

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

MĚSÍČNÍK

**DOMOVA DŮCHODCŮ
Ústí nad Orlicí**



10. číslo/ Říjen 2022

Po přečtení, prosím, předejte dalšímu obyvateli!

Milé čtenářky, milí čtenáři,

Měsíc říjen je podzimní měsíc, který s sebou přináší mnoho barev. Listy stromů a keřů se nádherně zbarvují do krásných odstínů červené, žluté a hnědé. Spolu se sluníčkem je to nádherný pohled. V tomto období se zkracují dny, je dříve tma a už se tolik venku neohřejeme, jako tomu bylo v letních měsících.

V říjnu vrcholí vinobraní, ve vinařských oblastech se pořádají slavnosti s průvodem v čele s králem. Vrcholí však také houbařská sezóna. K houbám si „proto“ lehce přivoníme i v našem Měsíčníku. Mimo to si uvaříme podzimní bramboračku a zjistíme, proč na podzim opadává listí ze stromů.



Příjemné počteníčko a povedené
babí léto Vám přeji
Eva Plívová a Dana Matoušková
Vaše sociální pracovnice

Co nás čeká v říjnu

6. 10. OD 9 DO 17 HOD. – DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

Po dvou letech znovu otevřeme brány našeho Domova veřejnosti. Předpokládáme, že tu bude větší šrumec než obvykle, ale uděláme maximum, aby Vás tato akce omezila na Vašich zvyklostech co nejméně. Děkujeme za trpělivost a pochopení.

10. 10. CELÝ DEN. – VÁŽKA

Na budově A, kde poskytujeme službu Domov se zvláštním režimem, usilujeme o prodloužení certifikátu Vážka. Jde o hodnocení kvality služby poskytované osobám s Alzheimerovou chorobou.

17. 10. OD 13. 30 HOD. – BRAMBORÁČKOVÁ KAVÁRNIČKA

Babí léto nedorazilo a počasí v září nám nedovolilo uspořádat si bramboráčkové hody. Oblíbenou akci si nahradíme při Kavárničce 😊

ZMĚNA ČASU

ZE SOBOTY 29. 10. NA NEDĚLI 30. 10.
NEZAPOMEŇTE POSUNOUT HODINOVÉ
RUČIČKY VE TŘI HODINY ZPĚT NA DVĚ

ve 3 hod. → na 2 hod.

Pranostiky na říjen

- V říjnu hojnosti žaludů a bukvic oznamuje zimy víc.
- Je-li říjen velmi zelený, bude zato leden hodně studený.
- Svatý František zahání lidi do chýšek.
- Den svaté Terezičky nebývá bez vlažičky.
- Sněží-li brzy v říjnu, bude měkká zima.
- Čím dříve listí opadne, tím úrodnější příští rok.
- Když se táhnou ptáci blízko k stavení, bude tuhá zima.
- Říjen když blýská, zima plíská.

František (4. 10.) – zakladatel františkánského řádu

hlásajícího chudobu a pokoru. Své učedníky vedl k tomu, aby obživu získávali pouze žebráním. Svatý František pocházel z italského města Assisi, ale jméno Francesco (Francouzek) dostal proto, že se brzy naučil francouzsky. Stanovil zásady řeholního života, odříkal se pohodlí, jedl a pil skromně, spal na holé zemi. Oblečen v pastýřskou kytli opásanou provazem a bos chodil, kázal, ošetřoval nemocné. Jako první postavil o Vánocích v jeskyni jesličky, aby lidem ukázal, v jakém chudobném prostředí se narodil Ježíš Kristus. A tak díky jemu dodnes stavíme o vánočních svátcích betlémy.

Tereza (15. 10.) – říká se o ní, že zasazuje zimní okna. Svatá Tereza pocházela ze vznešené španělské rodiny, a když dospěla, vstoupila do řádu karmelitánek. Později založila vlastní kláštery a sepsala vlastní životopis, který se dochoval. Zobrazována bývá s planoucím srdcem, knihou či šípem v ruce.

Havel (16. 10.) – *den, kdy musí poslední jablko do pytle a dobytek se víc na pastvu vyhánět nemá.* Havelské posvícení je tradiční, neboť se dříve na venkově toho dne odevzdávaly poddanské platy (v peněžích a hlavně v naturáliích). Někdy vrchnost dokonce své poddané pohostila, jinde si vesničané uspořádali slavnost sami. Toho den nepracovali.

