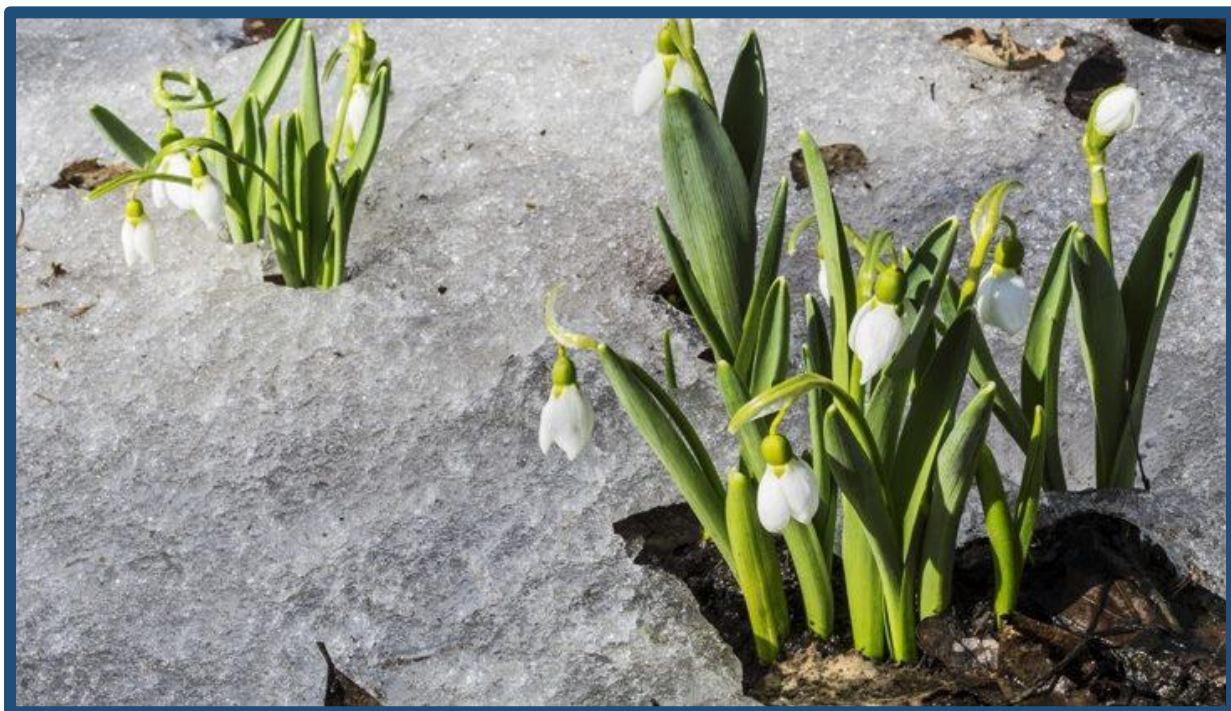


*Domov důchodců Ústí nad Orlicí
Cihlářská 761, 562 01 Ústí nad Orlicí*

MĚSÍČNÍK

**DOMOVA DŮCHODCŮ
Ústí nad Orlicí**



2. číslo/ Únor 2021

Po přečtení, prosím, předejte dalšímu obyvateli!

Milé čtenářky, milí čtenáři,

Únor je měsíc zimy, klidu, čekání na jaro a prodlužujících se dní. S rychlostí jakou plyne čas, tu jaro máme za chvíli.

Sníh na pár dní napadne, venku to vypadá jako v zimní pohádce. Ale nevydrží dlouho, oteplí se a sníh roztaje.

Na pořádnou sněhovou nadílku stále čekáme. Některým z nás to určitě ani moc nevadí.

Užívejte si pohledů z okna se sněhovou přikrývkou nebo i bez ní.

Dopřejte si zimního odpočinku s naším Měsíčníkem v ruce, ve kterém nechybí pranostiky, vysvětlíme si v něm význam Hromnic, potrénujeme paměť a díky naší obyvatelce, paní



Marii Sikorové se ohlédneme za koncem roku u nás v Domově. Paní Sikorové tímto moc děkujeme za milé příspěvky do Měsíčníku.

