

ZÁŘÍ-ŘÍJEN 2024 | ČÍSLO 05

LISTY Z DOMOVA

časopis pro klienty a příznivce Domova pro seniory Chodov





Milí obyvatelé Domova, vážení příznivci a podporovatelé,

věřím, že mnozí z vás jsou milovníky podzimu stejně jako já. Listí se barví do mnoha překrásných odstínů žluté, hnědé i červené a při sebemenším vánku se tiše snáší ke kořenům stromů a k nohám nadšených dětí, které nikdy neomrzí jimi probíhat, brát je do náruče a vyhazovat vysoko nad hlavy schované v čepicích před podzimním chladem.

„Tedy tohle dovede jenom podzim: aby jeden den byl celý zlatý sluncem a čistý jako ze škatulky a zářivý až do nachového západu; a druhý den aby se urodil tmavý a ucouraný pluhavým deštěm, samá mlha, samá sychravost, samý soumrak od božího rána. Takové zlaté a černé dny má jenom pozdní podzim. Ještě maličko, a bude tu už nové slunce; bude se den za dnem silněji zavrtávat do hlubin noci, den za dnem se šíř rozkročí nad širou a studenou zemí. Ale teď ještě je to

naše staré slunce, zralé zralostí všeho, co jsme poznali i sklídili; ještě dožíváme svůj starý rok.“

Takto poeticky dokázal proměnlivé krásy podzimu ocenit Karel Čapek ve svém sloupku otištěném v Lidových novinách dne 11. prosince 1938. Jak můžete sami vidět při pohledu z okna, ani téměř po 86 letech neztrácí podzimní dny nic ze svého inspirativního kouzla.

Přeji vám, aby každý váš den byl pestrý jako podzimní listí a prozářený paprsky radosti stejně hřejivými, jako dokáže být podzimní slunce, když náhle vysvitne mezi mraky a slaskavostí nám připomene, že je stále tady a bude nás provázet i po celou blížící se zimu, jen se občas schová pod podušky mraků.

Kateřina Svobodová

PR manager a fundraiser, šéfredaktorka



Narozeniny

Září

- 1. 9. Alexandr Abušínov , Ing.
- 5. 9. Magdalena Ťupová
- 9. 9. Jiří Kondrot
- 10. 9. Věra Kosíková
- 12. 9. Hana Egerová
- 13. 9. Jarmila Králová
- 18. 9. Eva Makovcová
- 21. 9. Václav Vaníček
- 25. 9. Jan Trojan
- 29. 9. Petr Špalek, Ing.
- 29. 9. Věra Vítová

Říjen

- 3. 10. Ladislav Syrový
- 3. 10. Vladimír Werner
- 4. 10. Jiřina Štorcová
- 7. 10. Alenka Vojtíšková, Ing.
- 8. 10. Miroslav Paumer, Ing.
- 10. 10. Jitka Vytásková
- 11. 10. Danuška Wiederlechnerová
- 13. 10. Ludmila Bartůňková
- 21. 10. Miluše Ptáčková
- 22. 10. Jaroslava Babková
- 23. 10. Miroslava Jelínková
- 24. 10. Jitka Brabcová
- 24. 10. Miluše Svatošová
- 25. 10. Dagmar Jirásková
- 26. 10. Marie Chaloupecká
- 26. 10. Jana Švýcarská
- 27. 10. Karin Karausová
- 28. 10. Alena Hadincová
- 29. 10. Josef Reichmann

Listopad

- 1. 11. Miroslav Fokt
- 1. 11. Jiří Svoboda
- 2. 11. Hana Martinů
- 3. 11. Olga Pleskotová
- 4. 11. František Havlíček
- 11. 11. Josef Bůžek
- 11. 11. Olga Ježková
- 13. 11. Ladislav Téra
- 17. 11. Zdeněk Tichý
- 20. 11. Marie Bastlová
- 24. 11. Miroslava Friedlová
- 24. 11. Vlasta Nosková
- 27. 11. Maria Mališková
- 27. 11. Jitka Volcová
- 29. 11. Jiřina Lamošová
- 29. 11. Jaroslava Záhorovská





Vítáme nové obyvatele

Červenec

Libuše Bílá
Milena Pavelková
Jarmila Dušková
Věra Kafková
Jiří Kondrot
Růžena Dubinová
Marie Smetanová
Ludmila Večeřová
Jaromíra Smíšková
Petr Špalek, Ing.
Růžena Adamová
Jiří Svoboda

Srpen

Vlasta Kofroňová
Jitka Kočíčková
Václava Štroufová
Jitka Havlíčková
František Havlíček
Miluše Jilečková
Hana Martinů
Václav Kolegar



Rozloučili jsme se

Červenec

Anna Mourková
Jana Marešová
Václav Lisec
Dagmar Rybová
Eva Frantálová
Antonín Deré
Alena Třísková
Jana Vinčálková
Vlasta Repetná
Marie Hanilcová
Věra Ptáčková

Srpen

Eva Pletichová
Věra Zemanová
Marie Radostová
Dobroslava Majrychová
Jaroslav Kopal, Ing.
Václav Voráček
Dagmar Novotná
Zdeňka Pavlů
Stanislav Martínek

NOVÉ WEBOVÉ STRÁNKY DS CHODOV

Webové stránky Domova mají „nový kabát“! A stejně jako u pomyslného kabátu krejčí přemýšlí nad tím nejlepším střihem, barvou a provedením, i my jsme si dali na podobě nových stránek Domova opravdu záležet, aby byly přehledné, obsahovaly všechny důležité i zajímavé informace a samozřejmě také, aby hezky vypadaly a bylo příjemné je číst.

