

Náš domov

číslo 1/2017



Foto: Helena Hovorková



Jaro 2017



Milé čtenářky, milí čtenáři,

první jarní den už máme letos za sebou, hodiny jsme si přeřídili na letní čas, sněženky a bledulky nám předvedly svou krásu, tak to vypadá, že se můžeme pomalu začít těšit na slunečné dny. Na začátku našeho časopisu se ale přece jen krátce vrátíme v čase a připomeneme si zimní sportovní hry, které proběhly v únoru. Pokud se Vás jarní únava drží zuby nehty, možná Vám přijde vhod náš recept na povzbuzující čaj. A jestli byste pro sebe rádi udělali něco víc, určitě nepřehlédněte články o potřebě bílkovin ve stravě a o nakličování semínek.

Jak poznáte už z úvodního příspěvku paní Jaroslavy Rouskové, aktuální číslo časopisu jsme zaměřili na jídlo (a zdraví a zdravou stravu). Rubrika *Kdo je kdo v našem domově?* tak nemohla přinést rozhovor s nikým jiným než s kuchařem DPS, panem Vladimírem Jandáčkem, a s naší klientkou, paní Bohumilou Moškaničovou, která pracovala v různých kuchyních a restauracích Pardubicka a Chrudimska.

Víte, co je to šumajstr? Nebo pučálka? Začtěte se do článku o velikonočních jídlech. A že tradičním velikonočním nápojem může být i hrnek silné černé kávy se přesvědčíte v příspěvku paní Ing. Evy Janovské.

Vařit a péct se dá pro radost, pro příjemné strávení volného času, ale i pro zlepšení hybnosti rukou. Nevynechejte články o ergoterapii od paní Ilony Vobejdové a paní Zdeňky Knapové.

Prostě a jednoduše, přečtěte si celé jarní číslo. Je plné zajímavých článků. Březen – za kamna vlezem, duben – ještě tam budem. Na čtení je tedy času dost, ne? 😊

Krásné jarní dny přeje

Mgr. Petra Holubová
šéfredaktorka

Co v tomto čísle najdete

Výňatek z knihy Marty Davouze „Dům v Bretani“	4
Co je u nás nového?.....	6
Zimní sportovní hry	7
Strava seniorů	9
Jak obohatit jídelníček zdravím nabitými klíčky?	10
Čaj proti jarní únavě	13
Stévie – přírodní náhradní sladidlo	13
Tradiční velikonoční jídla	16
Velikonoce v paneláku	19
ERGOTERAPIE není jen o šití... ..	19
Kdo je kdo v našem domově?	21
Koutek pro trénování paměti	29
Pozvání k potěšení oka	31
Přehled akcí konaných v našem domově v 1. čtvrtletí roku 2017	33
Sudoku.....	34
Správné řešení sudoku.....	35
Svoje narozeniny budou slavit	36
Noví obyvatelé našeho domova	38
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili.....	39

Výňatek z knihy Marty Davouze „Dům v Bretani“

Moje bretaňské kuchaření

Doma jsme vařili samozřejmě českou kuchyni. Z dopuštění osudu moje první tchýně nebyla Češka, nýbrž Ruska, moje druhá tchýně je Francouzka. Dvě národnosti, dvě odlišné kuchyně, čili celkem tři. Z ruské kuchyně jsem do svého repertoáru zahrnula boršč, jehněčí těsteli, pirohy a golubce. Kromě boršče je všechno z doma mletého masa; alespoň my to tak s tchýní dělaly a teď to tak dělá i moje snacha. Není nad to vědět přesně, co jste si do toho mletého dali. Já své ruské tchýni zase poradila jak dělat řízky, knedlíky a vánočky. To zvlášť, protože Vánoce nade vše milovala. Sotva skončily, zahájila nákup dárků na ty příští. Obětovala svůj život péči o mladšího, mentálně retardovaného syna. Neměla skoro jinou radost než vnoučata, než kupovat jim dárky a vyvářet jim dobroty. Není lepší boršč nad ten, který znám od ní.

Druhou tchýni jsem na její žádost naučila játrové knedlíčky; sama jsem od ní žádné speciality nepochytila, nejspíš proto, že bydlíme příliš daleko od sebe. Z francouzské kuchyně jsem vlastně nikdy žádný recept úplně nepřevzala, snad kromě čokoládové pěny Mousse au chocolat, jelikož její příprava trvá nanejvýš pět minut. Nesnáším sáhodlouhé recepty, které začínají loupáním rajčat nebo žampionů a přikazují něco restovat na pánvičce, nebo podusit zvlášť v hrnku a něco v druhém hrnku, když se to pak všechno stejně smíchá v jednom kastrolu. Proč mám mít zbytečně 2x tolik kusů špinavého nádobí? Ať jsem dělala kohouta na víně, ragout nebo telecí blanquette, vystačila jsem s jedním kastrolek a nikdo nic nepoznal. Moje francouzská kuchařka proto zanedlouho ležela stranou, stejně jako moje učebnice francouzštiny!

Změna gastronomie pro mne spočívala především v tom, že jsem měla možnost pracovat s jiným materiálem. S rybami, s mořskými plody, s telecím a jehněčím.

V některých českých obchodech není k dostání telecí jarret na pravé italské osso buco, jehněčí kotlety. Není vidět ani roštěnce – péro, část hovězího, jenomže já ho používala na guláš, na mletí, na polévku a pak do omáčky, ale nikdy mne ani nenapadlo, že se to dá grilovat! Úžasná věc!

Poctivá česká kuchyně je obtížná na přípravu. Udělat lák, naložit svíčkovou, pak ji péct a podlévat, pak výpek se zeleninou pasírovat a zahušťovat smetanou, mezitím uvařit knedlíky; to je dost práce a nedá se s ní moc experimentovat, má-li k něčemu vypadat.

S mořskými plody se naopak dá experimentovat znamenitě. Jednou mi manžel přitáhl domů obrovskou igelitku plnou moules, česky se to řekne slávky,

že prý přátelé z Prahy by to před naším společným odjezdem rádi ochutnali. Nikdy předtím jsem to nedělala a podle toho jsem se zatvářila. Nabídl mi: „Chceš, abych zavolał matce, jak se to dělá?“ – „Ne, já to zvládnu“, řekla jsem hrdě. Popadla jsem největší kastrol, dala do něj máslo, nakrájenou cibuli a trochu česneku. Česnek jen proto, že společně s pórkem jsou to moji nejlepší přátelé. Trochu jsem to orestovala a přímo z igelitky na to vrhla hromadu slávek a promíchala, po uvaření jsou hotové a otevřou se. Bílé víno tomu neuškodí, pak jsem vmíchala dvě lžíce podmáslí. Nakonec jsem přidala petržel, tu Francouzi dávají do všeho, tím nic nezkazím. Byl to úžasný úspěch!!

Knížka je psána s vtipem. Autorka napsala více knih, ale tahle o Bretani a o jiných cestách s druhým manželem, kterého si vzala po rozvodu s Vladimírem Železným, stojí za přečtení. Srovnává i své zkušenosti s naší a francouzskou kuchyní a jídly v Anglii a Itálii.

Knížka „Dům v Bretani“ se Vám bude líbit. Máme ji v naší knihovně.

*Jaroslava Rousková
klientka z odd. D3*



Moules – slávky

Co je u nás nového?

- * Pokud jste to ještě nezaznamenali, od prosince 2016 se u vrátnice nachází nový nápojový automat na teplé nápoje (káva, cappuccino, latté moccaccino, kakaový nápoj).

Nápojový automat nerozměňuje větší mince, proto do něj vhazujte pouze drobné mince v hodnotě – 1 Kč, 2 Kč, 5 Kč, 10 Kč. V případě potřeby Vám větší mince rozmění ochotné pracovnice vrátnice, které Vám pomohou i při obsluze automatu, pokud byste si nevěděli rady.



- * Od března 2017 byly rozšířeny úřední hodiny na sociálním oddělení v pondělí a ve středu do 16 hodin.
- * K hezčímu vzhledu jsme upravili návštěvní místnost naproti vrátnici. V zásuvné komodě za dveřmi je skryto zázemí pro občerstvení (rychlovarná konvice, porcelán), je zde nové posezení. Místnost brzy dovybavíme ještě květinami. Věříme, že se zde budete při návštěvě s Vašimi blízkými cítit příjemně.





Zimní sportovní hry

Sportovní hry se uskutečnily ve středu 22. února v odpoledních hodinách. Účast byla velice hojná, po zimním období si všichni účastníci s velikou chutí zasportovali. Soutěžilo se ve čtyřech disciplínách, a to: hod kroužky, hod na koš, kuželky a hod na medvěda.