Voršila (21. 10.) – *Svatá Voršila větry pohnula*“. Je to pravda, vítr už má pěknou sílu, Voršila je jeho patronka. Zobrazována však bývá jako princezna se šípem v ruce, protože se odmítla vdát za pohanského vládce a ten jí prohnal šípem srdcem.



Podzim

Dny jsou kratší a chladnější. Rostliny odkvétají a ze stromů opadává listí. Na stromech je hodně ovoce. Obilí je sklizeno a pole jsou zoraná. Některá zvířata si připravují zásoby potravin na zimu. Stěhovavá zvířata odlétají do teplých krajín.

Astronomický podzim začíná na severní zemské polokouli okamžikem podzimní rovnodennosti (22. nebo 23. září). V tuto dobu začíná na jižní zemské polokouli astronomické jaro.

Meteorologický podzim začíná 1. září a končí 30. listopadu. Podzimními měsíci jsou září, říjen a listopad.

Tajemství podzimního listí: Proč mění barvu a opadá

Červená, žlutá, hnědá... Kde se tyto barvy v listech berou? A proč na podzim vlastně listy mění barvu? Když rostlina listy potřebuje, z jakého důvodu se jich na podzim zbavuje?

Podzimní období se rozproudilo naplno a paleta barev, kterou příroda používá, je neskutečně pestrá a zajímavá. Při potulování krajinou se kocháte nádhernou barevností listů i plodů a obdivujete přešel odstínů barev, které příroda vykouzila. Tušíte, proč vlastně listy na podzim mění barvu, jaká je příčina jejich opadu, proč některé rostliny opadávají a jiné ne?

K čemu jsou listy dobré?

Zelené listy rostlin jsou plné barviva **chlorofylu** (z řeckého chloros = zelený). Ten ve vegetačním období zachycuje energii slunečního záření a využívá ji k tvorbě organických látek, cukrů. Tento proces se nazývá fotosyntéza a jedním ze základních životních dějů umožňujících život na naší planetě. Mimochodem, vedlejším produktem fotosyntézy je kyslík, uvolňovaný do atmosféry. Kromě toho listy obsahují štěrbinu, tzv. průduchy, těmi si s okolím vyměňují důležité plynné látky, jako je oxid uhličitý a vodní pára

Listy nežloutnou, odzelenují se

V listech jsou však obsažena i jiná barviva. Jedná se o **žluté karotenoidy**, které pomáhají při fotosyntéze a chrání rostlinu před účinky příliš silného záření. Další jsou **červené antokyany**, s těmi se setkáváme i v květech a plodech. V podzimních měsících klesá množství chlorofylu v listech, zelené barvivo se rozkládá, a do popředí se dostávají další, doposud skrytá barviva. „Listy tedy na podzim nežloutnou, ale spíše se odzelenují,“ říká doktor Jan Kolář z Ústavu experimentální botaniky AV ČR. Výsledné zbarvení listů je dáno tím, která barviva a v jakém množství v listech nakonec

zůstanou, vliv má však také intenzita slunečního záření i okolní teplota.

Pryč s nimi

Padání listů stromů a keřů je dalším neodmyslitelným dějem podzimního období. Opadavé rostliny se zbavují listů hlavně kvůli ztrátám vody. V zimě, kdy je zmrzlá půda a vsakuje se do ní málo srážek, by měly dřeviny obtíže se zásobováním vody. Plocha listů na stromu je obrovská, strom s průměrem koruny 5 metrů ztratí skrz průduchy denně až 60 litrů vody, v období sucha a vysokých teplot je hodnota několikanásobná. Stálezelené rostliny, třeba jehličnany, mají listy (jehlice) s pevnou pokožkou, často ještě s voskovou vrstvičkou, zabraňující nadměrnému odparu. Stejně tomu tak je i u neopadavých „listnáčů“, které mají kožovité nebo ostnité listy. Kupříkladu jeden ze symbolů Vánoc, cesmína ostrolistá (*Ilex aquifolium*) je stálezelený keř, u nás vysazuje v parcích a zahradách.