Webové stránky DS Chodov naleznete na odkazu **www.seniordomov.cz**.



PODCAST HLASY Z DOMOVA

Domov pro seniory Chodov má svůj vlastní podcast s přiléhavým názvem Hlasy z Domova. V jeho první epizodě máte možnost slyšet rozhovor Jiřího Růžičky, spisovatele a bývalého aktivizačního pracovníka domova B, s paní Anežkou, klientkou DS Chodov.

A co je to vlastně podcast? Je to zvukový záznam umístěný na internet, který se dá stáhnout a poslouchat zdarma. Pojem podcast vznikl spojením anglických slov iPod (přenosný přehrávač zvukových záznamů) a broadcast (vysílání). Český výraz zatím nemáme, ale třeba v budoucnosti někdo nějaký přiléhavý termín vymyslí.



V dalších epizodách Hlasů z Domova k vám budou promlouvat hlasy zaměstnanců, dobrovolníků i klientů DS Chodov. Podcast si můžete poslechnout na platformě Spotify nebo na webových stránkách Domova (odkaz naleznete v Aktualitách). Jestli si neste jisti, jak na to, oslovte aktivizační pracovníky, rádi vám pomohou.

OHLÉDNUTÍ ZA IX. DONOVALSKOU ZAHRADNÍ SLAVNOSTÍ

Již podeváté jsme se sešli při tradiční Donovalské zahradní slavnosti, která už neodmyslitelně patří k začátku září. Letos se navíc stala součástí Dnů Prahy 11, proto se při jejím zahájení k ředitelce DS Chodov Iloně Veselé přidal i místostarosta MČ Prahy 11 Jan Jaroš, kterého si mnozí z vás pamatují z loňského předvánočního setkání.

Počasí bylo, jak se říká za odměnu, slunce se po předchozích deštivých dnech umoudřilo a prozářilo zahrady Domova svými zlatými paprsky. Začátek slavnosti byl věnován společné gratulaci zaměstnanců Domova paní ředitelce k 10. výročí jejího působení v DS Chodov, ve kterém podle svých slov našla svůj vlastní druhý domov. Společný přípitek a potlesk zaměstnanců i klientů Domova byl vystřídán tóny hudby, která potěšila posluchače napříč žánry; od rock 'n' rollu až po nejslavnější muzikálové hity v podání oblíbené zpěvačky Magdy Malé.

Nejen děti ocenily bohatý doprovodný program v podobě soutěžních stanovišť, výtvarných dílen, malování na obličeje a pohádkového divadelního představení. Všechny bez rozdílu věku potěšilo vystoupení šermířské skupiny, ukázky moderní sebeobrany i rozmanitá nabídka prodejních stánků.

Po zásluze byli oceněni vítězové fotosoutěže s názvem Úsměv jako dar. První a třetí vítěznou příčku k naší velké radosti obsadily „domácí“ účastnice soutěže.

O vítězných fotografiích se dozvíte více na straně 18.

Návštěvníci IX. donovalské slavnosti byli nadmíru spokojeni, o čemž svědčí nejen četné pochvalné zápisy v kronice Domova a kladné ohlasy od jeho obyvatel, ale také krásné fotografie.





Halloween

Edita Svobodová

Podzimní svátek zvaný Halloween,
odhání v sychravém počasí splín.

Pomocí svíček světlo rozráží stín,
každý zodpovědný je za svůj čin.