*Klidné zimní dny a pěkné počteníčko
Vám za kolektiv autorů přeje Eva
Plíková a Dana Matoušková, Vaše
sociální pracovnice.*

Pranostiky na leden

- V únoru sníh a led - v létě nanesou včely med.
- V únoru když skřivan zpívá, velká zima potom bývá.
- Svítí-li slunce na Hromnice, bude zimy o šest neděl více.
- Na Hromnice o hodinu více.
- Je-li o Hromnicích studeno, přijde brzy jaro.
- Svatý Matěj ledy láme, nemá-li jich, nadělá je.
- Svatý Matěj zimu tratí, když netratí, obohatí.
- Na Hromnice husa po vodě - na velikonoce po ledě.
- Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky.
- Svatá Apolena v mlhu je často zahalena.
- Svatý Valentýnek - jara tatínek.



Únor

Podle gregoriánského kalendáře je to druhý měsíc v roce. Má 28 dní, v přestupném roce má 29 dní. Třikrát v historii měl únor i 30 dní. Český název měsíce vysvětlují jazykovědci tím, že se v tuto dobu při tání ledu



ponořují ledové kry na řekách (únor = nořiti se). V římském kalendáři byl únor posledním měsícem v roce. Právě proto tento měsíc má proměnlivý počet dnů a právě k němu se přidával v přestupném roce jeden den. Při přechodu z juliánského na gregoriánský kalendář se tento zavedený postup neměnil. Varianty původně římského (respektive latinského) názvu *Februarius* obsahuje většina evropských jazyků.

Měsíc únor sice ještě považujeme za zimní, ale zároveň je už patrné, že se začíná prodlužovat den... Naši předkové považovali únor za zcela specifický, předjarní měsíc a toto období měli spojené s mnoha různými zvyky a rituály, které byly často zaměřeny na uctění přírodních sil plodnosti a ženského principu.

Zapomenutý svátek předjaří, Svátek světél

Málokdo z nás – obyvatel střední Evropy, považuje únor za jarní měsíc. Naši předkové však nepochybovali o tom, že únor je víc předjarní než zimní měsíc. Dosvědčuje to ostatně mnoho lidových zvyků, starých rituálů a faktů vztahujících se k božstvům uctívaným právě v souvislosti s tímto obdobím roku.

Únor tvoří jakýsi most mezi zimou a jarem, tmou a světlem, chladem a teplem. Začíná nádherným, i když trochu opomíjeným svátkem Hromnic, jinak označovaným za Svátek světél, v keltském pojetí je to svátek Imbolc. Tento měsíc přechodu, změny, bodu obratu a nových počátků měl a dodnes má zvláštní mytologický význam.

O Hromnicích, kterým dali jméno již staří Slované podle Perunova hromu, a církve jim tento název kupodivu nechala, vstupuje do země procitnuvší energie slunce, často symbolizována právě prvním jarním bleskem. Akumuluje se pod jejím povrchem a v plné síle z ní vyraší v podobě nové vegetace, nového života.

Slovanský „kočičí měsíc“ lásky

Na rozdíl od latinského pojmenování druhého měsíce roku, februario, které se užívalo ve starém Římě a znamenalo

„čištění“, má české slovo únor kořeny v dění v přírodě. Led se v tomto měsíci obvykle „nořil“, lámal a pukal. V některých krajích se objevuje až od 18. století označení „měsíc oblevy“. Jinde jej zase naši předkové pojmenovávali „kočičí měsíc“, protože v této sezoně roku se pářili kocouři a kočky. Únor byl u slovanských kmenů překvapivě také jedním z měsíců lásky! Koncem druhé třetiny měsíce se dokonce obřadně slavil svátek „ptačích manželství“. To je zvyk, který se jakousi oklikou dostal do oblastí obydlených Slovany ze starého Říma. Na území dnešní Itálie je v únoru tepleji než v severnějších částech Evropy. Ptáci se tam proto začínají pářit již v jeho druhé polovině. Šlo o oslavu lásky spíš v její fyzické podobě. Není proto divu, že se církve snažila potlačit v jejích očích tak nestoudné rituály, jakými bylo tělesné spojení osob opačných pohlaví na „ptačí dobu“, tedy více méně jednorázově. Účelem těchto obřadů nebylo to samé, jako u podobných oslav začátkem května nebo o letním slunovratu, kdy šlo o zabezpečení úrody. V únoru se tímto milostným aktem mělo zajistit klíčení a začátek růstu toho, co dřímalo hluboko v zemi. Ke vztahu žen a mužů se vztahoval rovněž staroslovanský zvyk, týkající se právě Hromnic. Byl projevem důležitosti ženského principu pro princip mužský. Aby si muži uchovali po celý

následující rok svou sílu, za první jarní bouřky, přicházející za pomoci hlavního slovanského boha Peruna o Hromnicích, zvedali do výšky nejbližší ženu, kterou v té chvíli mohli popadnout. Byl to symbol uctění ženy jako „nosného“ pilíře, který poskytuje muži příležitost k růstu a k nabývání skutečné mužné síly.