Výsledky byly mnohdy velice vyrovnané a soutěžící se museli v některých disciplínách utkat vícekrát, abychom mohli zvolit tři nejlepší hráče každé soutěže. Ti si odnesli odměnu v podobě diplomu a sladkých medailí. Vítězům gratulujeme. Ale nezapomínejme, že není důležité zvítězit, ale zúčastnit se!

*Bc. Kateřina Murinová
sociální pracovníce*

Hod na koš

1. pan Miroslav Vodehnal
2. paní Marie Švadlenková
3. paní Drahoslava Doležalová

Hod kroužky

1. paní Růžena Škarková
2. paní Pavlína Doležalová
3. paní Jarmila Ježková

Hod na medvěda

1. paní Alenka Marvanová
2. paní Božena Zikmundová
3. paní Jaroslava Kramaříková

Kuželky

1. pan Daniel Peřina
2. paní Věra Procházková
3. pan Miroslav Vodehnal



Nahoře: paní Emílie Horáková
z odd. L2 při hodu na koš.

Vlevo: paní Pavlína Doležalová
z odd. D3.

Pan Daniel Peřina
z odd. L0.



Strava seniorů

Stejně jako v jiném životním období i ve stáří platí, že stravování musí být vyvážené, pestré a s dostatečným množstvím všech potřebných živin. Někdy je možno setkat se s názory starších lidí: „Já už toho moc nepotřebuji. Stačí mi káva s mlékem a rohlík.“ Ale nedostatečná výživa se vždy nepříznivě odrazí na zdravotním stavu člověka. Ve stáří klesá potřeba energie, ale strava musí být kvalitní (dostatek vitamínů, minerálních látek, bílkovin).

S přibývajícím věkem dochází k mnohým fyziologickým změnám organismu (změny chrupu, poruchy trávení, častější výskyt chronických nemocí, užívání léků, pokles fyzické aktivity i soběstačnosti, ...). Těmto změnám musí být přizpůsoben životní styl včetně stravování, aby byly zachovány požadavky na důležité živiny ve stravě (např. ve vyšším věku lidé málo vycházejí z domu, a mohou tak být ohroženi nedostatkem vitamínu D, který se tvoří v kůži při pobytu na slunci, a proto musí jeho příjem zvýšit potravinami bohatými na vitamin D; mají také snížený pocit žízně, a proto se u nich může snadněji rozvinout dehydratace spojená s bolestmi hlavy, závratěmi, zácpou aj.).

ZDRAVÍ SENIORŮ = BÍLKOVINY!

Proč se senioři bez bílkovin neobejdou? Čím je člověk starší, tím více svalové hmoty mu ubývá a na jeho těle se zvyšuje podíl tuku. Je to sice v lidském organismu přirozený proces, ale pokud má dotčený ve stravě málo bílkovin, je úbytek svalů mnohem razantnější. To může mít vážné důsledky.

✓ *Tělo se lépe hojí*

Mnoho starých lidí jde na operace, třeba výměnu kyčlí. Nemocí, které je trápí, je celá řada a bílkoviny jsou důležité proto, aby se dobře hojili. Dostatek bílkovin celkově zkracuje délku rekonvalescence.

✓ *Jsou prevencí pádů*

Dalším neduhem stáří je osteoporóza, zejména u žen. Živinou nutnou pro uchování kvality kostí jsou vedle vápníku a vitamínu D také bílkoviny. Jelikož jsou stavebním materiálem pro svaly v celém těle, je jejich dostatečný příjem rovněž prevencí pádů. Nedostatek bílkovin zvyšuje riziko otoků. Zadržovaná voda v těle pak představuje zvýšenou zátěž pro srdce.

✓ *Problémy se stravitelností*

Kvůli lepší stravitelnosti je třeba nekonzumovat velké množství najednou, ale jídla rozdělit do několika denních porcí a bílkovinu ke každému přidat. Maso také není jediným zdrojem. Senior by si měl často dělat tvarohové pomazánky, dávat do polévek a pomazánek bílky, častěji konzumovat rybičky, například sardinky.

✓ *V noci sklenka kefíru*

Vylepšit si lze nenásilně bílkovinami i běžná jídla. Například přistrouhat do bramborové kaše místo másla trochu sýru. Obohatit si jídelníček mohou starší lidé i různými koktejly z acidofilního mléka a ovoce a nápoj pak popíjet ke svačinám. Vhodný je i jogurt s ovocem. V případě, kdy člověka přepadne noční hlad, lze ho utišit ideálně sklenkou kefíru, podmásli a podobně.

Pracovnice oddělení D3 a D4 za pomoci internetu



Jak obohatit jídelníček zdravím nabitými klíčky?

Když jsem byla malá, babička vždy na jaře nasypala semínka řeřichy na vat, kterou pravidelně zvlhčovala, a nechala je vyklíčit. Nůžkami naklíčené výhonky odstříhávala a sypala si je na chleba s máslem.

V dospělosti, když jsem se snažila i já pro svoje malé děti zavádět do jídelníčku nějaké zdravé prvky, jsem zjistila, že nejen řeřicha se dá naklíčovat. Ale také luštěniny jako červená čočka, fazolky mungo nebo cizrna, obilniny a různé další potraviny – vojtěška, jáhly, pohanka, pšenice, ječmen, sója nebo oves.

Doma jsme si nejvíce oblíbili malé drobné zelené fazolky mungo a zejména moji dceru baví pozorovat proces, kdy se z malých kulatých fazolek během tří dnů stanou „myšičky s ocásky“ (tento pojem jsme používali, když byly děti malé). Ráda si je přikousne ke svačině a já mám dobrý pocit, že jsem do dětí aspoň jednou zase něco zdravého dostala.

Proč začalo být klíčení vlastně tolik populární, že různé naklíčené produkty se prodávají i v obchodech?

Potraviny obecně jsou nejzdravější ve stavu syrovém, protože v sobě uchovávají nejvíce živin. Vařením, pečením a jinou tepelnou úpravou živiny ztrácejí, a Vy z nich tedy nedostanete vše, co byste potřebovali. Co je nejdůležitější, když jíte potraviny syrové, dostanete z nich takzvané enzymy, které jsou pro náš život nezbytné. Enzymy můžete přirovnat k pracovní síle těla, která se stará o každý biochemický a fyziologický proces. Na nich závisí, zda můžete chodit, mluvit, dýchat nebo trávit jídlo. A nyní to klíčové – klíčky jsou nabitě k prasknutí zmíněnými enzymy, kromě toho také vitamíny a vlákninou, stejně tak jako nukleovými kyselinami RNA a DNA (které se vyskytují jen v živých buňkách).

Další zajímavosti o klíčcích



Naklíčená semena obsahují o 500 % více vitamínů - vitamíny A, B, C, rovněž nejcennější vitamín E (nejdůležitější antioxidant v těle), rostlinné hormony, bioflavonoidy a další užitečné látky. Z minerálů se jedná zejména o vápník, hořčík a draslík.



Pravidelná konzumace klíčků vede ke zlepšení zažívání, imunity a zdraví.



Klíčky způsobují zásaditost v těle, což je v dnešní překyselené době více než potřeba!

Co vlastně proces klíčení znamená?

Jedná se o proces, kdy se semeno namočí a poté z něj vyrazí klíček. Tento živý výhonek se jednoduše sní. Každé klíčící semeno má v sobě výživnou energii potřebnou pro růst celé rostliny. A tu si spotřebujete celou pro sebe Vy! Když se semínko vloží do vody, začnou se v něm uvolňovat enzymy, nasaje do sebe vodu a zvětší velikost na dvojnásobek. Zvýší se také obsah živin a semínko se také takzvaně předtráví (ulehčí Vám práci s trávením).

Jak můžeme klíčit doma (nebo na pokoji v domově pro seniory)?

Jak jsem se již zmínila, semínka řeřichy lze jednoduše nasypat na mističku s vatou, kterou průběžně zvlhčujeme.

Větší semena můžete naklíčit následujícím způsobem:

Vyberte si semínka, která budete chtít klíčit. Pro začátečníky se doporučuje neloupaná červená čočka nebo mungo fazolky, zakoupené pokud možno v bio kvalitě.

Nasypete vybraná semínka do hrnku na čaj, stačí asi do $\frac{1}{4}$ (semínka po naklíčení nabývají svého objemu, větší množství byste nemuseli stihnout zkonzumovat a mohla by začít hnit).

Propláchněte semínka v hrnku studenou vodou, vodu vylijte a znovu do hrnku nalijte vodu, aby sahala téměř do vrchu. Semínka nechte takto 24 hodin ponořená – nasají do sebe vodu a nabývají na objemu.