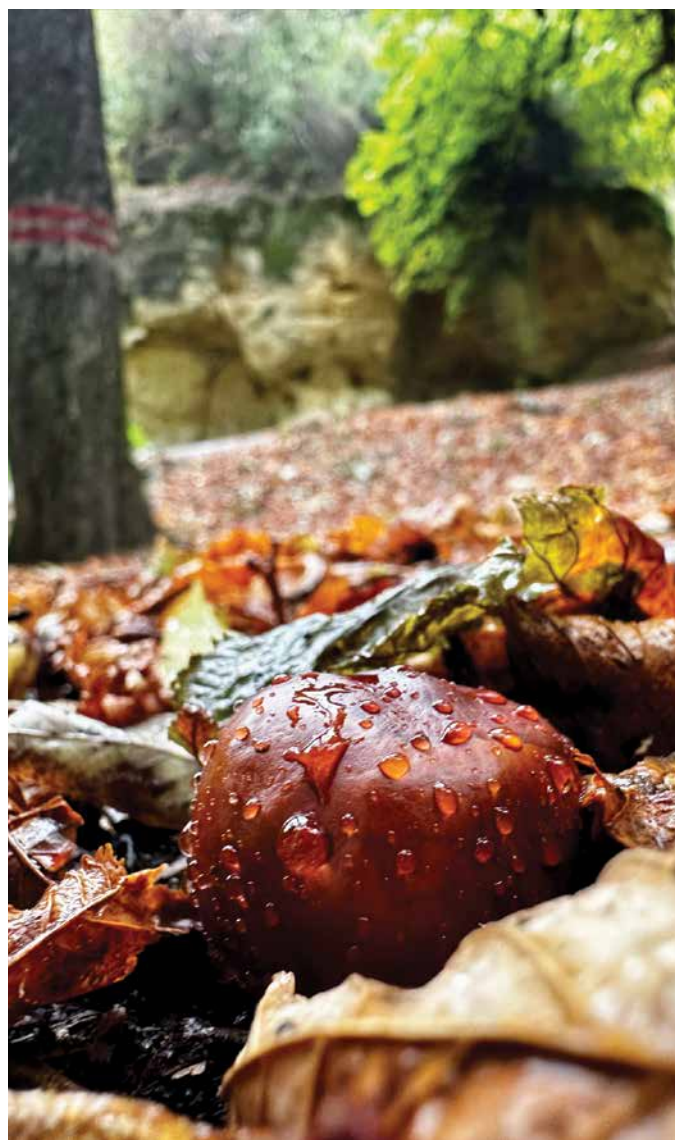
Foto: Edita Svobodová

Život je výzva

Edita Svobodová

Žít život je veliká výzva,
žádné rozhodnutí nelze vzít zpátky,
jako by nás osud k boji vyzval,
pro někoho je boj dlouhý, jindy krátký.

Někoho tíží samota,
jiný má rušno kolem sebe,
příběh života se zamotá,
když láska spadne náhle z nebe.



ČASOPIS LISTY Z DOMOVA ZÍSKAL PRESTIŽNÍ OCENĚNÍ

V září obdržel časopis Listy z Domova prestižní ocenění **Top rated** v kategorii **Interní časopis a noviny** ve 22. ročníku ankety **Zlatý středník**, kterou každoročně vyhlašuje **ASCOPA (Asociace strategické komunikace a vztahů s veřejností)**.



Cenu převzala šéfredaktorka časopisu Kateřina Svobodová při slavnostním galavečeru ve Slovanském domě v Praze. Tou pravou oslavou zaslouženého úspěchu se však stalo až předávání ocenění autorkám z řad klientek Domova, kterého se společně ujaly Kateřina Svobodová s paní ředitelkou Ilonou Veselou. Květinu a kopii ocenění s vepsaným poděkováním od paní ředitelky převzaly tvůrčí a kreativní dámy, které se podílí na každém čísle

časopisu. Jsou jimi paní Irena Prchalová, autorka povídek a fejetonů, ve kterých čerpá ze svého života plného zajímavých zážitků, dále paní Magdalena Ziková, která nejraději píše veselé povídky s vlastními ilustracemi, a v neposlední řadě paní Edita Svobodová, která v Domově působí jako fyzioterapeutka a čtenáře pravidelně těší svými oduševnělými básněmi, doplněnými o autorské fotografie.

Nesmíme zapomenout ani na paní Evu Frantálovou, která se ocenění bohužel nedožila, ale časopis Listy z Domova i jeho předchůdce Chodováček pro ni byly srdeční záležitostí a literární i výtvarná tvorba velikou radostí.

Ocenění Top rated patří všem, kteří se na tvorbě časopisu Listy z Domova podílí, i těm, kteří ho rádi čtou, protože se pro jeho autory stávají inspirací i motivací.

Děkujeme za to i za radost, kterou sdílíte s námi!

Zlatý středník je československá profesní soutěž hodnotící nejlepší komunikační projekty a firemní interní a externí média vznikající jak v České republice, tak na Slovensku.

Přihlášené práce hodnotí více než 100 porotců patřících mezi přední profesionály z oboru marketingu, komunikace a PR.

Toprated (vpřekladu nejlépe hodnocené) je prestižní ocenění udělované porotou projektům, které považuje za zvláště výjimečné a přínosné.





Irena Prchalová



Magdalena Ziková



Edita Svobodová



Kateřina Svobodová

TAJEMNÝ SVÁTEK HALLOWEEN

Vydlabané dýně se zubatým úsměvem rozzářeným zapálenou svíčkou se stále častěji stávají tradiční podzimní dekorací i v českých domovech.

I přes to, že je Halloween mnohými pokládán za cizí svátek, který v naší kultuře nemá opodstatnění, získává si postupně čím dál větší oblibu, především u dětí a mladých lidí. Koledování v maskách, které je nedílnou součástí oslav Halloweenu v USA a mnoha dalších zemích, je u nás zatím spíše výjimkou, ale strašidelné kostýmy, lampionové průvody a halloweenské večírky se staly běžnou součástí tuzemského podzimního kulturního dění.

Odkud se vzal Halloween?

Tradice Halloweenu se rozvinula v Irsku, pravděpodobně na základě prolnutí zvyků vycházejících ze staroirského pohanského svátku Samhain, oslav římských pohanských svátků a křesťanských slavností Všechny svatých, které papež vytvořil jako křesťanskou náhradu pohanského Samhainu.

Samotný název Halloween vznikl zkomolením anglického All Hallows' Eve, což v překladu znamená předvečer slavnosti Všechny svatých, křesťanského svátku, který se slaví 1. listopadu.

Proto Halloween připadá každoročně na 31. října. S irskými a skotskými emigranty se tradice Halloweenu v 19. stol. dostala do Ameriky a odtud se postupně rozšířila po celém světě.



Proč zrovna dýně?

