedlé jeřabiny



mají vroubky po celé délce listů a na jednotlivých bobulkách je viditelný křížek. Ty sladší a pro konzumaci vhodnější mají vroubky jen asi do 1/3 listu a charakteristická je pro ně hvězdička. Krásně navíc voní po jablkách a hruškách.

Jeřabiny v kuchyni

Zatímco šípky jsou během své sezóny v českých kuchyních jako doma, jeřabiny tak často využívané nejsou. Což je škoda. Připravovat se z nich dají zavařeniny, marmelády, sirupy, likéry i omáčky a čatní, které se výborně hodí k červenému masu a vyzrálým sýrům. Ke všem podzimním lahůdkám se navíc bude hodit domácí šípková limonáda ze sirupu.

Jeřabiny pro zdraví i krásu

Kromě příjemné chuti vynikají drobné červené bobulky i celou řadou prospěšných účinků na zdraví i krásu. Díky vysokému obsahu vitamínu A a C i vápníku napomáhají rychlejší regeneraci buněk a jsou velmi účinné proti stresu a vyčerpání organismu i proti unaveně a zašedle vypadající pleti.

Dále jsou plné antioxidantů (lykopenů), tříslovin, hořčin a silic. Posilují obranyschopnost, při nachlazení pomáhají uvolňovat dýchací cesty a podporují vykašlávání. Jsou skvělé pro správně fungující močové ústrojí, ledviny i trávení a zažívání – ocení je osoby trpící nechutenstvím i ti, kteří potřebují zklidnit žaludek. V neposlední řadě mohou čerstvé i sušené jeřabiny pomáhat při onemocnění pohybového aparátu (např. revmatu) a bolestech svalů a kloubů – ať už v podobě obkladů, koupelí nebo tinktur.

Jana Novotná

Životní výročí

Éčko



Víte, co jsme dělali na podkroví v září? Slavili jsme. Náš klient pan Toník měl totiž významné životní výročí. Na zámku prožil už 25 let! Je to neuvěřitelné, ale do domova přišel v minulém století! To někteří naši zaměstnanci ještě nebyli ani na světě. Dne 10.9.1997, jako 47letý mladík, nastoupil na stanici B. Tam se po pár letech seznámil se svojí družkou Irenkou, se kterou se později přestěhoval na podkroví. V domově prožil pořádný kus svého života, chvíle šťastné, ale i ty smutné, tak jak to v životě bývá. Našel spoustu přátel a vlastně v personálu i „svou novou rodinu“.

A tak nezbývá nic jiného než našemu Toníkovi popřát mnoho dalších šťastných let prožitých na zámku. Tak na jeho zdraví!



Jiřina Dittrichová



Informace z aktivizačního úseku

Posezení s hudbou ve vile

Pro naše uživatele z vily jsme zkraje září připravili pěkné odpoledne s hudbou a zpěvem. Navštívil nás pan Jiří Příhoda s kolegou, kteří nám zahráli na harmoniku i trumpetu, společně jsme si zazpívali známé písničky, a dokonce došlo i na taneček. K občerstvení bylo pivo, víno, káva i dobré uzené. Asi se společně shodneme, že o zábavu bylo skvěle postaráno a každý z vás odcházel z hudebního vystoupení s úsměvem na tváři.

Lenka Pumerová

Aranžování květin

Ve středu 14. září ráno se před zámkem a na recepci začaly objevovat kbelíky a krabice plné květin. Vše jsme odnesli do našich dílen a připravili do velkých sklenic a váz.

Postupně přicházely hlavně ženy, aby si mohly vybrat a naaranžovat květiny pro radost. Nezapomněli jsme ani na uživatele na vozíčku a přivezli všechny, kteří měli zájem. Těm, kteří byli nemocní a nemohli přijít, jsme květiny roznesli po pokojích.



Cinie, slunečnice, afrikány, kaly, jiřiny a spousta dalších druhů, krásně voněly a zářily všemi barvami. Celkem bylo vytvořeno 36 aranží, které udělaly spoustu radosti.

Velké poděkování patří Veronice a její zahrádce v Bučině, Lence a její zahrádce v Třemošnici a Hance se zahrádkou v Prachovicích. Letos se nám sešlo nejvíce květin, co jsme kdy aranžovali.