Druhý den vezměte PET lahev o objemu 1,5 litru. V polovině PET lahev odřízněte, ponechte si spodní stojící část. Ve vylisovaných částech ve spodu PET lahve, na kterých lahev stojí, udělejte nožem asi 1cm dlouhé zářezy.

Semínka nasypte do uzpůsobené PET lahve a vypláchněte vodou – voda z lahve odtéká naříznutými otvory, takže semínka zůstávají vlhká, ale ne ponořená ve vodě. Semínka 2–3x denně vypláchněte. (Pokud si nechcete dávat práci s PET lahví, je možné vypláchnutá semínka umístit už jen do prázdné misky a nechat klíčit, opět občas vypláchnout).

Po třech dnech už mají klíčky, na kterých si můžete pochutnat. Konzumní délka klíčku je 5–10 milimetrů. Pokud jsou klíčky delší a klíčí dlouho, zhořknou. Naklíčené luštěniny pak stačí umístit do ledničky – klíčení přestane a v lednici vydrží až 5 dní.

I v domově pro seniory, kde máte jídelníček naplánovaný a stravu obdržíte již uvařenou, si můžete tímto způsobem svůj jídelníček obohatit o zdraví prospěšné přílohy.

Držím Vám palce při klíčení!

*Mgr. Lenka Kellerová,
sociální pracovníce*

(za použití vlastních zkušeností
a informací z internetu)



Čaj proti jarní únavě

Pro 2 osoby:

- 1 čajovou lžičku celého kmínu
- 1 čajovou lžičku majoránky
- 1 čajovou lžičku fenyklu
- 1 snítku tymiánu
- 1 bobkový list



Bylinky mohou být čerstvé nebo sušené. Všechny bylinky zalijeme $\frac{3}{4}$ litry vody, směs přivedeme k varu a necháme bublat 7 minut. Přecedíme a necháme mírně vychladnout.

Kmín povzbuzuje činnost ledvin a čistí trávicí ústrojí, fenykl harmonizuje zažívání, tymián je přírodní antibiotikum a bobkový list zbavuje klouby nežádoucích usazenin.

*Osvědčený recept z kuchařky své babičky opsala
Mgr. Petra Holubová, šéfredaktorka*



Stévie – přírodní náhradní sladidlo

Když mi vloni zjistili těhotenskou cukrovku, pořádně to se mnou zamávalo. Mléčnou čokoládu jsem totiž mlsala každodenně, v cukrárně jsem byla takřka VIP zákazníkem a oběd bez sladké tečky na závěr jsem si nedokázala ani představit. Těšila jsem se, jak si to všechno budu v těhotenství užívat dvojnásobně a na pár měsíců zapomenu na štíhlou linii. Musím jíst přece za dva, ne? Ovšem opak byl pravdou. I jídlo, o kterém by mě ani ve snu nenapadlo, že je plné cukru v nejrůznější podobě, jsem si musela na gramy přesně odvažovat.

Těhotenská cukrovka je zjednodušeně řečeno určitý druh cukrovky II. typu. Rozdíl je v tom, že začíná nejčastěji v druhé polovině těhotenství

a končí po porodu. V současné době postihuje asi 15 % těhotných žen. Porucha je způsobena kombinací snížené citlivosti tkání v těle na působení inzulinu (tzv. inzulinovou rezistencí) a nedostatečnou schopností slinivky reagovat na zvýšenou potřebu inzulinu v těhotenství. Jednoduše – inzulinu je méně, než by bylo potřeba, a funguje špatně.

Stejně jako jiné druhy cukrovky, také tato těhotenská se řeší dietou. A to velmi přísnou. Instrukce zněly jasně: nejíst a nepít nic chuťově sladkého, vzdát se všech zákusků, čokoládek, bonbonů, omezit mléčné výrobky (obsahují mléčný cukr – laktózu), odvažovat si množství příloh (brambory, těstoviny, knedlíky, pečivo apod. – obsahují sacharidy, tedy cukry), z ovoce konzumovat pouze jeden kus denně (obsahuje ovocný cukr, který je sice zdravější, ale pořád je to cukr, který zvyšuje hladinu glykemie v krvi), zapomenout ovšem na banány, švestky, hrušky a hroznové víno. Žádné kompoty, marmelády, med, žádné džusy, ovocné šťávy, ochucené jogurty, müsli... A měřit si hladinu cukru – minimálně čtyřikrát denně se píchat do prstu a pomocí glukoměru zjišťovat, které potraviny zvýšily glykémii nad povolenou mez. Pokud by ani dieta nezabrala, a to se stává asi u dvou žen z deseti, je potřeba si injekčně aplikovat inzulin. A teď si to těhotenství užívejte!

Cukr je návykový a vzniká na něj zcela regulérní závislost. Přesvědčila jsem se o tom na vlastní kůži. Jsem ráda, že jsem nikdy nezačala kouřit. Asi bych s tím totiž nedokázala skoncovat. Jenže teď jsem to nedělala pro sebe, ale pro své miminko, které bylo zatím schované v bříšku. Takže nastal opravdu těžký měsíc s abstinenčními příznaky, vztekem a pláčem – tohle všechno nastane, když řadu let „jedete na cukru“ a pak musíte ze dne na den přestat. Problém je, že v těhotenství by se neměla konzumovat ani žádná umělá náhradní sladidla. Zapovězené pro mě tedy byly i veškeré DIA výrobky. A teď se dostáváme „k jádru pudla“. K nenápadné rostlince jménem stévia sladká – přírodnímu náhradnímu sladidlu.

Následující text je použit z internetových stránek

<http://www.zij-zdrave.cz/>

Poslední dobou se začínáme velmi často setkávat v nápojích nebo dokonce i pivu s (pro mnohé novým) sladidlem – stévií. Proto Vám dnes zkusíme toto přírodní sladidlo představit blíže a vysvětlit, pro koho je stévie vhodná.

Co to tedy je?

Stévie je rostlina (bylina) pocházející z Paraquaye a Brazílie. Listy stévie se po staletí používaly v různých kulturách Jižní Ameriky jako sladidlo. Listy jsou bez kalorií a chuťově můžou být až 300x sladší než cukr. Chuť stévie však není zcela totožná s cukrem, lze v ní cítit trochu kovové nebo lékořicové pachuti. Z toho důvodu se také kombinuje s jinými sladidly.

Je stévie jako sladilo bezpečná?

To je poněkud složitější otázka a je potřeba se zamyslet, v jaké formě ji budete konzumovat. Stévie je dnes dostupná v mnoha různých formách, od tekutého extraktu až po bílý prášek nahrazující cukr. A to je právě poněkud problém. Protože stejně jako mnoho jiných dobrých věcí vzal potravinářský průmysl stévii útokem a začal ji zpracovávat a dodávat, kam se dá, po tunách. Výsledkem je, že ji od své původní formy nerozeznáme. Jeden příklad za všechny – Coca Cola zpracovává stévii ve 42 krocích, než vznikne výsledný extrakt (tzv. rebaudioside), ten se ještě smíchá s dalšími přísadami a výsledným produktem se následně zaplaví trh. Marketing nám vysvětlí, že si kupujeme zcela přirozený, zdravý přírodní produkt, ale jak sami vidíte, není to tak!

Může mít stévie pozitivní dopad na naše zdraví?

Stévii užívali Jihoameričané i jako lék. Měla by zlepšovat trávení, bojovat proti únavě a touze po alkoholu a tabáku. Žvýkání listů rostliny má pozitivní vliv na chrup a může pomoci se zápachem z úst nebo paradontózou. Na základě posledních studií steviol-glykosidy snižují glykémii, hladinu cholesterolu v krvi, zlepšují regeneraci buněk. Mají též protizánětlivé a diuretické účinky, slouží tedy jako prevence vzniku vředů v trávicím traktu. Významným účinkem je i vliv na snížení krevního tlaku.

Pomáhá stévie při hubnutí?

Vzhledem k tomu, že stévie nemá prakticky žádné kalorie, její konzumaci nezatížíte svůj kalorický příjem jako třeba cukrem. Pokud konzumujete hodně cukru, může být stévie určitým pomocníkem při snaze omezit jeho příjem.

Závěr – stévii doporučuji, ale pouze v přírodní formě!

V první řadě je potřeba si uvědomit, v jaké formě stévii používáte. Jedinou formou, kterou Vám mohu doporučit, je čistá přírodní forma – sušené části rostliny, které mají mimo sladkou chuť i antimikrobiální a antioxidační účinky a obsahují celou řadu důležitých minerálních látek. Nic Vám přece nebrání v tom, abyste si stévii koupili v zahradnictví či květinářství :-) Několik čerstvých

lístků si můžete přidat do čaje na oslazení. Další využití záleží hlavně na Vaší chuti a fantazii.