Rozsvícené dýně jako halloweenský symbol mají svůj původ v Irsku, kde lidé v průběhu svátku Samhain dávali svíčky do vydlabaných tuřínů, aby odehnali zlé síly a duchy. Původní tuřínové lucerničky v Americe nahradily vydlabané dýně. Tykev obecná je totiž původním americkým druhem, a navíc dozrává na podzim, proto se díky své dostupnosti k výrobě halloweenských svítilen hodila lépe.



ZPĚVNÍ PTÁCI MEZI NÁMI

NA ZAHRADĚ DOMOVA PRO SENIORY CHODOV

Šárka Kloudová

V předchozím čísle časopisu *Listy z Domova* jsme se seznámili s několika zástupci ptačí říše, kteří nacházejí svůj domov nebo pravidelné útočiště v zahradách DS Chodov. Na následujících řádcích se dozvíte mnoho zajímavostí o dalších opeřených návštěvnících, kteří nám do zeleně Domova přilétají dělat příjemnou společnost.

Sýkora koňadra

(*Parus major*)

Častým hostem chodovských zahrad je sýkora koňadra. Tento drobný pták je snadno rozpoznatelný díky svému černo-bílému zbarvení a žlutému břichu. Sýkory jsou velmi aktivní a jejich hlasité „cici-be“ je charakteristické pro lesní oblasti i zahrady. Sýkory si často staví hnízda v dutinách stromů nebo ve speciálních ptačích budkách. Sýkorky jsou velmi hravé a vynalézavé a velmi dobře se adaptovaly na městské prostředí.

Zajímavost: Kvůli potravě jsou ochotné se i poprat s většími ptáky.



Kos černý (*Turdus merula*)

Kos černý je jedním z nejznámějších a nejčastějších zpěvných ptáků v českých zahradách. Samečci jsou úplně černí s oranžovým zobákem, zatímco samičky mají hnědé zbarvení. Kosové jsou známí svým bohatým a melodickým zpěvem, který je často slyšet za úsvitu a soumraku. Tito ptáci si staví hnízda z trávy a bláta a jsou často viděni, jak hledají potravu na zemi.

Zajímavost: Kosové jsou známí svou schopností napodobovat zvuky z okolí, včetně lidských hlasů a městského hluku.



Straka obecná

(*Pica pica*)

Straka obecná je dalším výrazným obyvatelem zahrady. Tento pták je známý svou černobílou barvou a dlouhým ocasem. Straky jsou velmi inteligentní a často je vidět, jak hledají potravu na zemi. Jsou všežravé a jejich jídelníček zahrnuje hmyz, drobné savce, vejce jiných ptáků, ale také ovoce a semena.

Zajímavost: Straky mají schopnost rozeznat svůj odraz v zrcadle, což je známka vysoké inteligence.

Domov pro seniory Chodov aktivně podporuje ochranu ptáků a péči o ně ve své zahradě. Na zimu se zde instalují ptačí budky a krmítka, které poskytují ptákům bezpečné místo pro hnízdění a dostatek potravy v zimních měsících.

Viděli jste ještě nějaké ptáky na zahradě Domova, kteří nebyli v článcích zmíněni? Jestliže ano, můžete dát podnět k pokračování článku o ptačích návštěvnících pracovníkům aktivizace.

Fotografie: izahradkar.cz, zelenadomacnost.com

CO PATŘÍ DO KRMÍTKA V ZIMĚ?

Přikrmování se doporučuje v období od začátku listopadu až do konce března. Do krmítek na zahradách či balkonech bychom měli doplňovat takovou potravu, kterou by si ptáci pravděpodobně našli sami v přírodě.

- semena: především slunečnice, dále sezamové a lněné semínko, mák, řepka
- jádra oříšků: lískových, vlašských nebo burských
- bobuloviny: jeřabiny, šípky, hloh, bez černý, rozinky
- luštěniny a kukuřice



JAK JSEM POTKAL ROZHLAS

Jiří Růžička

Za mou posedlost rozhlasem může nejspíš moje máma, která celý život pracovala v Československém rozhlasu. Ještě mi nebylo ani deset let a už jsem doma nahrával na magnetofon B 41 svoje první vysílání, kterým jsem pak týral rodinu.

Z překližky jsem si sešrouboval a slepil svůj vlastní mixážní pult. V jeho útrobách se nacházely součástkami osazené tištěné spoje, které jsem si sám vyleptal chloridem železitým na dně koupelnové vany. Tím

jsem zároveň vyčistil měděnou výlevku ve vaně a nejspíš rozpustil i nečistoty v sifonu, protože voda pak odtékala mnohem rychleji. Při následném pájení jsem spotřeboval dvacet metrů stíněného drátu.



Mohlo mi být tak dvanáct, když mě máma poprvé vzala na exkurzi do budovy rozhlasu na Vinohradské třídě. Zrovna se na stanici Hvězda vysílalo Studio 7, a navíc i z prostor, kde prý byla v roce 1945 při povstání ukryta hlasatelna. Z radosti jsem tam málem poslintal opravdový mixážní pult. Zrovna moderoval můj oblíbený Ján Matějka. Když viděl, že vzrušením lapám po dechu, rozhodl se mi ještě „přitížit“. Vzal mě do studia, zavřel

za námi zvukotěsné dveře, ukázal na židli a bez varování začal živě hlásit. A já seděl u mikrofonu před ním! Kdybych jenom kýchl, nepochybně by ho vyrazili. Přestal jsem dýchat, abych nerušil. Moje bušící srdce ale mikrofon musel zaznamenat. Ján Matějka jako naschvál zrovna předčítal dlouhý text. Kdyby tenkrát mluvil jen o půl minuty déle, tak jsem se udusil a jako dospělý bych pak nestihl v rozhlasu pracovat.