Kdo to řídí?

Rostliny se tedy listů zbavují, protože fotosyntéza je už neefektivní a listy by je zatěžovaly nadměrnou ztrátou vody. Jak ale poznají, kdy listy shodit a čím je to způsobeno? **Na pochody v rostlinném těle má vliv délka dne, intenzita**

denního světla a teplota. Pokud teploty klesají a den se zkracuje, je to signál, že vegetační období končí. V rostlinném těle se začínají uvolňovat hormony řídící všechny procesy, kterými se rostlina připravuje na zimu. Kromě těch nejnápadnějších dějů se odehrávají i další, skryté, ale neméně důležité. Z listů jsou odváděny důležité látky a uskladňovány v jiných částech rostlin, tyto zásoby jsou využity v jarním období, při rašení a růstu nových listů.

Dřeviny se tedy chystají na odpočinek a musí přečkat období nouze a nepříznivých podmínek. Ti šťastnější z nás si mohou podzim vychutnat, brodit se spadným listím a kochat se podzimní krásou, ti méně šťastní mohou alespoň dumat nad rostlinami a jejich životními pochody při nekonečném hrabání zahrady.



Den stromů

Den stromů je svátek, který stromy oslavuje prostřednictvím jejich společného sázení. V současné době se Den stromů slaví ve více než 40 zemích světa. Většinou se slaví na jaře nebo na podzim, ale datum není celosvětově jednotné a liší se podle klimatických podmínek a doby vhodné k sázení stromů v jednotlivých zemích. **V České republice připadá Den stromů na 20. října.**

První den stromů na světě

Staré a posvátné háje byly uctívány, a proto i chráněny od nepaměti. Úcta k nim se přenášela z generace na generaci. První zdokumentovaný svátek sázení stromů je ze španělské vesnice Mondoñedo v roce 1594. Místo nazývané „Alameda de los Remedios“ a je stále osázené lipami a jírovci. V místě je instalovaná bronzová pamětní deska připomínající tuto událost.

V malé španělské obci Villanueva de la Sierra se konal první Den stromů novodobé historie. Sázení stromů jako svátek inicioval v roce 1805 místní kněz s nadšenou podporou všech občanů.

Prvorepubliková tradice svátku stromů v Československu

Ochrana stromů ve středověku souvisela úzce s péčí o lesy. Jedním z nejstarších dochovaných předpisů je „Právo českého knížete Konráda Oty“ asi z roku 1189 o hospodaření v lese a trestech za jeho poškozování. Na svou dobu velmi pokrokový je „Řád lesní“ vydaný v roce 1754 Marií Terezií, který upravuje ochranu lesa a hospodaření v něm.

Na přelomu 19. a 20. století je pak historie ochrany a péče o stromy a zeleň úzce spjata se vznikem a prací okrašlovacích spolků. Prvním průkopníkem snahy o okrašlování a s tím spojenou výsadbou zeleně byl hrabě Jan Rudolf Chotek, který podporoval vysazování stromů, pěstování ovoce a zakládání prvních parků. Roku 1804 otevřel v Praze veřejnosti Královskou oboru (Stromovku). Jeho syn Karel hrabě Chotek se pak zasloužil o založení sadů na pražských hradbách, parkovou úpravu Karlova náměstí, výsadbu alejí kolem nově budovaných silnic, okrašlování lázeňských měst a též o nařízení z roku 1833, kterým se měly ustanovovat komise, které by se staraly o zkrášlování měst a obcí. S pokračující industrializací se množí i snahy o ochranu přírody a jsou vyhlášeny první rezervace u nás – Žofínský a Hojnovodský prales (1838) a Boubínský

prales (1858). Roku 1861 vzniká v Kutné hoře první okrašlovací spolek.