Stévii jsem si vysadila na své bylinkové zahrádce dávno před tím, než jsem onemocněla cukrovkou. Do té doby mi tam ovšem dělala jen parádu. Potom jsem si jejími lístky osladila čaj, limonádu, koncentrovaný prášek zakoupený ve zdravé výživě jsem zase využila při pečení docela obstojné bábovky a makovníku či na oslazení pudinku. Na tři měsíce se stévie stala mou dobrou společnicí.

Těhotenská cukrovka je pomyslný varovně zdvižený prst do budoucna. Mám zvýšené riziko, že se u mě ve stáří rozvine „klasická“ cukrovka II. typu, pokud nezlepším své stravovací návyky a životní styl. I když teď už v konzumaci cukru žádné omezení nemám, je dobré vědět, že ta nenápadná rostlinka na záhonku není jen na okrasu.



*Mgr. Petra Holubová
šéfredaktorka*

Tradiční velikonoční jídla

Jako každé svátky jsou i Velikonoce spojeny s hodováním, které má svá pravidla. V současné době se již tak striktně nedodržují, ale mnoho z nich stále přetrvává. Pojdme si některé stravovací zvyky tedy připomenout.



České velikonoční pokrmy jsou silně ovlivněné křesťanskou symbolikou a tradicí. Velikonoce mají svůj prapůvod v pohanských dobách. Jako oslava jarní rovnodennosti a probuzení přírody, přešly do křesťanství coby svátky oslavující zmrtvýchvstání Ježíše Krista.

Popeleční středou končí období čtyřicetidenního půstu a Zeleným čtvrtkem začínají přípravy na Velikonoce. Pokračují Velkým pátkem, Bílou sobotou, Božím hodem velikonočním a vyvrcholí Velikonočním ponděním. O těchto slavnostních dnech byla dodržována přísná pravidla. Jídelníček byl striktně daný a lišil se jen v jednotlivých krajích.

O **Škaredé středě** mělo i jídlo vypadat nevzhledně, a tak bylo nutné, aby na první pohled vypadalo nepovedeně. Většinou bylo ve zvyku připravit placky nebo bramboráky a ty hospodyně během otáčení záměrně potrhaly. Tak vznikly trhance.

Zelený čtvrtek byl dnem ve znamení luštěnin a jarní zeleně. Pekly se preclíky a škvarkové placky, které se přikusovaly k jarním polévkám. Kromě petržele se vařilo hlavně z mladých kopřiv. Nejčastěji se připravoval tzv. kočičí tanec, což je zapékaná směs z čočky a krup ochucená česnekem, majoránkou a smaženou cibulkou. V jiných krajích se čočka vyměnila za fazole a pokrm se pojmenoval šumajstr. Jinde jedli pučálku – vyklíčený hrách zprudka opečený na másle, osolený a opepřený. Někde nebyl slaný, ale slazený s rozinkami.

Na **Velký pátek** se obvykle držel půst. V některých krajích se toto pravidlo dodržovalo velmi přísně. Znamenalo to, že půst se začal držet už po čtvrteční snídani a až do snídaně na Bílou sobotu. Ten, kdo věděl, že páteční půst nevydrží, mohl si k jídlu připravit rybu. Ne všichni na ni ale měli, a tak lidé, kteří rybu neměli, pekli náhražky ve tvaru ryby z bramborového těsta. V jiných krajích se zase připravovalo jediné jídlo dne. Nejčastěji jím bývala hustá polévka z toho, co dům dal. Velice často obsahovala kysané zelí, špenát, brambory a luštěniny.

O **Bílé sobotě** si strávníci vynahradili vše, co předešlého dne vynechali. Hlavním pokrmem byla velikonoční nádivka (známá i pod názvy snítek, sekanice či sekanina). Také se pekl mazanec, jeden z nejznámějších velikonočních pokrmů. Dříve se však nesladil cukrem, ale sladkou smetanou, a v některých krajích se plnil tvarohem, jinde se namácel do vína. Tam, kde nebyl mazanec, pekly se jidáše, kynuté sladké housičky sypané mandlemi podávané polité medem.

O **Božím hodu** se slavnostně prostřel stůl a pekly se buchty, mazance a masa. Hostina měla začít masovým vývarem. Dále se podávalo mladé maso – jehněčí, kůzlečí či telecí, vše záleželo na tom, jak bohatá rodina byla. Nikdy však nesměl chybět pečený beránek, symbol nevinnosti. Ten, kdo neměl opravdového – z masa, upekł beránka ze sladkého těsta a tato tradice přetrvala dodnes.

Velikonoční pondělí bylo ve znamení vajec. Vejce jako symbol nového života a znovuzrození jsou součástí mnoha velikonočních jídel a chlapci jsou jimi obdarováni i za pomlázku. Vejce se dělala plněná, smažená, přidávala se do omáček, a pokud se pekla další várka velikonoční nádivky, vejce v ní nesměla chybět.

Znáte názvy tradičních velikonočních jídel?

Beránka či mazanec zná určitě každý, ale vyznáte se i v méně obvyklých, často podivných názvech velikonočních jídel? Níže Vás s nimi seznámíme.



Hlavička: Další název pro sekanici, sekaninu, nebo velikonoční snítek, tedy pro velikonoční nádivku. Na talířích našich babiček se objevovala o Bílé sobotě.

Jidáše: Kynuté malé sladké housky sypané mandlemi. Podávají se nejlépe čerstvé, polité medem.

Kočí tanec (místně také kočí svatba): Jedná se o zapékanou směs z čočky a krup ochucenou česnekem, majoránkou a smaženou cibulí.

Ptáčci: Pečivo z kynutého těsta. Připravují se tak, že se z těsta nejprve vyválčí tenké proužky, na těch se pak udělá uzel a delší konec těsta se zploští – čímž vznikne ona „hlavička“, která se poté ozdobí rozinkou.

Pučálka: Vyklíčený hrách zprudka opečený na másle, osolený a opepřený. Existuje však i slazený s rozinkami.

Šumajstr: Podobá se kočímu tanci, ale namísto čočky se používaly fazole.

Klobásníky: Původně se jednalo o klobásu zabalenou do těstíčka. Znamější a rozšířenější však je namísto klobásy mleté maso.

Použito z internetových stránek

<http://www.mlsanicko.cz/tradicni-velikonocni-jidla/>

*Mgr. Petra Linhartová
vedoucí sociálního oddělení*

Velikonoce v paneláku

Dokud byly děti malé, dodržovaly se velikonoční tradice, například barvení vajíček, pečení mazanců a vrcholem byl beránek z piškotového těsta. Na pomlázku chodil tatínek s dědečkem s dobře ukrytou pomlázkou, kterou v nestřeženém okamžiku použili. Do paneláku jsme se přestěhovali z provizorního bytu přiděleného zaměstnavatelem. Nikoho jsme tam neznali a během Velikonoc jsme poznali skoro všechny sousedy. V době, kdy dcery dospěly do gymnaziálního věku, se začala velikonoční tradice poněkud měnit. Ráno nepřišla ani noha, kromě pár skalních sousedů. Dcery marně vyhlížely z okna, jestli se neblíží nějaká pomlázková pohroma. Ke změnám došlo v odpoledních hodinách, kdy už dcery neočekávaly, že někdo přijde. Až teprve po několikanásobném zvonění jsme otevřeli. Do místnosti se vrhla parta spolužáků dcer s poněkud pošramocenou rovnováhou. Místo klasické pomlázky úpěnlivě prosili o přinesení hrnku silné černé kávy a možnost kdekoliv se složit ke spánku. Na chodbě přede dveřmi se nakupilo velké množství bot, aniž bylo jasné, které k sobě patří. Tiskový mluvčí party, který byl nejméně pod vlivem alkoholu, vyjednával umístění karimatek, které pro tento případ nosili s sebou. Ostatní z mladíků už nebyli schopni ničeho. Podobná situace se opakovala každý rok, i když už byli starší. Nakoupila jsem si i levné hrníčky na kávu, protože se vždy něco rozbilo. Na mou otázku, proč k nám chodí až pozdě odpoledne, mi bylo sděleno, že u nás dostanou pořádnou kávu a můžou se z toho opojení vyspat. Dcery už každý rok počítaly s tím, že se známá parta znovu objeví a neporuší velikonoční tradici. Na mě si mládí netrouflo, a tak jsem musela vzít za vděk i muži staršího věku. Dodnes dcery i já na návštěvy osvědčené velikonoční party rády vzpomínáme.

*Ing. Eva Janovská,
klientka z odd. LO*



ERGOTERAPIE není jen o šití...