Hana Zítová

Sportovní hry v Malešicích

S příchodem podzimu se konají každoročně sportovní hry v Malešicích. Ani letos jsme si nenechali ujít tuto příležitost zasoutěžit si v kuželkách, holandském biliardu, šipkách, Kimově hře, vrhu koulí a týmové spolupráci. Přes všechnu nervozitu jsme přivezli tři medaile, což je velký úspěch. Alois Svoboda vyhrál 1. místo ve vrhu koulí, Marie Svobodová 3. místo ve vrhu koulí v kategorii žen a Olga Pražáková 3. místo v holandském biliardu. Medaile a ceny předával ředitel domova v Malešicích Mgr. Evžen Kokeš. Všechny domovy dostaly sladkou tečku na závěr soutěže v podobě dortu a lahve šampusu. Moc všem gratulujeme a přejeme další sportovní úspěchy.

Solná jeskyně

Zveme vás od měsíce října každých 14 dní na návštěvu solné jeskyně v Třemošnici. Jak víte, pobyt mezi slanými krystaly je zdravý a jeho účinky jsou podobné jako pobyt u moře. Prostředí solné jeskyně příznivě působí na problémy se štítnou žlázou, zlepšuje látkovou výměnu, snižuje krevní tlak, rovněž snižuje riziko srdečních onemocnění, působí antivirově a antibakteriálně, využívá se při kožních onemocněních, zažívacích problémech, dále poruchách imunity a poruchách nervového systému.

Naše kavárna v jídelně

Dvakrát do měsíce se budeme setkávat v jídelně, kde pro vás při dobré kávě chystáme různé povídaní a program. Těšíme se na vás, neváhejte přijít! Bude zábava i poučení.

Veronika Ludvíčková



Výlet do obchodního domu Kotva

Na konci září jsme pořádali výlet do obchodního domu Kotva v Praze. Zde je ve čtvrtém patře připraveno Retro muzeum. Ještě, než jsme přijeli



k obchodnímu domu Kotva, mohli se uživatelé domova těšit z překrásného výhledu na Pražský hrad a připomenout si tak město, ve kterém žili.

Retro muzeum nabízí pohled do života 70. a 80. let 20. století. Uživatelé domova si mohli prohlédnout repliky bytů s originálními předměty, ale také dobové kanceláře. Expozice byly zaměřené i na běžný život, jako bylo kempování, televizní reklama, nakupování, škola, volnočasové aktivity a sport. Vystaveny byly také dětské hračky, elektronika a výrobky běžné spotřeby prodávané v Kotvě.

Nakonec někdo využil občerstvení v přízemí Kotvy, nebo si prohlédl obchody zde a někdo se vydal i mimo obchodní dům do okolních míst.

Já a Veronika Ludvíčková jako doprovod jsme měly velkou radost a dobrý pocit z toho, že se výlet vydařil a účastníci výletu byli velmi spokojeni.

Jana Voříšková

TANCE VSEDE

V říjnu začneme opět s nácviem nové taneční choreografie. Prozatím si ponecháme jako překvapení, kterou píseň jsme tentokrát k tanci vybraly.

Pravidelně se budeme scházet opět každé pondělí od 14.00 v zámecké besedě. Srdečně vás zveme, nové tanečnice i tanečníci jsou mezi námi vítáni!

Těšíme se na vás!

Alena a Jana





Duo Ruggieri v zámecké besedě

Ve středu 7. září nám odpoledne zpřijemnilo svým pěveckým a tanečním vystoupením manželé Soňa a Giancarlo Ruggieri. Náš domov italský operní tenorista a jeho manželka, která studovala klasický tanec, navštívili již podruhé. Zazněly mimo jiné italské operní árie, neapolské a španělské populární písně, francouzské šansony, slavné americké filmové a muzikálové hity. Pan Giancarlo jejich společné vystoupení uváděl s typickou italskou grácií a šarmem. Paní Soňa úžasný pěvecký výkon svého manžela umocnila překrásnými tanečními choreografiemi. Pro nás, posluchače a diváky, to byl mimořádný kulturní zážitek!

Alena Tučková

Létofuč

Opět po roce se společně loučíme s létem a stejně jako minulý rok nám počasí nepřálo. I přesto jsme si odpoledne moc užili a hezky jsme se pobavili. Vše nám zpřijemnil pan Jiří Příhoda, který nám zazpíval a zahrál. Nesměly chybět tradičně ani špekáčky opečené přímo na ohni, na kterých jsme si moc pochutnali a já se rozhodla vám o nich něco napsat.