Dne 30. října 1904 byl v Praze v restauraci U Chotěřů založen Svaz českých okrašlovacích spolků v království Českém se sídlem v Praze. V té době bylo u nás takových spolků už 237. V letech 1904–1951 vydával svaz časopis *Krása našeho domova*. Po vzniku Československa se svaz přejmenoval na Svaz Československých spolků pro okrašlování a ochranu domoviny v Čechách, na Moravě ve Slezsku. Cílem svazu bylo: „*okrašlovat, zalesňovat a zvelebovat obce, ale i chránit přírodu, květenu, rostlinstvo a zvířenu, jakož i geologické zvláštnosti, dbát o ochranu památek všeho druhu, pečovat o záchranu rázovitosti vynikajících venkovských a městských stavebních útvarů, udržovat ladná jejich seskupení, raditi v záležitosti staveb a zařízení vůbec po stránce estetické, chránit lidové umění i se zřetelem k předmětům movitým a pečovat o zachování zvláštností místopisných, a nakonec pečovat o zlepšení komunikací a podporovat tak turistický ruch a pobyt v letní sezóně.*“

Nejčastější okrašlovací činnost prakticky spočívala v iniciativě a organizačních aktivitách při budování parků, sadů a alejí a následné péči o ně. Mezi další typické činnosti patřilo

zatravnění prostorů před domy občanů i na veřejných prostranstvích a následná kosení trávy, které často financoval některý za zámožnějších členů spolku. Spolky též dohlížely na květinové výzdoby veřejných prostranství. Nezanedbatelná byla též jejich činnost politicko-ideová. Zejména po roce 1918 se okrašlovací spolky začaly intenzivně spolupodílet na udržování tradic a posilování vlastenectví. Známou, dodnes viditelnou, tradicí se stalo vysazování Lip svobody. (Zdroj: Storm, 2004)

Den stromů, organizovaný Svazem spolků okrašlovacích se poprvé masově slavil počátkem dubna roku 1906, a to např. v Líbeznících, Roudnici, Liboci a Podolí u Prahy, Dobříši, Kouřimi, Sedlčanech, Spáleném Poříčí, Příbrami, Sedlici u Blatné, Bojanově, Hořicích, Plzni, České Třebové, Krčíně, Říčanech, Čekanicích u Blatné, Kyšperku, Napajedlech a Pršticích u Brna, Klatovech a Nesvačilech u Rožmitálu. V roce 1920 tuto akci podpořilo svým výnosem i Ministerstvo školství a osvěty (zdroj: časopis Krása našeho domova, 1922). Už po roce 1918 se staral o záchranu starých stromů státní památkový úřad.

Novodobá historie Dne stromů v České republice

S nápadem na obnovu této tradice v České republice přišli bývalý ředitel Botanické zahrady Univerzity Karlovy a známý popularizátor stromů Václav Větvička a dřevosochař Martin Pátrický. Datum první oslavy svátku stromů, *Den stromů a dřeva* bylo stanoveno na 20. října 2000, protože v mnoha lokalitách České republiky jde o vhodný termín pro sázení stromů a podzim je také časem, kdy jsou stromy nejkrásnější a hrají všemi barvami. V tento den slaví také narozeniny šansoniérka a přítelkyně stromů Hana Hegerová, jejíž koncert obnovenou tradici podpořil.

Myšlenku oslav *Dne stromů* a její inspiraci zahraniční tradicí rozvinula Nadace Partnerství. Ta v roce 2000 otevřela grantový a osvětový program *Strom života* s cílem podporovat komunitní sázení stromů. U jeho zrodu a propagace myšlenky byli Michal Veselý v pozici koordinátora programu, doc. Antonín Buček z Mendelovy univerzity a vlastník zahradnické firmy EDEN Miloš Netolický. Nadace Partnerství začala myšlenku *Dne stromů* rozvíjet a propagovat (od roku 2002 vycházel např. Stromový e-mailový časopis) a na webových stránkách www.stromzivota.cz začala vést databázi akcí organizovaných u příležitosti Dne stromů. V roce 2002 pak

Nadace Partnerství uspořádala poprvé na Den stromů anketu *Strom roku*, inspirovanou anketou Brněnský strom roku organizovanou od roku 2000 Českým svazem ochránců přírody. Tato iniciativa byla reakcí na rozmáhající se kácení stromů v Brně a potřebou veřejně artikulovat vztah občanů ke stromům. Z dvanácti porotou vybraných finalistů soutěže vybrala veřejnost Popovský jasan, který získal 444 hlasů, druhá byla Nepomyslská lípa s 300 hlasy a třetí Lípa u Izidora s 203 hlasy. Celkem v prvním ročníku hlasovalo v anketě Strom 1400 příznivců stromů.