Ergoterapie pochází z řeckého **ergo** (práce) a **therapia** (léčení). Je to léčebná metoda, která nabízí činnost lidem bez rozdílu věku, omezení a intelektu. Cílem je dosažení maximální možné soběstačnosti, nezávislosti a zvýšení kvality života. Ergoterapie se snaží o zachování a využití schopností

klienta potřebných pro zvládnutí běžných denních, pracovních a zájmových činností u osob v jakémkoliv věku a s jakýmkoliv postižením.

Pracovně-terapeutických cílů v naší dílně dosahujeme především rukodělnými činnostmi (např. práce s textilem, papírem, přírodními materiály, vlnou,...). Naši dílnu navštěvují převážně klientky. A tak slovo dalo slovo a jednou z velice vděčných činností se stalo terapeutické vaření a pečení, které se dá provozovat i s klienty, kteří trpí demencí. Jedná se o běžnou činnost, při níž mohou využít dávno naučených dovedností, jako je krájení, loupání, strouhání, louskání ořechů, vykrajování atd. Kromě radosti z podařeného díla prožívají klienti vůni a chuť připraveného pokrmu. Vždy se nás sejde skupinka přibližně 10 kuchařek, a tak při válení těsta na štrúdl vzpomínáme, jaké ingredience kdo používal, když si závin připravoval ještě doma. Samozřejmě plánujeme, „co že to upečeme příště“. Mezi jídla, která budeme pro velký úspěch opakovat, patří toasty se šunkou a sýrem, již zmíněný štrúdl, dort za studena nebo hranolky s tatarskou. Ovšem největší úspěch zaznamenaly nezdravé, leč výborné, škvarky ze syrového sádla. Klientky si sádlo pokrájely, vyškvařily, následně osolily a samozřejmě snědly. Protože 3 kg sádla byly málo, musíme příště koupit víc. Při konzumaci škvarečků jsme vymyslely akci „Celodenní vaření“. Bude spočívat v tom, že si zhotovíme anglickou snídani, k obědu si uvaříme polévku, řízek s bramborovým salátem a trochou piva. Poté si upečeme řezy se zakysanou smetanou a k tomu uvaříme kávu. Tak nám držte palce, ať se dílo podaří.

Myslíme si, že k této činnosti není třeba klientky nějak složitě motivovat, jedná se o běžnou, přirozenou činnost, kterou vykonávaly v každé domácnosti, a proto tyto aktivity pomáhají k dosažení spokojenosti.

*Ilona Vobejdová
pracovnice relaxačního centra*

Do domova seniorů v Heřmanově Městci jsem nastoupila 23. května 2016 a téhož roku jsem od října začala navštěvovat rukodělnou dílnu.

Celý život byly mým koníčkem ruční práce – pletení, háčkování, vyšívání a šití, proto jsem v dílně nesmírně šťastná, chodím tam moc ráda. Předtím jsem žádné ruční práce nezvládala, ale dílna mi pomohla, hybnost rukou se mi zlepšila.

Hodné a milé sestřičky Hana, Ilona, dříve Dáša mají na pohyblivostí mých rukou značnou zásluhu.

Letošního roku bylo naplánováno zhotovení pochoutek pro klienty.

První pochoutkou byly tousty plněné sýrem, šunkou a kečupem. Při opékání nám vypověděl službu toustovač, a tak se zbytek toustů dodělával v troubě.

Druhou pochoutkou byl jablečný závin naplněný strouhanými jablky, oříšky a rozinkami. Závin byl výborný, jen se po něm zaprášilo.

Třetí pochoutkou byly hranolky. Hranolky jsme si samy vyrobily a usmažily. Dílo se podařilo, byly podávány s kečupem a tatarskou omáčkou.

Čtvrtou pochoutkou byly škvarky. Sádlo (vepřové), prorostlý bůček jsme si samy vyškvařily. Každá jsme dostala porci škvarků s chlebem. Sádlo bylo rozlito do šálků a druhého dne bylo rozdáno klientkám.

Pochoutky se dělaly zhruba po 14 dnech.

Zvány byly i klientky, které nechodí do dílny. Bylo by dobré, kdyby se naše řady více rozšířily a chodilo mezi nás více klientek.

Zdravím všechny

Zdeňka Knapová

klientka z odd. B

Kdo je kdo v našem domově?

V tomto čísle časopisu se tematicky zaměřujeme na vaření a stravu. Proto jsme o rozhovor nemohli požádat nikoho jiného než vedoucího naší kuchyně, pana Vladimíra Jandáčka (54 let, pochází z Ledče nad Sázavou, 29 let žije v Heřmanově Městci). Nejen o vaření v domově pro seniory, ale i o rybaření se dočtete na následujících řádcích.



Jak dlouho a v jaké funkci v našem domově pro seniory pracujete?

„Pracuji zde od roku 1988. Pět let jsem zde pracoval jako běžný kuchař a poté jsem vystřídal paní Chytilovou, která šla do důchodu, ve funkci vedoucího kuchyně. Mým úkolem je, aby provoz v kuchyni fungoval, zorganizovat práci v kuchyni tak, abychom naplánované jídlo dobře uvařili a vyexpedovali. Podílel jsem se na vytvoření stálého jídelníčku, který se průběžně střídá a případně obměňuje dle aktuálních požadavků, plánuji také služby pracovníků v kuchyni.“

Jaké byly Vaše předchozí pracovní zkušenosti?

„Po vyučení jsem pracoval jako kuchař v různých restauracích a hotelech na různých místech v oblasti Vysočiny – na Haškově Lipnici, v hotelu Koruna ve Světlé nad Sázavou, v hotelu Rozvoj v Havlíčkově Brodě, tohle byly dříve vyhlášené podniky. Prošel jsem toho docela dost.“

„Pak mi nabídli v Herálci, což je takovej městys u Havlíčkova Brodu, hospodu, kterou jsem vedl asi tři roky sám.“

„V Humpolci jsem potkal manželku. Když se nám narodilo druhé dítě, sháněli jsme bydlení. V té době jsem si přečetl inzerát, že hledají kuchaře sem do Domova důchodců do Heřmanova Městce, bylo to i s bydlením, takže jsme se nastěhovali sem.“

Když srovnáte domov pro seniory v době Vašeho nástupu a nyní – jaké největší rozdíly pozorujete?

„Samozřejmě je největší posun ve vybavení, ve strojích, v modernizaci. Když jsem nastoupil, nebyly žádné konvektomaty a podobné vymoženosti, vařilo se na elektrických plotnách, na plynu, všechno se dělalo ručně. Dříve tady bylo i více klientů. Co se týče personálu, v kuchyni je nás stabilně asi stejně, vždycky nás bylo 7–8.“

„Vloni v létě proběhla rekonstrukce kuchyně, takže se nám výrazně zlepšily podmínky pro práci. Díky konvektomatu může člověk dělat více věcí najednou, je to všechno pojízdný, nemusí se to pořád tahat v rukách, v kuchyni je větší prostor, účelněji uspořádaný.“

Přibližte nám, laikům, co je to konvektomat.

„Je to horkovzdušná trouba, ve které se dá dělat všecko – smažit, péci, vařit, dusit, opékat, a to se může dělat vše najednou. Zároveň je možné třeba vařit brambory, vařit knedlíky a třeba zeleninu, aniž by to navzájem chytalo pachy.“

„Měli jsme malý, teď máme velký konvektomat, který má o hodně větší kapacitu, může se tam dát více věcí najednou. Výhodou je také, že se na přístroji nastaví konkrétní program (např. program řízky, program ovocné knedlíky), který je

nastavený časově, po ukončení programu zapíská, takže člověk to nemusí pořád hlídat jako u klasické trouby. Hodně to šetří čas, udělá se toho více najednou. Konvektomat je prosklený, je možné to vizuálně kontrolovat. Toto nám výrazně usnadnilo práci. Samozřejmě jsme si museli na nové věci po rekonstrukci kuchyně nějak zvyknout, zapracovat se.“

Když srovnáte práci kuchaře například v restauraci a v domově pro seniory, v čem je práce jiná?

„Rozdíly jsou určitě velké. Práce méně není, ale tady je práce určitě méně stresovější. Například dnes si prostuduju, co se bude vařit zítra, jídelníček je stabilní, vím, kolik budu mít přesně strážníků apod. V restauraci je to samozřejmě stresovější, protože nevím, kdo přijde, kolik přijde lidí, co se bude vařit. Vařilo se do 22 hodin, a když třeba přišel ve 21,30 zájezd, byl stres až do půlnoci.“

Je něco, z čeho máte radost, co se Vám za dobu Vašeho působení podařilo?