A já to stihl! Nejprve jsem dělal technika, pak redaktora. Moje první živé vysílání na stanici Československo dopadlo tak, že jsem trémou začal odpovídat na otázku, kterou mi moderátor Jan Pokorný ještě nestihl položit. Musím přiznat, že jsem ho dost vyvedl z míry. Přesto mě nevyhodili a já pak dělal dokonce parlamentního zpravodaje. Vzpomínám si třeba, jak jsme dlouhé hodiny čekali, až se Václav Klaus a Vladimír Mečiar laskavě dohodnou na rozpadu republiky.

Politika mě moc neuspokojovala, a tak jsem se nechal zlákat soukromými rádii. Když jsem poprvé promluvil do mikrofonu na Evropě 2, která tenkrát ještě sídlila v Celetné ulici, ručičky hlasitosti na mixážním pultu málem odletěly až na Staroměstské náměstí, protože jsem měl mikrofon moc blízko u úst.

Nejvíce jsem se vyřádl při ranním vysílání na Kiss 98 společně s Marcelem Šúchou. Nešetřili jsme nikoho. Jednoho rána nás přišli navštívit lidé z Unie nevidomých. Báli jsme se, že si na nás smlsnou za vtipkování

na jejich adresu. Jenže oni chtěli, abychom jim naše průpovídky nahráli na kazetu, aby je mohli dál poslouchat.

Vtipkování, to bylo opravdu moje. Jednou jsem takhle před šestou hodinou ranní vyhlásil, že všechny bankomaty ve městě v rámci propagace nonstop provozu dávají do šesti hodin stokorunu navíc. Záhy mi volal do studia rozlíčený posluchač a běsnil, že kvůli mně vyběhl na ulici k bankomatu jenom v pyžamu.

Ovšem ten nejambicióznější rozhlasový sen se mi splnil až v Domově pro seniory na Chodově. Konečně jsem tu mohl natočit svou vlastní, a k tomu stereofonní rozhlasovou hru – pohádku Nicka králem. K dispozici mi byli ti nejlepší a nejtrpělivější herci, totiž zdejší klienti. A mixážní pult jsem doma skvěle nahradil počítačem. O výsledku naší společné práce jste se mohli přesvědčit sami, ať už při její loňské premiéře, spojené s autogramiádou všech herců, nebo při úspěšné repríze, která se v divadelním sále Domova konala v rámci Týdne sociálních služeb.

DAR

J. Š.

Život je dar, tak ho žij,
ať mlád jsi, či stár.

Život je dar a čím více je nám let,
musíš se kolem rozhlížet.

Tak už se občas, človíčku, kol sebe
rozhlédni
a žij tak, jako by každý den byl dnem
posledním.

Ber od života vše, co ti vzal i dal,
protože život je dar.

BEZEJMENNÁ

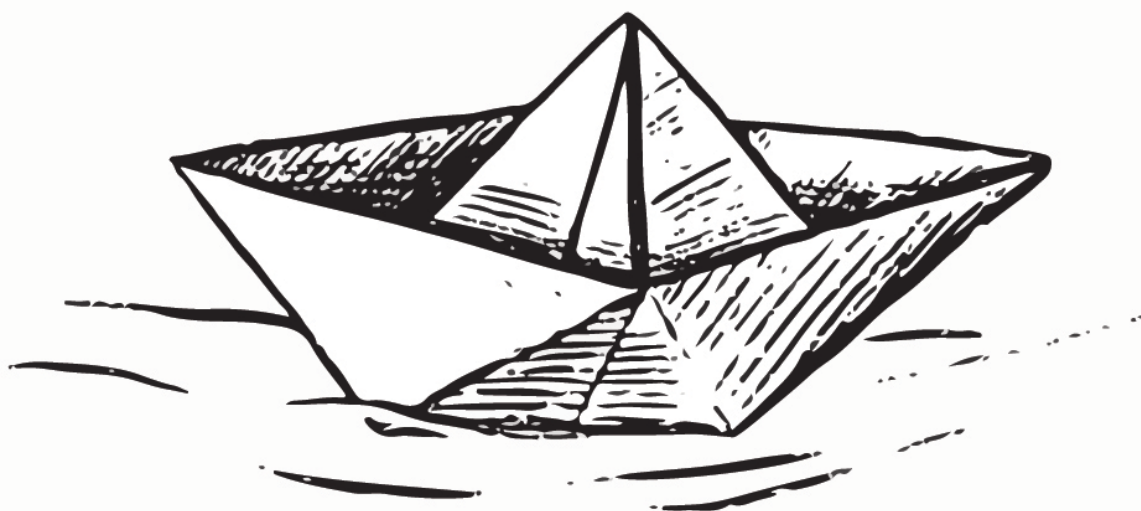
J. Š.

Dívám se za letícím hejnem divokých
husí
a otázku položit si musím.
Lze proplout úskalím života,
aniž člověk ztroskotá?