Podle dochovaných záznamů z 16. století se únoru říkalo též „dřevěný měsíc“. Právě v čase únorové ubývající Luny káceli Slované stromy. Dřevo mělo lepší kvalitu a bylo mnohem odolnější proti různým vnějším i jiným vlivům. V některých původně slovanských oblastech připravovaly hospodyně dlouhé domácí těstoviny, které však neposypávaly mákem jako na Tři krále, nýbrž je smíchaly s praženými vejci jako symbolem budoucího života. Jinde zas mládenci za zpěvu starších žen vyskakovali co nejvýše, aby len a konopí klíčící v zemi vyrostlo co nejvíc. Den po Hromnicích, na sv. Blažeje, chodili žáci z domu do domu a vybírali pro svého učitele slaninu, uzené a klobásy.

Obvykle chladný a k tomu i vlhký únor byl ve slovanském lidovém léčitelství považován za velice zrádný a obávaný. Snad proto Slované označovali Hromnice za vynikající den pro

lčení, které bývalo součástí obřadů konaných v jejich podvečer.

Staronové rituály

Budete-li chtít, i vy se můžete vracet ke starým zvykům, abyste byli více v kontaktu nejen se svými předky, nýbrž i s historií své země a s jejími vlastními tradicemi. Například si můžete stanovit nové cíle a za každý z nich postavit do kruhu pro Hromnice typické bílé svíce a sledovat jejich plamen. Snažte se u toho vidět v malých hořících zdrojích světla a tepla obrazy vašich splněných přání.

Nenajdete-li v čase Svátku Světel venku již žádný led, do něhož mentálně vložíte vše negativní, čeho byste se chtěli zbavit, nalijte do igelitového sáčku vodu a představte si, že do něj zároveň vkládáte vše to, od čeho se toužíte oprostit. Poté dejte sáček s vodou do mrazáku. V hromniční večer nechte venku led rozmrznout a odnese jej co nejdále od svého obydlí. Vodu vylijte na zem. Vsákne do půdy a odnese s sebou to, co už ve svém životě nechcete mít, abyste mohli druhý den po Hromnicích začít nanovo s čistým, bílým štítem.

Zasad'te do květináče semínka a pečujte o semínka i jejich výhonky stejně jako budete pečovat o sebe. Vzkvétající rostliny ještě víc posílí předjarní a jarní energii světla, ohně a slunce a

budou se podílet na splnění vašich snů.

Postavte misku se sladkým mlékem s nadrobeným čerstvým chlebem na kuchyňskou linku pro „hospodářičky“. Tak říkali Slované malým polobožským bytostem, které střežily dům. Co je však důležitější, zabezpečovaly hojnost, zdraví, prostě dostatek všeho. Milují čerstvé mléko, takže pokud jim každý den nabídnete v malé nádobce trochu mléka, budou pečovat o rozkvět a blahobyt vašeho domova i všech jeho obyvatel.



Svěcení vody na Hromnice v Karpatech. Počátek 20. století,
Wladyslaw Jarocki

Co nás čeká v únoru

Po malých skupinkách se pomalu ale jistě můžeme začít setkávat při oblíbených aktivitách.

V úterý a pátek vždy od 9.30 do 10.30 hod. při čtení na pokračování.

Ve středu od 9.30 do 10.30 hod. při výtvarné hodině či tréninku paměti.

Ve čtvrtek od 8.00 hod. na relaxaci s RHB sestřičkami na tělocvičně, od 13.30 hod pak při společném poslechu dechovky.

Obnovena je také Mše svatá, každou sobotu od 14 hod.

Setkávat se můžeme také na snídaních a obědech na společné jídelně v 1. patře. Zájem je nutný nahlásit sestřičkám.