„Přinesl jsem různé nápady, co by se mohlo používat – různá sítko, různé zdánlivé maličkosti, které nám usnadnily vaření, ale také přinesly zlepšení například i z pohledu bezpečnosti při práci. Dřív tady dělali například chlupaté knedlíky lžičkami, tak jsem vymyslel systém, se kterým to jde úplně krásně, nebo našel jsem jiný způsob vypouštění kotlů apod.“

„Když se jídlo podaří a lidem chutná, tak mám samozřejmě radost. Někdy se stane, že se i něco nepodaří, což se může stát, jsme jenom lidi.“

Je něco ve Vaší práci, co byste chtěl mít jinak? Máte nějaké plány pro další práci?

„Ted' mě nic konkrétního nenapadá. Snad už se trochu vychytalo fungování v nové kuchyni. Když je nějaký problém, snažíme se to řešit hned.“

„Ted' jsem navrhl nějaké novinky, které by se mohly pořídit do kuchyně – svinovací hadici na vodu na zeď, která se dá natáhnout a dá se s ní cokoliv kdekoliv v kuchyni omýt. Rádi bychom zakoupili šokér na maso, což je speciální zařízení, které zchladí maso během hodiny na 4 °C, protože horké maso se krájet nedá. Není to úplně levná záležitost, ale nakládání s masem pak více vyhovuje i hygienickým normám, to bych ještě chtěl, kdyby se pořídko.“

Co Vás baví ve volném čase? Čím si takzvaně dobíjíte baterky?

„Hlavní můj velký koníček je rybaření. U vody jsem často, jak mám volnou chvíli, snažím se 'uklidit' k vodě. Jezdíme chytat většinou na Labe – do Pardubic, pod Kunětickou horu, na Přelouč, jezdíme třeba i na rybníky,

např. do Humpolce. Máme takovou rybářskou chatu u Labe, tam se vždycky s kamarády – rybáři sejdem. “

Jaký máte významný úlovek, na který jste pyšný?

„Mám pár pěkných kaprů, já jsem spíše na kapry. Některé 90 cm, skoro metřík, to už je pěkná ryba. “

Co s ním děláte, když ulovíte takového velkého kapra?

„To se pouští zpět do vody. Podle rybářského řádu, když mají nad 60–70cm, musí se pouštět. Udělám si fotku a pustím ho zpět do vody. (pozn. red. jeden z hezkých úlovků pana Jandáčka na fotografii u rozhovoru) Menší kapříky si uděláme na ohníčku, na rožni. “

Neměl jste chuť ryby více prosadit v jídelníčku u nás v domově?

„Mám pocit, že klienti, když si můžou vybrat, tak mají raději spíše rajskou než ryby, když jsou výběry jídel, tak si to tolik lidí nezvolí. “

„K jídlu bych doporučil na úpravu asi nejvíce aljašskou tresku – není to tak blátivé maso. Existují různé recepty na úpravu ryb – já mám raději třeba ostřejší ochucení, anebo naopak úplně obyčejnou úpravu na másle a sůl, kmín. Na rybu se mohou dát třeba bylinky, ale důležité je zase nepřebít chuť ryby. “

„Jinak v restauraci si nejraději objednáám segedínský guláš nebo nějakou klasickou hospodskou gulášek. “

Ještě nějaký jiný koníček, co Vás baví?

„Jezdím na kole. Nejdelší trasu jsme jeli do Ledče nad Sázavou, Světlá nad Sázavou, to je 50 km, ale na trase jsou docela kopečky, zpátky už mě docela bolely nohy. Tady v okolí jezdím třeba na Mělice. “

Co byste přál (vzkázal) našim klientům?

„Chtěl bych jim říct, že se snažíme, co je v naší moci, snažíme se pro ně udělat to nejlepší. Doufám, že jim strava aspoň občas chutná. Že se někdy něco pokazí, to je lidský, snažíme se, aby se to nestávalo. Teď jsme nějaká jídla v pravidelném jídelníčku obměnili, aby to klientům více vyhovovalo. Když mají klienti připomínky, ať nám to řeknou na stravovací komisi, my se podle toho budeme snažit zařídit nebo vyjít jim vstříc. “

Co byste přál (vzkázal) našim zaměstnancům?

„To bude to samé, co klientům. Aby jim chutnalo, budeme se snažit, aby to bylo co nejlepší. “

Máte nějaké přání?

„Abych byl relativně zdravěj a mohl ještě podnikat nějaké ty výlety, jezdit na ryby apod. V práci, aby se nám dařilo pracovat v nějaké klidné atmosféře, abychom se vždycky nějak dohodli, pokud je nějaký problém.“



Děkujeme za rozhovor.

Vzhledem k tematickému zaměření časopisu jsme oslovili pro rozhovor naši klientku, paní Bohumilu Moškaničovou (69 let), jejíž život provázela práce v kuchyni a v restauracích na různých místech Pardubicka a Chrudimska. Přinášíme Vám rozhovor o jídle, vaření, ale i o borůvkách.

Kde jste se narodila, kde jste žila?

„Narodila jsem se a žila s rodiči ve Stojicích. Do školy jsem chodila v Heřmanově Městci. Ke konci školní docházky se rodiče přestěhovali do Pardubic, do Ohrazenic, kde jsem dochodila školu. Jezdila jsem pak z Pardubic do Chrudimi do školy, kde jsem se v roce 1966 vyučila kuchařkou.“

Kde jste pak jako kuchařka pracovala?

„Do první práce jsem nastoupila do hospůdky v Rybitví, ale tam se mi moc nelíbilo. Potom jsem vařila v Rosignanu v Pardubicích v Polabinách. Později jsem se vdala, manžel si také udělal zkoušky na kuchaře-číšníka a na vedoucího provozu. Postupně jsme pod organizací Restaurací a jídelen (RaJ) vystřídali různé restaurace, kde bylo potřeba, aby se toho někdo ujal. První naše společná hospoda byla v Pardubicích-Rosicích U Skalů. Později měl manžel na starosti také kulturní dům v Ohrazenicích, takže tam jsem také vařila, mezitím jsem byla i na mateřské dovolené. Tam se mi líbilo, byl tam dobrý vedoucí. Odtud šel manžel do Budwarky v Trnové – vařila jsem a manžel dělal vedoucího. Byli jsme také U Kohoutků v Husově ulici v Pardubicích.“

„Z Pardubic jsme se v roce 1978 přestěhovali do Svojšic, koupili jsme zde baráček. V tu dobu jsme pak také oba pracovali v Heřmanu – otvírali jsme Heřman – manžel dělal číšníka a já jsem s ním třeba taky obsluhovala. Prodávala jsem a dělala vedoucí taky v bufetu U Patice tady v Heřmanově Městci, kde se prodávaly polotovary a jídlo. Já jsem od RaJ později odešla a měla jsem na starosti hospodu Jednota ve Svojšicích. Tam se běžně nevařilo,

jenom při velkých akcích (například když byl folkový Slunovrat). V hospodě jsem jednu dobu měla i udělanej krám a prodávala jsem drobné zboží. Dost jsem se tam nadřela.“

„Po revoluci jsme šli do Chrudimi Na Růžek, to už jsme měli jako soukromou živnost. Tam už jsem začala marodit s páteří a časem měla invalidní důchod.“

Jak jste byla v zaměstnání spokojená?

„Bavila mě spíše práce číšnice, obsluhování lidí. Rodiče mě v mládí nechtěli pustit na servírku, ale na starý kolena říkali: 'My jsme tě měli nechat vyučit se servírkou.'“

„Vaření máme v rodině. Maminka byla vyučená prodavačkou, příruční a kuchařkou, chodila se učit sem do domova důchodců k jeptiškám. Lásku k vaření a pečení podědily i moje dcery, jedna dcera vystudovala hotelovou školu.“

„Dříve to chodilo tak, že den dopředu byl naplánován jídelní lístek a podle toho se vařilo. Bylo naplánováno asi 10 hotových jídel a od každého jídla se musel navařit určitý počet – podle toho, co šlo více či méně na odbyt tak, aby se toho co nejvíce prodalo, nesměly zbývat zbytky. Vařil se guláš, svíčková, rajska, veškeré další různé omáčky, výpečky, polévky, vařilo se podle norem. Od té doby se hodně změnilo – v současné době už se tolik nevaří hotová jídla, dnes se vaří hodně minutky, stojí to šílené peníze, polévky dnes stojí třeba 80 Kč, dřív stála 6 Kč. Myslím si, že starší lidi jsou zvyklí si dát spíše hotové jídlo. I pracující, kteří dělají manuálně, minutkovým jídlem se nenají.“

Co Vám chutná, co si dáte ráda k jídlu?