Strom roku 2002 byl slavnostně vyhlášen ministrem životního prostředí Liborem Ambrozkem na Den stromu na benefičním koncertu pro stromy se Zuzany Lapčikové a Hany Hegerové v Divadle na Fidlovačce v Praze. Nadace Partnerství u té příležitosti pokřtila vlastním nákladem vydané CD *Strom života* Zuzany Lapčikové s moravskými lidovými písněmi o stromech. Stromy se na Den stromů 2002 sázely v parku před Divadlem na Fidlovačce, dále pak v pražské Stromovce poničené záplavami, ve Vysokém Mýtě, v Kostelní Myslové, ve Křtinách, v Ochozu u Brna, Borovanech, u Kněžic a na Žďársku.

Úsilí propagovat stromy v České republice podpořila Marie Hrušková, která vydala sérii publikací s příběhy památných stromů a seriál České televize Paměť stromů (2003).

V roce 2011 u příležitosti Dne stromů uspořádala Nadace Partnerství rekord v sázení stromů v jeden den. Zapojilo se více než 4 tisíce lidí a vysadilo se téměř 7 tisíc stromů na 211 místech. Rekord zdokumentovala Agentura Dobrý den a je zapsán v České knize rekordů.

Tradice Dne stromů se v České republice, podobně jako v dalších více než 40 zemích světa, ujala a stromy se 20. října slavnostně a společně vysazují na mnoha místech nejrůznějšími ochranářskými spolky, školami i jednotlivci. Dne 20. října se tradičně vyhlašují i výsledky ankety Strom roku České republiky, která se v roce 2011 rozrostla do podoby Evropského stromu roku.

Javor babyka v Ústí nad Orlicí

Druh stromu: javor babyka

Stáří stromu: 133 let

Obvod stromu: 520 cm

Poslední mohykán

Podměstí, kde posvátný javor roste, bylo v druhé půlce 19. století předměstím pod návrším města Ústí nad Orlicí. Jeho

součástí byl i park Riegrovy sady, který postupně ustoupil výstavbě sídliště a silničního průtahu. Jediným původním stromem z historických Riegrových sadů, který zázrakem přežil, je javor babyka vsazený Okrašlovacím spolkem v roce 1889.

Nádherná cena pro nádherný strom. Javor babyka z Ústí nad Orlicí získal ve finálovém souboji ankety Strom roku 2022 díky svým podporovatelům krásné druhé místo. Výsledky letošního 21. ročníku byly slavnostně vyhlášeny ve středu 21. září pořadatelem ankety Nadací Partnerství v brněnské hvězdárně a planetáriu.

Z 55 nominací vybrala odborná porota do finále dvanáct nejzajímavějších stromů z různých koutů republiky, mezi nimi i babyku na Podměstí v Ústí nad Orlicí. Vítěze určilo hlasování veřejnosti, které trvalo od 20. června do 11. září 2022.

Ve finále ankety naše babyka soutěžila s přízviskem Poslední



mohykán. Od roku 1994 je zapsána mezi památné stromy.

Mezinárodní den kuchařů

„Mezinárodní den kuchařů patří komu jinému než všem kuchařům, ať už profesionálním nebo „kuchtíkům“, které vaření prostě baví. V tento den se konají různé akce spojené s vařením, pečením, smažením, a vše co se kuchyně týče. Konají se i dobročinné akce, kdy výtěžek ze zakoupených jídel, dezertů a ostatních pokrmů, je věnován na charitu. Kuchařící svůj den oslaví 20. 10.

Klasická výborná bramboračka

Bramboračka – láska na talíři

Podzimní recepty bez **bramboračky** by byly úplně o ničem. Bramboračka je jednoduchá, skvělá klasika, na kterou pasuje rčení: za málo peněz hodně muziky. A ta chuť!



Není snad nic milejšího, než v časech sychravých a náročných dostat talíř dobré voňavé **bramboračky jako od maminky**, nebo jiné milované osoby. Bramboračka je klasika, je základ a je vynikající. Pojdme si ji společně připravit.