A jak bránit se tomu ztroskotání
a záchranný člun – ba ani kruh není
k mání.

Kdo pomoc nabídne – či jen k záchraně
objeví se podaná ruka,
když nabídne ti život zradu – muka.

Tak už to někdy v životě žel bohu chodí,
že zůstává člověk sám, jak trosečník
v opuštěné lodi.



TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI HROU

O tom, že trénování paměti může být zábava, se přesvědčili klienti domova A, kteří s aktivizační pracovnící Terezou Jechovou sepsali netradiční názvy českých měst a obcí a poté je zahrnuli do povídky, kterou společně vytvořili.

Hodně se při tom nasmáli a rádi se s vámi o porci lehce nekorektního (a redakcí nijak neupraveného) veselí podělí.

Tak Pražáci chalupu hledali

Parta Pražáků se rozhodla odjet na rekreační pobyt. Osadu Řitku, jsme hned vyloučili, neboť pozemky už byly rozprodány. Nezbyvalo nám nic jiného než obrátit směr.

Další zastávka byla v Pičíně, tam bylo sice hezky, ale všichni bychom se tam nevešli. Okolí této vesnice bylo okouzlující, až na Kokotský rybník, který pokrýval žabinec. Pokračovali jsme tedy procházkou a najednou stojíme na rozhraní dvou vesnic. Napravo Vidláková Lhota a nalevo Lhota Bukova.

Na cestě jsme potkali pocestného a ptali se odkud přichází. Když odpověděl Polipsy, poslali jsme ho do osady Prdel. Raději jsme se přes Držkov vrátili k autu a odjeli na Onen Svět. Tam žili poslední hospodáři, ukázali nám cestu do Záhrobí, odkud jsme pokračovali do vesnice Hroby.

Navštívili jsme hodně míst, ale chalupu k rekreaci se nám nepovedlo získat.
Tak třeba příště...



Klienti domova A

TAJEMSTVÍ VÍTĚZNÝCH FOTOGRAFIÍ

Při IX. ročníku Donovalské zahradní slavnosti byly slavnostně vyhlášeny tři vítězné snímky IV. ročníku fotosoutěže DS Chodov, tentokrát s názvem Úsměv jako dar, které od oborné poroty získaly největší počet hlasů.

Do letošního ročníku soutěže se přihlásilo 23 individuálních autorů a 5 domovů (pro seniory i pro osoby se zdravotním postižením). Celkem soutěžilo 106 fotografií.

První místo získala fotografie s názvem „Táta a máma“ autorky Renaty Škaloudové, logopedky DS Chodov, které předala cenu předsedkyně poroty fotografa Jana Plavec.



Na fotografii jsou zachyceni rodiče autorky, která nám prozradila, že vždy když se tatínek začne tolik smát, „až mu uši jdou dozadu“, znamená to, že předtím pronesl nějakou lechtivou průpovídku. A když maminka vidí, jak se od srdce směje, nedokáže se nepřidat.

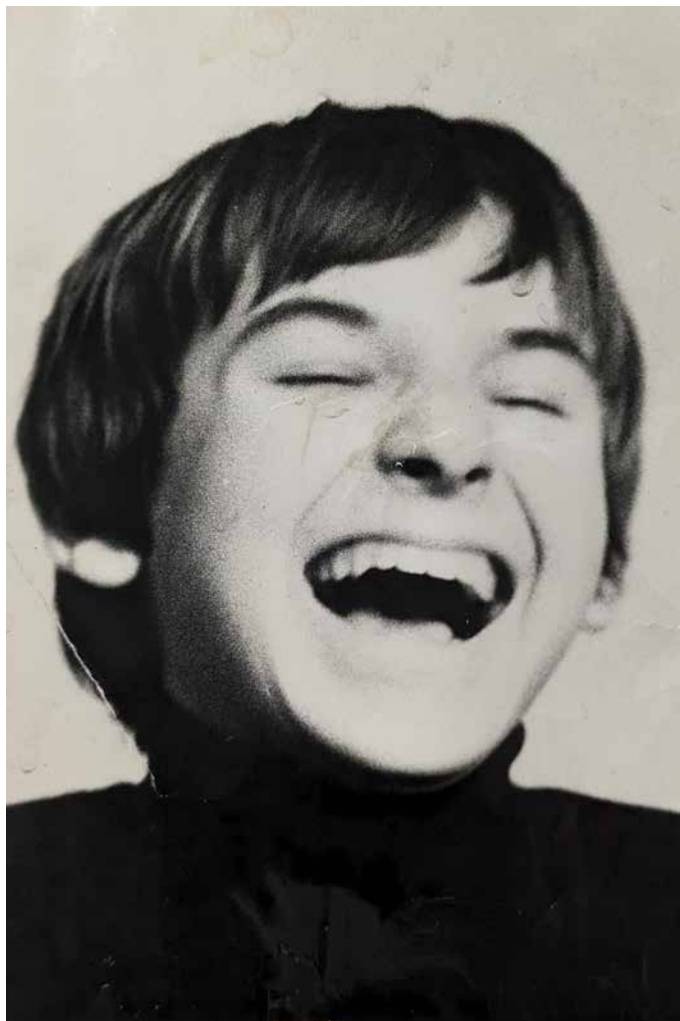


Druhé místo obsadil snímek od autora Leona Stojky, klienta Domova Maxov. Cenu za něj převzala zástupkyně Domova Maxov z rukou Ilony Veselé, ředitelky DS Chodov.