„Já jsem měla ráda ražniči, řízek, to je moje. Vepřovou, tu já mám ráda, nesmí to být moc tlustý, musí to být prorostlý. Dneska ty bučky jsou všechny prorostlé, to je chuťově lepší, není to jako dřív, že vykrmili prase na 250 kg a bylo to samej omastek. Teď naposledy byly tady v domově k obědu výpečky a bylo to strašně dobrý, bylo tam namíchaný vepřový s bučkem, nebylo to suchý.“

„Kuřecí bych si neuvařila – mám raději hovězí, vepřové, jsem kuřat přejedená. Měli jsme hospodářství (králíky, slepice, kachny – jednu dobu jsem měla 80 kachen). Pracovala jsem i v drůbežárně a v kravíně ve Svojsčicích.“

Jak jste spokojená s vařením u nás v domově pro seniory?

„Nevaří zde špatně. Záleží na tom, který kuchař či kuchařka zrovna vaří. Někdy nejsou například polévky vůbec dochucené, jindy je zas polévka třeba přesolená, že bych nevěřila, že se to tady vůbec vařilo.“

„Omáčky tady umí moc dobře – to teda všechna čest. Já to vidím tak, že všem lidem se nezavděčíte – některé jídlo (např. žemlovka) lidem (třeba mně) nechutná. Tak si místo toho vezmu chleba. Ale kvůli tomu na kuchaře nenadávám. Mně tady chutná, já nemůžu říci, že ne. Protože doma bych si takové jídlo pro celý den za 80 Kč neuvařila, to by stálo víc. To si nikdo tady moc neuvědomuje. Taky bych si někdy postěžovala a řekla: 'Já bych kuchaře dnes roztrhla jak hada! Kdo to vařil?' Ale to se stane. Mám pro to pochopení, když jsem sama vařila; vím, jaké to je – chcete to mít dobrý a ono to zrovna nevyjde. Jsem v zásadě spokojená.“

Je něco, co by se mohlo dělat nějak líp nebo jinak?

„Jenom rybičkové a kvasnicové pomazánky – nikomu to moc nechutná, hodně lidí to vyhazuje. Mohla by se místo toho dávat třeba častěji hermelínová pomazánka nebo hermelín. Dnes máme třeba chleba se sádlem – na to se vyloženě těším, na tahle klasická jídla. Naopak nemám třeba vůbec ráda slaný závin.“

Co jste ráda dělala ve volném čase?

„Běhala jsem nejdříve kolem dětí (dvě dcery a syn) a pak kolem šesti vnoučat. Vzala jsem si dovolenou a jeli jsme se synem, později s vnoučaty, do Krkonoš na borůvky, to bylo moje. Bydleli jsme tam na různých chatách od zaměstnání a nasbírala jsem třeba 50 litrů borůvek. Chodili jsme sbírat například na Pomezní boudy. To jsme pak zavařovali nebo v hospodě jsme z toho vařili třeba knedlíky, buchty. Borůvek jsme se najedli hodně. Poslední rok jsem tam byla, když jsem už měla zdravotní problémy a chodila o berlich.“

„Ještě v mládí jsme chodili na taneční zábavy, na Majálesy v Pardubicích, později tancovat ve Svojšicích. Když jsme spolu začali s manželem chodit, jezdili jsme na motorce na výlety, například na Seč. Manžel měl rodiče na Slovensku v Humenném, tak jsme je jezdili navštěvovat, procestovali jsme Slovensko.“

„V současné době trávím čas sledováním televize. Doufám, že se mi po operaci zlepší oči, abych si mohla znovu číst, ráda čtu zamilované romány. Chodím na čtení s Monikou Ehrenbergerovou, musím ji pochválit – umí moc pěkně číst!“

„V domově pro seniory mě baví účastnit se sportovních akcí.“ (pozn. red. na stěně pokoje paní Moškaničové visí 8 medailí a jeden pohár z různých sportovních akcí u nás v domově, ale i z Májového koulení a sportovních her v Lamperticích)

Je něco, co byste ve svém životě změnila?

„Možná kdybych měla více rozumu, tak brzo bych se nevдалa. Od patnácti let jsme s manželem chodili, vdávala jsem se v 18,5 letech, nestihla jsem si nic užít.“

Jak jste spokojená v našem domově pro seniory, co se Vám zde líbí?

„Mně se tady líbí všechno, nemůžu si na nic stěžovat. Mám svůj pokojíček, to dělá hodně. Jsem strašně spokojená, najíst dostanu, uklidí mi, všechno je dobré. Maruška (pozn. red. paní uklízečka Hubáčová) je strašně hodná, uklízí poctivě, zlatej člověk. Možná jen bych měla ráda klidnějšího souseda ze sousedního pokoje, protože nynější soused někdy od čtyř hodin ráno huláká na celou chodbu a nikdo nemůžeme spát.“

Co byste vzkázala nebo popřála ostatním klientům?

„Aby byli spokojení a aby nenadávali, protože doma by neměli to, co mají tady. Nikdo by to neměl, kdo by se o ně staral. Řada lidí tady si to neuvědomuje.“

Co byste vzkázala nebo popřála zaměstnancům?

„Aby se jim tady líbilo, aby to dělali s chutí a s láskou, tohleto poslání. Na tuhle práci musí mít člověk povahu a lásku, bez toho se to dělat nedá. Jinak je člověk otrávenej a otráví i ty druhý.“

Máte nějaké přání?

„Hlavně abych byla zdravá. Mám po dvou těžkých operacích páteře a bojím se, abych nemusela ještě na další operaci, bolesti od páteře se mi projevují i v bolestech nohy. Ráda bych jela ještě do lázní.“

Na co jste ve své životě pyšná?

„Na zdravé a šikovné děti a vnoučata. I když dcera bohužel moc zdravá není – má roztroušenou sklerózu.“

Jaký máte recept na vitalitu?

„Celý život jsem se o sebe starala. Chodila jsem pravidelně ke kadeřnici, na kosmetiku, mazala jsem se krémy. Mám dobrý základ po mamince, maminka neměla vůbec žádné vrásky. A těch borůvek jsem se hodně v životě najedla, to je možné, že taky pomohlo!“

Děkujeme za rozhovor.

Koutek pro trénování paměti

V zimním čísle časopisu jste dostali poměrně složitý úkol – složit básničku, která měla obsahovat pojmy z uveřejněných obrázků (pes, stromek, sněhová vločka, domov – teplo domova, krb). Ukázalo se, že zde máme šikovné klientky, které jsou schopny se i s tímto namáhavým úkolem popasovat. Níže uveřejňujeme výsledek jejich poetické snahy:

Ing. Eva Janovská

*Pejsek běhá na sněhu,
padaj' na něj vločky,
zastavil se u stroměčku, aby zvedal nožky.
V obýváku, to se nesmí,
ale venku ano.
Pejsek volá na pána: „Pospěš, už je ráno.“*

paní Jiřina Tůmová

*Padá snížek, padá,
už je ho na sáňkách celá hromada.
Děti se kuličkují na zahradě
a sněhuláci už stojí v řadě.
Náš pejsek Bobík
rád chroustá suchej rohlík,
když si ráno přivstane
hned rohlíček dostane.
Chroustá si ho u stromku v koutečku
a tím zlobí naši kočičku.
Když na ni zavrčí, Micinka hned odfrčí.
Naše zvířátka máme rádi, ale oni spolu nejsou kamarádi.*

paní Marie Kohoutová

*Ten náš malý pes
pod stroměček vlez.
Aby mu tam zima nebyla
postavil si krb.
Ted' tam sedí,
dobře je mu,*

*potřebuje hodnou ženu.
Ta mu dobře uvaří,
to se jistě podaří.
A z vysokého nebíčka
na vše se dívá jasná hvězdička.
Mile se na vše usmívá,
protože dobré lidi ráda má.*

paní Jiřina Šindelářová

*Baryk čmuchá, kolem hledá, stále cítí jehličí,
a už na to přeci přišel, vidí stromek zelený.
Venku padaj' vločky sněhu,
jeho zebou tlapky v sněhu.
Už se vidí doma v teple, jak se hřeje ve svém křesle.
Má tam i svůj polštárek,
je to jeho mazlíček.*

**Za svou snahu byla losem vybrána a drobným kosmetickým balíčkem
odměněna paní Marie Kohoutová.**

Dnes pro Vás v koutku trénování paměti máme následující úkol, který potrénuje
Vaše logické myšlení.