Navštěvovat Vás také mohou Vaši blízcí, vždy však při splnění následujících podmínek:

Musí se prokázat **negativním** testem na nový typ koronaviru; po celou dobu návštěvy mít zakrytá ústa a nos respirátorem FFP2 či KN-95; dodržovat hygienická pravidla (dezinfekce rukou při vstupu); na návštěvu mohou vždy jen 2 dospělé osoby, předem objednané.

Děkujeme za pochopení a trpělivost.

Andrlův Chlum (rozhledna)

Rozhledna Andrlův Chlum, které se někdy přezdívá **Stříbrná krasavice**, je železná stavba na vrcholu Andrlův chlum (559 m n. m.) v Pardubickém kraji. Rozhledna, která se nachází v severní části katastrálního území obce Řetová v okrese Ústí nad Orlicí, je postavená na místě, kde v minulosti (1905-1918 a 1943-1954) již dvě dřevěné rozhledny stávaly. Novodobá věž byla postavena jako víceúčelová pro komunikaci a jako turistický cíl v roce 1996 a zprovozněna 19. května téhož roku. Na ochoz nacházející se ve výšce 34,6 metru lze vystoupat po 183 schodech. Je opatřena dvěma schodišti (pro výstup a sestup). Celková výška věže je pak 49,4 metru. Věž má ve správě Klub českých turistů.

Ve východočeském regionu se nachází ještě další dvě rozhledny stejného typu konstrukce i názvu „Chlum“. Jde o Chlum u Hradce Králové a Hořický chlum. Hradecká je nejvyšší – je vysoká 55,6 m a hořická se svými 41,5 m je nejnižší.

Za dobré viditelnosti lze spatřit hřeben Orlických hor, Kralický Sněžník, Praděd, Českomoravskou vrchovinu, Železné hory s televizní věží Krásný a Kunětickou horu.

Za velmi dobrých podmínek lze spatřit Sněžku a Prahu.

Zajímavosti

Na jednu z prvních víceúčelových rozhleden u nás se dostanete zdoláním 183 kovových schodů, které točí ve směru hodinových ručiček. Schodiště je dvojitá, pro výstup a sestup.

Na Andrlově chlumu se tyčila věž již v minulosti. Současná Stříbrná krasavice měla hned dvě předchůdkyně.

V létě roku 1905 zde nechal vybudovat tzv. Okrašlovací spolek z Ústí nad Orlicí, 30m vysokou, dřevěnou věž se stříškou. Autorem plánu byl architekt Henrych, který se inspiroval rozhlednou z moravského Bouzova. V dubnu roku 1918 však vyhlídka lehla popelem.

Protože Andrlův chlum byl odjakživa považována za místo s krásným rozhledem do širokého okolí, nemohl zůstat bez rozhledny. Projekty však zkomplikovala 2. světová válka a na Andrlově chlumu byla v roce 1940 postavena věž, která sloužila výhradně k zeměměřičským účelům.

Díky iniciativě Klubu českých turistů, byl nakonec výstup na tuto věž provizorně, až do roku 1960, umožněn. O mnoho let