Vezměme to pěkně ze základních surovin, žádné zamraženiny ani jiné povyraženiny. Chápu, že v dnešní době všichni natolik spěcháme, že si chceme všechno co nejvíce usnadnit. Ale bramboračka si zaslouží dobré suroviny. Odvděčí se vám chutí jako z pohádky a bříšku bude jako v pokojíčku.

Ingredience na 4 porce

- 4 střední brambory (240 g)
- 2 střední mrkve (120 g)
- 1 petržel (70 g)
- 1/5 celeru (60 g)
- 2 stroužky česneku (10 g)
- 1 cibule (70 g)
- Hrst sušených hub popř. čerstvých
- 2 lžíce másla (50 g)
- 2 lžíce mouky (30 g)
- Špetka majoránky (5 g)
- Krapet drceného kmínu (cca 2 g)



Postup přípravy

Doba přípravy: 10 minut

Doba vaření: 25 minut

Celkový čas: 35 minut

Pokud zrovna nemáte k dispozici čerstvé houby, čeká vás ještě před samotným vařením troška toho máčení. Nejlépe uděláte, když si hrstičku hub sušených namočíte ještě večer před přípravou do vody, abyste ráno mohli vesele připravit **bramboračku**.

Krájíme

Mrkev, celer, petržel, brambory i houby si nakrájejte na cca centimetrové kostičky. Na drobnější kostičky si připravte také **cibuli** a můžeme začít s přípravou.

Připravujeme bramboračku

Na rozpuštěném **másle** a středním plameni si nejprve osmažíme dozlatova mrkev, celer, petržel.

Jakmile zelenina začne zlátnout, přidáme také cibuli a necháme ji také zezlátnout. Já jsem dlouhou dobu dělala všechnu zeleninu pohromadě, ale s věkem jsem moudřejší (no, nejsem, dobře) a je pravda, že chuť zeleniny je takto daleko lepší a cibulka také daleko rychleji karamelizuje, než zbytek zeleniny.

Směs zaprášíme moukou, kterou ještě na 2-3 minuty opražíme a poté vše přelijeme **zeleninovým vývarem** popřípadě i voda je v pořádku a udělá svou službu. Přidejte také trošku kmínu, který je prostě a jednoduše skvělým parťákem pro téměř každou bramborovou záležitost. **Bramboračka** vám za něj poděkuje. Přidáme také **brambory** a **houby** a vše necháme do změknutí vařit. Nezapomeňte posolit.

Já přidávám **prolisovaný česnek** až opravdu na poslední chvíli a nechávám ho provařit jen třeba 2-3 minuty.

Jakmile je polévka hotová, tak nezapomeňte na **majoránku**. Tu už vařit nemusíte. Stačí ji jen promnout v dlaních, aby se z ní uvolnila ta její parádní vůně a **bramboračka** je na světě!

A jak jste připravovali tu vaši bramboračku?

Zavzpomínejte na nejen na její přípravu, ale hlavně chuť



Co možná nevíte o houbách

Obsahují houby nějaké důležité živiny nebo je to jen voda? Mají léčivé účinky? Jsme národ houbařů. Sbíráni hub má u nás obrovskou popularitu a tradici. Málokde jinde ve světě se chodí na houby do lesa stejně tak jako u nás. A jelikož právě začíná sezóna, pojd'te se podívat, čím nám vlastně konzumace lesních hub prospívá a jaké účinky na naše tělo lesní hříbky mají!

Houby se skládají z více jak z 90% z vody. To jistě potěší všechny ty, kteří si drží štíhlou linii, protože obsahují minimum tuku a žádné kalorie. Pravák, suchohřib, liška, babka, kozák, bedla, ... Stačí si jen vybrat a bez obav z tloustnutí si na



nich pochutnat. Houby nám v jídelníčku dodávají texturu i chuť podobnou masu. Dříve se jim proto často říkalo maso chudých.

Zdravotní benefity hub

- prevence proti rakovině tlustého střeva
- snižují krevní tlak

- snižují hladinu cholesterolu
- podporují imunitní systém
- zbavují nás toxických kovů

Jaké živiny nám houby mohou nabídnout?

Kromě výborné chuti a nízkého obsahu kalorií lesní houby obsahují provitamín A, vitamíny skupiny B a vitamín D a velké množství minerálních látek jako je vápník, hořčík, fosfor nebo železo.