Sám autor nám prozradil okolnosti vzniku stříbrného snímku:

„Šli jsme cestou na Paličník, měli jsme krásné počasí. Byli jsme unavení, tak jsem si dali přestávku, protože Paličník, to není žádná legrace, ale pořádný kopec. Můj kamarád Max měl úsměv na tváři, a to mám rád, když si to takhle umí někdo užívat. Hned to zvedlo náladu i mně a vlastně nám všem.“



Na **třetím místě** byl oceněn snímek „Úsměv mého vnuka“, který do soutěže přihlásila paní Drahomíra Klemšová, klientka DS Chodov. Předání ceny se ujala Zuzana Böhmová, místostarostka MČ Prahy 11.

Autorem fotografie je pan Ladislav Klemša, který bohužel už není mezi námi. Na fotce je zachycen rozesmátý vnuk David, kterého dědeček vyfotil u nich doma ve chvíli, když se vrátil ze školy.

OBLOVKA ŽRAVÁ ANEB NETRADIČNÍ MAZLÍČEK

Tereza Jechová

Již po několikáté se mnou do Domova přišel můj domácí mazlíček oblovka a společně jsme navštívily některé z vás. A protože jste měli spoustu dotazů, pokusím se vám povědět něco o životě takového velkého šneka.

Oblovka žravá je druh suchozemského šneka, který obývá tropické kraje naší Země. Patří mezi největší suchozemské plže, může dorůst až 20 centimetrů, v průměru však dosahuje délky 12 centimetrů. Váha se pohybuje okolo 150 gramů, největší jedinec byl navážen s váhou 300 gramů. V zajetí se tento tvor může dožít 23 let.

Pohybují se díky takzvané „noze“, a když se celí natáhnou, noha bývá o 10 cm delší než ulita. Takže kolem a kolem může takový šnek měřit při natažení i 30 centimetrů. Zbarvení ulity může být různé, většinou ale bývá zbarvena do hnědých odstínů.



Stejně jako ostatní druhy hlemýžďů jsou i oblovky hermafrodité, to znamená, že každý jedinec má jak samčí, tak samičí pohlavní orgány, a takzvaně se samy rozmnožují. Většinou vyhledávají druhého jedince, když však nenajdou vhodného do páru, mohou naklást vajíčka i samy. A to pak máte co dělat! Šnek totiž naklade až 200 malíčkových, bílých kuliček, ze kterých se po 14 dnech vylíhnou malí šnečci. Vajíčka zahrabávají šneci do země – v zajetí do rašeliny. Co pak dělat s takovými vajíčky? Když nechcete mít doma šnečí farmu, mohou se vajíčka nabídnout chovatelům jako potrava pro plazy.

Co oblovky jedí?

Mezi potravu patří jakákoliv zelenina, ovoce a především sέpiová kost, která pomáhá posílit ulitu. Mohou také jíst namočené psí suchary. Nevhodné pro oblovky jsou citrusy, rajčata nebo špenát, a to kvůli své kyselosti.

Jak se žije oblovkám u mě doma?

Chovám je již třetím rokem. Je potřeba mít pro ně větší prostor, takže velké akvárium nebo jakoukoliv plastovou bednu s víkem a otvory na vzduch. Já mám akvárium s dřevěným víkem, po kterém šneci – říkám jim Malej a Velkej – moc rádi lezou.

Jako podestýlku používám kokosový substrát takzvaný Lignocel, který zadržuje potřebnou vlhkost. Je důležité pravidelné čištění, aby se zabránilo plísni a zápachu.



Každý den jim dávám novou várku potravy, mezi jejich nejoblíbenější patří salátová okurka, tu mají jednoznačně nejraději. Také jim dávám hodně listového salátu. Z ovoce mají moc rádi jahody. Zkouším jim však stravu i obměňovat, aby poznávali i nové chutě. Takže už zkoušeli hroznové víno – to jim moc nejede – nebo papriku červenou, která jim také moc nezachutnala. Dávám jim slupky od brambor a mrkve, které vždy snědí, ale holt okurka je okurka.

Také mají moc rádi vodu, takže je obden vezmu do umyvadla pod proud vlažné vody, kde se „vykoupou“, a nebo jim napustím lavórek, kde mohou být, jak dlouho chtějí!

A jestli si říkáte, co s takovým šnekem dělat? Dá se toho spousta, třeba jim vymyslet nějakou dráhu, po které se musí dostat do cíle pro salát, nebo s nimi sledovat televizi!

Kdybyste měli o návštěvu oblovky zájem, neváhejte mě kontaktovat.

MRŇOUS SVÁŤA

Kreslí a píše Magdalena Ziková

U babičky na venkově měli v sousedství chlapečka, který byl stejně starý jako já, ale skoro o hlavu menší. Byl to takový malý ustrašeneček. Brala jsem ho všude s sebou. Prala se s klukama, když na něj volali: „Mrňousi!“, učila ho lézt po stro-mech, sbírat houby a borůvky a vodila ho domů, když si rozbil koleno. Když jsem odjížděla domů, plakal. Řekla jsem: „Nebreč, určitě se zase uvidíme!“

Léta plynula. Vystudovala jsem zdravotní studium a nastoupila na praxi do nemocnice na oddělení pediatrie. Rychle jsem se skamarádila s holčkama ze stejného oddělení. Hned první den mě vzaly s sebou na oběd. V jídelně jsem si všimla nápadně hez-kého, vysokého mladého muže.