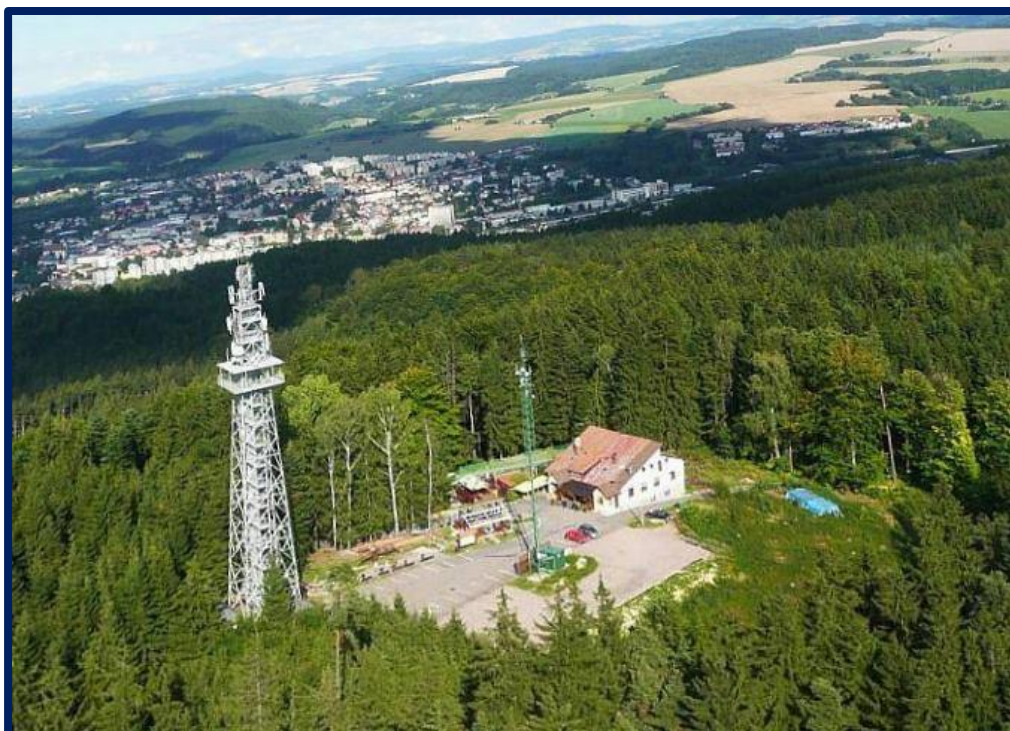
později, v roce 1994, vzniklo Sdružení Andrlův Chlum, které vytvořilo projekt 49,4 metrů vysoké víceúčelové telekomunikační věže s vyhlídkovou plošinou. Slavnostní otevření Stříbrné krasavice, již třetí rozhledny na Andrlově Chlumu, se uskutečnilo 19. května 1996.

Tato rozhledna začala éru stavby multifunkčních železných věží v České republice.

Restaurace – chata Hvězda se nachází na Andrlově chlumu, jihozápadně od města Ústí nad Orlicí.

Lesy v okolí jsou protkány sítí značených turistických tras, vhodných pro zimní i letní výlety.

Procházky po lesích Vám zpříjemní několik studánek s pitnou vodou, cesta po kapličkách, malebná příroda a mnoho dalšího.



Mezinárodní den mateřského jazyka – 21. 2.

Po celém světě se mluví přibližně 7 tisíci jazyky, přičemž některé z nich neexistují ani v písemné podobě. Každý z těchto 7 tisíc jazyků je pro určitou skupinu lidí jazykem mateřským i proto byl vyhlášen Mezinárodní den mateřského jazyka. Tento den nám připomíná význam jazyka, primárně toho mateřského a jeho rozmanitost. Jedním z důvodů, proč UNESCO vyhlásilo tento mezinárodní den je skutečnost, že mnoha jazykům hrozí zánik (jedná se o jazyky používané malou skupinou lidí - v celosvětovém měřítku) a díky faktu, že některé z jazyků nemají svou písemnou podobu, hrozí jejich zánik úmrtím posledních lidí, kteří tímto jazykem hovoří. Na první pohled bychom si mohli říct - no a co, když tímto jazykem hovoří pouze úzká skupina lidí. Opak je pravdou, neboť v každém jazyce nalezneme jedinečné zkušenosti a znalosti týkající se prostředí, vlivů počasí, mytologie či počítání a vnímání času apod. Právě tento typ informací činí lidstvo vzdělaným a jedná se o velmi vzácné dědictví.

Různé postřehy z našeho *Domova*

V dnešním příspěvku bych se ráda vrátila trochu zpátky do posledních měsíců loňského roku, kdy náš Domov důchodců potrápila pandemie koronaviru.

Dlouho byl klid a pohoda, katastrofické zvěsti odjinud, jakoby se nás netýkaly. A najednou to propuklo i zde. Je skvělé, že to můžeme už posuzovat s odstupem času a je to za námi, ale doba je taková, že vyhráno ještě není. Obtížná situace s mnoha nemocnými byla nejen obrovskou zátěží pro paní doktorku a ošetřující sestry, ale úplně pro všechny personál. Je zapotřebí poděkovat našemu vedení za dobrou organizaci a zvládnutí nesnadné situace. První oporou bylo, že nastoupily vedle našich sestřiček sociální pracovnice z kanceláří. K pomoci se přidala i naše paní ředitelka. Rozdávala léky a vykonávala další potřebné práce. Dozvěděla jsem se, že většina z nich má zdravotní zkušenosti. Přišlo také několik brigádníků.