Špekáček kdysi a dnes

Prvorepublikové špekáčky se vyráběly z poloviny kvalitního zadního hovězího masa z mladých kusů. Přidalo se 20 procent nejlepšího výřezu z vepřového masa. Dále pak 30 procent jemně nakrájeného špeku, který lze jen těžko nahradit, a hlavně udržuje nižší cenu špekáčku. Přidala se směs koření s česnekem, pepřem, někdy s trochou nastrohaného muškátového oříšku. Potom se směs vtlačila do hovězích kroužkových tenkých střev. A po asi deseti centimetrech se střevo oddělila uzenářským motouzem. Věnce špekáčků potom už jen řezník šoupl do udirny a špekáčky čekaly na zákazníka. Složení špekáčku ovšem není dnes tak slavné, jak by se mohlo zdát. Pevné normy ohledně jeho přípravy se hroutí, a tak se může stát, že narazíte na buřty, které jsou jako z pilin nebo strouhanky. A při jejich opékání vám vystřelí jako granát.



Kvalita bývá různá, kraj od kraje, většinou bohužel k horšímu. Výrobci totiž chtějí srazit cenu co nejvíce, proto přemýšlejí, kde by se dalo surovinami ještě víc šetřit.

Radka Šťastná

... a na co se můžete těšit?

Úterý 4. 10. - Schůze uživatelů od 9,30 hod. v jídelně

Středa 5., 19. 10. - Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd z nádvoří ve 12,30 hod.

Čtvrtek 6., 20.10. - Naše kavárnička v jídelně od 13,30 hod.

Pátek 7., 20.10. – jedeme do divadla v Pardubicích, odjezd v 9 hod. z nádvoří

Středa 12. 10. - Chodovská šipka – soutěž v Praze

Středa 12. 10. - Hudební vystoupení p. Pecháček v jídelně od 10 hod.

Bohoslužba každé úterý v kapli od 13,30 hod.

Hádej, kde jsem

V červnovém čísle jsem zveřejnila čtyři fotografie z Prahy a vaším úkolem bylo uhádnout, co na nich je. Tak tedy:

Fotografie č.1 Zámek Troja, v blízkosti ZOO Praha

Fotografie č. 2 Zrcadlové bludiště na Petříně

Fotografie č. 3 Vinice sv. Kláry, která je součástí Botanické zahrady, vyfoceno od Trojského zámku

Fotografie č.4 Renesanční Míčovna, která se nachází v Královské zahradě Pražského hradu

Další fotografie jsou také z našeho hlavního města a vy si můžete tipnout, v jaké části Prahy jsem je pořizovala a co na nich konkrétně je.

Fotografie č. 1



Fotografie č. 2



Fotografie č. 3

Fotografie č.4



Pro chytré hlavy

Názvy států

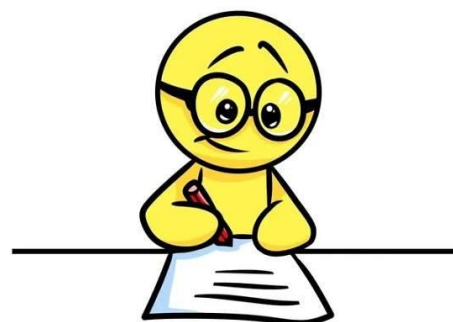
Vymyslete alespoň název jednoho státu končícího na uvedená písmena

- LIE, - NIE, - SKO, - SIE, - BIE, - I, - A, - ÁN, - Y, - R, - M, - T

Skrývačky

Najděte v každé uvedené větě ukryté slovo – název ptáka

1. Kolegyně zprovoznily skartovačku, která byla dlouho nefunkční.
2. Moje sestra Karolína pracuje v mateřské škole.
3. Ta poznámka v kalendáři je pro mě velmi důležitá.
4. Skalka na naší zahradě nám přináší radost.
5. Díky za snahu, Sašo!
6. Posvačil jablko s hruškou.
7. Je tu vedro, Zdeno, vyvětrej prosím.
8. Odnesla víko od velké krabice omylem domů.



Hádanka

Co to je?

Nejprve jsem zelená, později zhnědnu. Můžete mě koupit buď jako zrnko nebo jako prášek. Často si mě dáváte po obědě. Nejlepší jsem samotná.

Řešení naleznete na str. 6