Kdy nám mohou houby uškodit?

- **Špatné skladování** – houby obsahují vysoký podíl vody, proto je třeba je skladovat v prodyšném košíku nebo látkové tašce. Měli bychom se vyhnout plastovým pytlíkům a taškám, ve kterých se hříby snadno zapaří a plesniví. Doma je třeba je zpracovat co nejrychleji a nezpracované houby uchovávat v lednici.
- **Sběr na nevhodném místě** – houby mají schopnost v sobě ukládat škodlivé látky a těžké kovy. Měli bychom proto dbát na výběr lokality, ve které budeme houby sbírat.
- **Nedostatečná úprava** – syrové houby jsou těžce stravitelné.

Trénujeme paměť

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.

Správné odpovědi:

1. Zprovoznily skartovačku = Lyska
2. Sestra Karolína = Straka
3. Poznámka v kalendáři = Kavka
4. Skalka = Alka
5. Snahu, Sašo! = Husa
6. Jablko s hruškou = Kos
7. Vedro, Zdeno = Drozd
8. Odnesla víko = Slavík

Smějeme se

Honza běží k sousedovi a říká:

„Pepo, půjč mi rychle pár věder vody!“

„Na co, vždyť máš svoji studnu?“

„No právě! Spadla do ní tchyně a ještě jí z vody vyčnívá hlava!“

Při snídani matka zahlédne Pepíčkovy špinavé ruce a říká:

„S takovýma špinavýma rukama nesmíš do školy!“

„Dobře, mami. Když na tom tolik trváš, tak nepůjdu.“

„Pane, schůze začala před půl hodinou!“

„Omlouvám se, nemohl jsem přijít dřív, protože jsem se stal otcem.“

„A je to kluk nebo holka?“

„To se uvidí za devět měsíců.“

„Prosím Vás, kolik je hodin?“

„Půl dvanácté.“

„To je zvláštní, ptám se na to už od rána, ale každý mi řekne něco jiného.“

Povídají si dvě sousedky:

„Tak co, stal se váš syn hasičem?“

„Ne, pohořel u zkoušky.“

Jak jsme se měli v září





Uspořádali jsme si tradiční Sportovní hry, při kterých jsme si užili spoustu legrace, pochutnali jsme si na opékaných párcích a zazpívali jsme si nejen country písničky se skupinou Nahonem. Věnovali jsme se také tradičním podzimním aktivitám jako loupání kukuřice, dlabání a sušení hub ☺





Nechyběla ani tradiční podzimní příprava křížal a pomocné práce pro kuchyň. Na plno jsme začali využívat naši novou Kavárničku.

Zdroje:

https://cs.wikipedia.org/wiki/Den_strom%C5%AF

<https://www.ustinadorlici.cz/cs/udalosti/6576-babyka-je-ve-finale-ankety-strom-roku-druha?prehled=0>

<https://www.stromroku.cz/finaliste/aktualni/Javor-babyka-v-Usti-nad-Orlici>

<https://www.ustinadorlici.cz/cs/udalosti/6576-babyka-je-ve-finale-ankety-strom-roku-druha?prehled=0>

https://cs.wikipedia.org/wiki/Ro%C4%8Dn%C3%AD_obdob%C3%AD

<https://www.ireceptar.cz/zahrada/tajemstvi-podzimniho-listi-proc-meni-barvu-a-opada.html>

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

PRANOSTIKY ROKEM KROK ZA KROKEM, Albatros Praha, 2006, Z. Kovaříková, Viola, Lyčková, ISBN 80-00-01989-2

<https://cz.pinterest.com/pin/487022147209982557/>

<https://receptypanicuby.cz/polevka-je-grunt/bramboracka/>

<https://receptypanicuby.cz/postrehy/podzimni-recepty/>

<https://www.jimejinak.cz/lesni-houby-a-jejich-vliv-na-zdravi/>

<https://www.ustinadorlici.cz/cs/udalosti/6378-javor-babyka-ve-finale-stromu-roku?prehled=0>

Sudoku pro seniory – humor je kořením života. Fragment 2016.

Sociální služby, odborný časopis. Ročník XXIV. Srpen-září 2022, str. 66