Karanténa a všechna omezení byla nepříjemná, ale trvala jen nezbytně dlouhou dobu.

Je třeba poděkovat i různým organizacím. Na příklad pracovnice Domova dětí a mládeže nám pomáhají tak, že vozí

ven vozíčkáře, kteří nejsou samostatní. Doprovázejí a věnují se potřebným obyvatelům. Jejich děti nám poslaly obrázky a voničky z bylinek. Z centra Srdíčko Jednoty bratrské nám přišlo mnoho dopisů a kresbiček od dětí. Udělat nám radost se snaží i rodiče těch nejmenších a korespondují za ně. Na tyto dopisy se snaží naši obyvatelé odpovídat, aby snaha dětí a jejich dobré vedení bylo oceněno. Stejně tak se dostalo odměny jednomu z našich starších obyvatel, který za své kresby dětem dostal perníkový krásný betlém. Byl vystaven v přízemí pro nás všechny.

Z ústecké Hudební školy jsme dostali vzorně vypracovaný velký sešit fotografií a dopisů i kresbiček. Autorkou byla paní učitelka Šejnohová z klavírní třídy. Všichni se těší, až nám budou mít možnost osobně zahrát. Ani oni nemají s výukou ve škole lehkou situaci. I tento dárek měl od našich babiček a dědečků odezvu formou dopisu. Sešit je stále k nahlédnutí u sociální pracovnice.

Blížily se Vánoce. I přes nepřízeň času byla po celém Domově vytvořena bohatá vánoční výzdoba. Připojil se i Červený kříž a vkusně ozdobil Kavárnu s prodejnou. Ve „skleníku“ byl instalován stromeček a velký papírový betlém. V první

adventní dny byl před Domovem rozsvícen velký ozdobený a pěkně vzrostlý smrk.

Radost z vánočních svátků podpořila hodně skutečnost, že byly povoleny návštěvy pro naše blízké a přátele. Štědrovečerní večere proběhla v nově vymalované a upravené jídelně u vyzdobených stolů za doprovodu koled.

Spokojeně proběhl i závěr roku a vstup do nového. Ten se rozběhl rychlými kroky a než se k Vám článek dostane, budete mít už nové letošní prožitky.

Všichni si přejeme, aby současný rok byl příznivější než minulý a umožnil nám v našem Domově i v celé společnosti spokojený život.

Marie Sikorová



Trénink paměti

ZMĚŇTE PÍSMENKO

V následujících slovech změňte jedno písmenko na libovolném místě tak, aby vzniklo jiné smysluplné slovo.

KOLÁČ

OMRZLINA

ZÁPAS

ŠIFRA

SHÁŇKA

PERLIČKA

DOLŮ

PRAVIDLO

TAZATEL

SLUŽBA

ŠLICHTA

NAMYDLENÝ

PROFIL

SVĚRAČ

STATEK

META

SVAZ

ZPRACOVÁNÍ

STRÍKAČKA

REPRESE

BEČKA

KAFR

STUDIO

KOVÁRNA

SLUKA

VÝBOJ

HOUSKOVÝ

Správné odpovědi:

Koláč – kopáč

Sháňka – oháňka

Tazatel – kazatel

Profil – profit

Zpracování –
zkracování

Kafr – kufr

Omrzlina – zmrzlina

Perlička – berlička

Služba – služka

Svěrač - stěrač

Studio – studie

Houskový – houslový

Namydlený -
namyšlený

Zápas – západ

Dolů – domů

Šlichta – šlechta

Statek – statik

Stříkačka – střídačka

Kovárna – továrna

Šifra – cifra

Pravidlo - plavidlo

Svaz – sraz

Bečka -
tečka

Vyhodnocení dotazníkového šetření – stravování 2020

V říjnu 2020 proběhla v Domově anketa zaměřená na spokojenost obyvatel a zaměstnanců se stravováním. Metoda průzkumu byla zvolena formou dotazníku (tužka - papír), v kombinaci s pohovorem. Obyvatelé měli možnost vyplňovat dotazník sami nebo s pomocí personálu. Zaměřili jsme se zejména na skladbu a výběr jídel, nápojů, oblíbených a neoblíbených pokrmů. Zajímaly nás připomínky a návrhy na zlepšení, na obohacení jídelníčku o oblíbené pokrmy a věcné připomínky.