**Najděte k zadanému slovu pojem, s nímž je zadané slovo ve stejném vztahu
jako vzorová dvojice výrazů.**

Příklad: káva a hrneček, pivo a(řešení: půllitr)

Zadání:

pivo a plechovka, víno a
film a kino, drama a
lampa a žárovka, sifon a
sklenice a brčko, šálek a
zelí a zelňačka, rýže a
slunečník a slunce, deštník a
dršťková a polévka, hovězí a
kuchař a jídlo, spisovatel a

oči a brýle, uši a
slepice a vejce, kráva a
popelář a popelnice, instalatér a
kuchyň a vaření, ložnice a
pes a štěkání, prase a
květina a voda, auto a
země a glóbus, originál a
pivo a láhev, zmrzlina a
třída a žák, podnik a
kůň a stáj, slepice a
kočka a kotě, pes a
ametyst a fialová, smaragd a
housle a smyčec, buben a
doktor a ordinace, voják a
býk a kráva, beran a

**Na Vaše správné odpovědi opět čekáme na sociálním oddělení.
Tentokrát do posledního májového dne, do středy 31. května.**



Pozvání k potěšení oka

Dříve než Vás sluníčko vytáhne do zahrady a všechno začne kvést a vonět, ráda bych Vás pozvala na naši zimní zahradu na oddělení B1. Po další očištné kúře nám opět rozkvétají orchideje a hýří různými barevnými variacemi. Pokud to zvládnete sami, přijďte nebo požádejte sestřičky, ať Vás dovezou, a pokochejte se křehkou a něžnou krásou těchto exotických květín.

*Srdečně zve Helena Hnidková
pracovnice odd. LO a B1*



Přehled akcí konaných v našem domově v 1. čtvrtletí roku 2017

Leden

5. 1. 2017	canisterapie
9. 1. 2017	muzikoterapie
19. 1. 2017	canisterapie
17. 1. 2017	promítání fotografií z akcí
18. 1. 2017	sbor
23. 1. 2017	kino – promítání filmu <i>Nezbedný bakalář</i>
26. 1. 2017	felinoterapie

Únor

2. 2. 2017	canisterapie
3. 2. 2017	harmonikářské vystoupení pana Luboše Linharta
6. 2. 2017	muzikoterapie
7. 2. 2017	trénování paměti
16. 2. 2017	canisterapie
17. 2. 2017	kavárna
21. 2. 2017	trénování paměti
22. 2. 2017	sportovní hry
24. 2. 2017	felinoterapie
27. 2. 2017	kino – promítání filmu <i>Klapzubova jedenáctka</i>
28. 2. 2017	trénování paměti

Březen

2. 3. 2017	canisterapie
6. 3. 2017	muzikoterapie
16. 3. 2017	canisterapie
17. 3. 2017	hudební vystoupení pana Vávry
21. 3. 2017	trénování paměti
23. 3. 2017	felinoterapie
24. 3. 2017	poetické odpoledne
27. 3. 2017	kino – promítání filmu <i>Ryba na suchu</i>
28. 3. 2017	trénování paměti

SUDOKU

	8		9			6		5
3	4	9		6			2	
7				3				1
9	2						5	
5	7				2	3		4
8			5			2	7	
2			4				6	8
			8		6	5	9	3
	3	8				4		

	1		7	2				8
	7		5		6			1
3		6	9					
7				8			9	
	3			9				4
					5	6		3
8			1		9		5	
5				7	2		1	

Převzato z internetové stránky <http://www.krizovkarsky-raj.cz/>

Správné řešení naleznete na straně 35.

Správné řešení SUDOKU ze strany 34:



1	8	2	9	7	4	6	3	5
3	4	9	1	6	5	8	2	7
7	5	6	2	3	8	9	4	1
9	2	4	3	8	7	1	5	6
5	7	1	6	9	2	3	8	4
8	6	3	5	4	1	2	7	9
2	9	5	4	1	3	7	6	8
4	1	7	8	2	6	5	9	3
6	3	8	7	5	9	4	1	2

9	1	5	7	2	4	3	6	8
2	7	8	5	3	6	9	4	1
3	4	6	9	1	8	2	7	5
7	5	2	4	8	3	1	9	6
4	8	9	6	5	1	7	3	2
6	3	1	2	9	7	5	8	4
1	9	7	8	4	5	6	2	3
8	2	3	1	6	9	4	5	7
5	6	4	3	7	2	8	1	9

Svoje narozeniny budou slavit

p. Dvořák Otakar	2. 4. 1925
p. Šimák Josef	5. 4. 1949
pí Giňová Margita	7. 4. 1929
pí Bíbusová Jana	7. 4. 1945
pí Tichá Jarmila	8. 4. 1924
pí Paulusová Marie	11. 4. 1945
pí Bartošová Eva	13. 4. 1947
pí Hajzlová Marie	15. 4. 1932
pí Stará Marie	17. 4. 1940
pí Švadlenková Marie	20. 4. 1938
p. Hájek Bohumír	20. 4. 1942
pí Janošíková Zdenka	21. 4. 1933
pí Černovská Růžena	24. 4. 1927
pí Marková Bohumila	24. 4. 1928
pí Moučková Vlasta, MUDr.	24. 4. 1947
p. Žoudlík Jaroslav	27. 4. 1929
p. Šindelář Josef	28. 4. 1927
pí Křištofová Emilie	29. 4. 1929
pí Kramářová Květa	29. 4. 1936
pí Nováková Blažena	30. 4. 1931

p. Fuksa Petr	3. 5. 1949
p. Strašek Ladislav	4. 5. 1933
pí Debnár Ján	9. 5. 1935
pí Sladká Květa	10. 5. 1939
pí Židková Jana	11. 5. 1933
p. Regent Josef	12. 5. 1919
pí Šejblová Hana	12. 5. 1932
pí Doležalová Pavlína	16. 5. 1931

pí Kubalová Olga	17. 5. 1925
p. Kopecký Antonín	17. 5. 1944
pí Hnejtková Marie	19. 5. 1941
pí Švadlenková Ludmila	20. 5. 1943
pí Vaníčková Marie	21. 5. 1931
pí Ježková Jarmila	23. 5. 1928
p. Peřina Daniel	22. 5. 1944
p. Vlček Jan	26. 5. 1928
pí Červenková Jana	26. 5. 1933
pí Sedlmajerová Marie	28. 5. 1947

p. Beneš Ladislav	3. 6. 1927
pí Tůmová Jiřina	3. 6. 1929
pí Hubáčková Anna	5. 6. 1924
pí Honzíčková Marie	7. 6. 1929
pí Vašíčková Marie	9. 6. 1924
pí Bakešová Miloslava	12. 6. 1931
pí Musilová Božena	15. 6. 1934
pí Hájková Věra	15. 6. 1942
pí Vojířová Aloisie	22. 6. 1925
pí Kusá Zdenka	23. 6. 1936
p. Slavík Vladimír	25. 6. 1936
pí Dittrichová Libuše	27. 6. 1939
pí Čepková Olga	29. 6. 1937

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova

pí Janošíková Zdenka	5. 1. 2017
pí Baránková Edeltrauda	16. 1. 2017
pí Merglová Božena	17. 1. 2017

pí Kupková Libuše	8. 2. 2017
pí Chmelíková Hana	14. 2. 2017
pí Fafková Miroslava	16. 2. 2017
p. Németh Antonín	22. 2. 2017
pí Hovorková Vlasta	27. 2. 2017

p. Brandstein Karel	16. 3. 2017
pí Vaníčková Marie	16. 3. 2017
pí Kudláčková Marta	20. 3. 2017
p. Budínský Alexandr	23. 3. 2017
pí Křištofová Emilie	29. 3. 2017
p. Veselý Miroslav	29. 3. 2017

Přejeme příjemný pobyt!

Odešla do soukromí:

pí Foučková Alena	10. 1. 2017
-------------------	-------------

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

pí Fofňková Anděla	25. 12. 2016
p. Dubská Danuše	6. 1. 2017
pí Koubová Božena	29. 1. 2017
pí Poldová Marie	3. 2. 2017
pí Půlpánová Božena	7. 2. 2017
p. Moravec Jiří	11. 2. 2017
p. Kožíšek Zdeněk	13. 2. 2017
p. Vilímovský Karel	5. 3. 2017
pí Vohradníková Marie	9. 3. 2017
pí Zemková Milada	11. 3. 2017
p. Benda Ladislav	13. 3. 2017
p. Dušek Jaroslav	21. 3. 2017
pí Štulínová Drahomíra	22. 3. 2017
pí Tichá Miloslava	27. 3. 2017

Čest jejich památce!





Náš domov

1/2017

Čtvrtletník vydávaný Domovem pro seniory Heřmanův Městec.

Kontakty:

*Domov pro seniory Heřmanův Městec
U Bažantnice 63
538 03 Heřmanův Městec*

Telefon:

+420 469 660 268

E-mail:

*socialni.ddhm@seznam.cz
holubovapet@seznam.cz*

Redakční rada:

*Ing. Petr Mazura
Alena Vítvarová
Jaroslava Rousková
Mgr. Petra Holubová*

Šéfredaktorka:

Mgr. Petra Holubová

Fotografie na titulní straně:

Helena Hovorková