Ze 127 obyvatel odevzdalo dotazník 55 z nich, což je 43%. Zaměstnancům bylo rozdáno 65 dotazníků, odpovědělo 37, což je 57%.

Z ankety vzešly návrhy na zlepšení. Byly navrženy potraviny či pokrmy, které podle některých zaměstnanců či obyvatel v jídelníčku chybí.

Z výsledků je patrné, že chutě obyvatel i zaměstnanců jsou různé a těžko se můžeme vždy zavděčit všem strávníkům.

Náměty a připomínky byly projednány s vedoucí kuchyně a všichni budou mít možnost seznámit se s výsledky ankety.

Na zpětnou vazbu od obyvatel i zaměstnanců budeme reagovat a hledat obměněné recepty. V jídelně a na chodbách jsou umístěny knihy připomínek a pochval, které budeme pravidelně každý měsíc vyhodnocovat a projednávat ve stravovací komisi. Reflektovat budeme také na množství zbytků, které je rovněž signálem pro úpravu jídelních lístků.

Získaná data využijeme ke zkvalitnění oblasti stravování.

Přijatá opatření:

Obyvatelé

- Sestavíme jídelníček na celý měsíc, ve kterém budou diety, MUS (mechanicky upravená strava) + náhrady (např. za rybu).
- Nutriční terapeutka (NT) vždy týden předem vybere s obyvateli variantu oběda a zjistí spokojenost se stravou, případně si zapíše tipy na zařazení pokrmů do dalšího jídelníčku.
- NT vypracuje pečovatelkám jmenný seznam pro výdej stravy.
- Pitný režim se bude skládat z ovocných čajů, džusů a domácích ovocných šťáv, 1x týdně zařadíme teplé mléko ke svačině či večeri.
- V létě můžeme podávat ráno a večer teplý čaj a během dne studené nápoje, šťávy individuálně.

- Zahuštěnou polévku budeme podávat k večeři 2x za měsíc a prostrídáme ji se sladkými kašemi.
- Budeme se snažit více zdobit přílohy bylinkami a přiměřeně dochucovat pokrmy.
- Bulgur, kus kus bude zařazen pouze ve 2. variantě.
- Budeme se snažit sestavit jídelní lístek následovně:
 1. 2-3x v týdnu brambory, s vepřovým a kuřecím masem
 2. 1-2x knedlík
 3. 1x rýže a těstoviny, hovězí maso, ryba
 4. U MUS budeme podávat pouze v mleté formě.
 5. Pro zlepšení kultury stolování u MUS postupně pořídíme dělené talíře.

Zaměstnanci

- Nabídneme na výběr přílohu a salát, případně jiné netradiční jídlo ve skladbě cca 2-3x výběr ze dvou variant přílohy a 1-2x celé hlavní jídlo dle jídelníčku.
- Budeme se snažit více zdobit přílohy bylinkami a přiměřeně dochucovat pokrmy.
- V jídelně budeme k obědu podávat bylinkové čaje, případně šťávy v letním období.

Porovnání odpovědí obyvatel a zaměstnanců v tabulce:

Zaměstnanci			Klienti			
Maso	1. kuře	1. řízky všeobecně	1. vepřové	řízky všeobecně		
	2. ryby	2. sekaná	2. kuřecí			
	3. vepřové		3. ryby			
	4. hovězí		4. hovězí			
Přílohy	1. brambory a br. kaše	opeč. brambory	1. brambory a br. kaše	chlupaté knedlíky, bram.salát		
	2. rýže	rizoto	2. knedlík	opečené brambory		
	3. těstoviny		3. rýže			
	4. knedlík		4. těstoviny			
Omáčky	1. svičková, 2. koprová	smetanové omáčky všeobecně	1. koprová, 2. svičková, 3. rajská, 4. špenát, 5.hamburská			
Sladké pokrmy	1. kyn. knedlíky	ryžový nákyp	1. krupičná kaše	4. šišky s mákem a nudle s mákem		
	2. žemlovka	kaše	2. buchtíčky se šodó	palačinky a lívance, ryžový nákyp		
	3. šišky a nudle s mákem	buchty, koláče	3. kynuté knedlíky	buchty a koláče		
Čaje	1. bylinkový	zelený a černý	1. ovocný			
	2. ovocný		2. bylinkový			
Ovoce/Zelenina	všechno - jablka, banány, hrozno, saláty, okurky, rajčata, cuketa, pórek		všechno - raději kompoty, syrové bez slupek a jadérek ne moc exotické - kiwi			
Poptávka	špagety, smažený sýr, smažené filé, palačinky, míchaná vajíčka, bramboráčky, pivo, sýrový nákyp, hovězí na víně, drožděná pomazánka, těstoviny jako hlavní chod, masové hašé		křapáče, dršťková, mléčná zelňačka, smažený květák, kyselo, vepřo knedlo zelo, plněná paprika, pivo smažený sýr, špagety, pestřejší čaje			
Připomínky:	často mastné, knedlíky - vařit 2 přílohy lépe dochucovat, víc petrželky, pažitky, pórek kuře na paprice bez chuti, řídké omáčky v guláši moc papriky, v salátech košťály, málo posypky o vikendu polotovary a přesolené anebo nedochucené čaj je jak obarvená voda, tlusté palačinky studené brambory, dříve se pekli hnízda polité nosiče na jídlo, špinavé tácy zlepšila se chuť jídel		víc x knedlík v týdnu a méně rýže (rýže suchá - málo uvařená) NE bulgur a kus kus, polévky k večeři, ne často jáhlová kaše málo másla (kaše, br.kaše) a posypání (kaše, sladké pokrmy) Maso - často, občas tvrdší, málo dochucené kmínem, česnekem brambory občas tvrdší, dost kořeněné pokrmy v neděli ráno závin, koblihy, koláče jinak chválí a chutná			

Dotazník zpracovala a vyhodnotila: Veronika Kročková, nutriční terapeutka

Schválila: Mgr. Miluše Kopecká, ředitelka

Smějeme se v únoru 😊

„Co Vás tak táhne na hory?“, ptá se mladík slečny.

„Lanovka“



„Včera jsem jel po dálnici a vidím, jak přede mnou žene své psí spřežení Eskymák. Předjel jsem ho, zastavil a jdu si s ním popovídat“, sděluje René své zážitky příteli.

„A co on, líbí se mu u nás?“, je zvědavý přítel.

„Moc. Zvláště, jak máme v zimě upravené silnice. Prý jsou perfektně připraveny pro jeho sáně.“

Lyžařský instruktor: „A nezapomeňte, milí žáci, že strom je lépe objíždět současně pouze z jedné strany.“



Ve zprávách říkali, že by každý, kdo vyrazí na cesty v tomhle počasí, měl mít s sebou řetězy, lopatu, deku, rozmrazovač, tažné lano, baterku, hever a náhradní kolo. No, ... vypadal jsem ráno v autobuse jako pitomec.



Jak jsme se měli v lednu



Zdroje:

<https://www.zskrizanov.cz/kalendar-udalosti/57-pololetni-prazdniny>

<https://www.ceskazahradka.cz/unor-v-zahrade/>

<https://www.restu.cz/chata-hvezda/>

<https://www.ivtipy.cz/vtipy-o-zime-a-lyzovani-3/>

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Hromnice_\(sv%C3%A1tek\)#/media/Soubor:W%C5%82adys%C5%82aw-Jarocki_Gromniczna.jpg](https://cs.wikipedia.org/wiki/Hromnice_(sv%C3%A1tek)#/media/Soubor:W%C5%82adys%C5%82aw-Jarocki_Gromniczna.jpg)

<http://www.pranostika.cz/unor.html>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/%C3%9Únor>

<https://www.mojemedunka.cz/index.php/2020/02/01/unor-mesic-zen/>

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Andrl%C5%AFv_Chlum_\(rozhledna\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Andrl%C5%AFv_Chlum_(rozhledna))

http://chata-hvezda.cz/?page_id=24

<http://www.na-rozhledny.cz/andrluv-chlum>

http://chata-hvezda.cz/wp-content/uploads/2014/10/SAM_3317_ToneMapping.jpg

<http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/mezinarodni-den-materskeho-jazyka-12/>

Odborný časopis, Sociální služby. Ročník XXIII, leden 2021.

<https://pixers.cz/fototapety/vanocni-snehulak-na-sobe-klobouk-a-cerveny-satek-58686892>