„Kdo je to?“ zeptala jsem se holek. „Svátka Kopecký, medik, ale je hrozně nafoukaný“, řekly. Nevěřila jsem vlastním uším. Nechala jsem jídlo a rozeběhla se k němu. „Ahoj, Mrňousi!“ řekla jsem. Vstal, podíval se na mě a řekl se smíchem: „Ty jsi Radka a jsi mi teď asi tak do pasu.“ Byla to pravda. Rozesmála jsem se taky. Po směně jsme spolu šli na kafe. Začali jsme spolu chodit nejen na kafe, ale i na rande. Přesto, že Svátka ještě studoval, jsme se po nějaké době vzali.

Mám skvělého muže, se kterým mě baví svět. Pečovatelská služba v dětství se vyplatila!

TAJEMSTVÍ RECEPTŮ ANEB CO BUDE DOBRÉHO

Na základě vašich připomínek ze setkání s klienty Domova vznikla tato rubrika, ve které vás blíže seznamujeme s pokrmy, které jsou pravidelně zařazovány do jídelního lístku Domova. Jestli máte tip, o jakém jídle byste si chtěli přečíst příště, neváhejte se o něj podělit s redakcí časopisu, rádi jej do rubriky zařadíme. Své podněty nám můžete předat při jednom z dalších setkání, na které jsou zváni všichni, kdo mají zájem se zúčastnit, nebo prostřednictvím aktivizačních pracovníků či pečovatелů.

ČOČKA NA KYSELO



Historie tohoto jídla sahá hluboko do naší minulosti, kdy byla čočka považována za levný, dostupný a velice výživný pokrm.

Čočka je skutečně plná vlákniny a vitamínů C, A, B (B3, B5, B6 a B9) a E. Obsahuje také kyselinu listovou, která velmi prospívá naší krvi a má blahodárný vliv i na náš nervový systém, dále stopové prvky vápník, fosfor a železo, které jsou užitečné pro náš organismus od stavby kostí až po funkční metabolismus a imunitní systém. Dále

obsahuje čočka měď, selen, hořčík, zinek, chrom a molybden.

Čočka na kyselo se stala populárním jídlem hlavně díky své jednoduchosti a všestrannosti. Podává se samotná, schlebem, s vejcem, s párkem nebo uzeným masem. Tradičně se servíruje na Nový rok, protože prý díky tvaru připomínajícímu mince, přináší štěstí a peníze. To potvrdit nemůžeme, ale s jistotou přináší zdraví, které je k nezaplacení.

Proč se čočka před vařením namáčí?

Namáčení luštěnin ve studené vodě napomáhá jejich lepší stravitelnosti, a navíc zkracuje dobu vaření. Čoče stačí dvě až čtyři hodiny, ale může být namočená i přes noc. Kdo nemá čas čekat, může si zakoupit čočku předvařenou.

SMAŽENÉ ŽAMPIONY

Jestli máte rádi houby, určitě vás potěší, že konzumace žampionů má svá pozitiva, kterými je nejen jejich jemná houbová chuť, díky které si je oblíbili i lidé, kteří jinak houby příliš nejedí.

Žampiony obsahují přibližně stejné množství proteinů jako brambory, ale na rozdíl od nich mají o třetinu nižší obsah kalorií. Skrývají v sobě hodně vitamínů a minerálních látek. Vitamín A, komplex vitamínů B, vysoké množství draslíku, sodíku, fosforu, ale také hořčík, vápník, železo, zinek, jód nebo chrom. Jsou také zdrojem antioxidantů, které bojují proti škodlivému působení volných radikálů na lidský organismus.

V oblíbené smažené úpravě se podávají obalené v klasickém trojobalu z mouky, vejčeka a strouhanky. Nejčastější přílohou jsou vařené brambory doplněné tatarskou omáčkou.



BROKOLICOVÁ POLÉVKA



Brokolice pravděpodobně pochází ze Středomoří, z oblasti Apeninského poloostrova, kde ji pěstovali Etruskové již dlouho před příchodem italských kmenů. Vznikla z původní plané košťáloviny rostoucí na západním pobřeží Evropy, z předchůdce zelí, kedluben, květáku i kapusty. U nás se brokolice výrazněji rozšířila v 80. a 90. letech 20. století, i když první původní odrůda výhonkové brokolice byla vyšlechtěna v Olomouci již v roce 1963.

Brokolice bývá někdy označována jako zelený lék. Působí totiž blahodárně při

artritidě, artróze i cukrovce a podporuje přirozenou obranyschopnost organismu. Díky vápníku působí jako účinná prevence kostních poruch a přispívá ke zdravým zubům. Konzumace brokolice zlepšuje trávení a podporuje činnost metabolismu.

Vysoké procento vody (90 %) a nízký obsah sacharidů dělá z brokolice ideální potravinu pro všechny, kteří se snaží zhubnout. Navíc podporuje srdeční činnost, ulevuje krevnímu oběhu a snižuje krevní tlak.

Jednou z oblíbených forem úpravy brokolice je polévka, která se podle chuti může zjemnit přidáním smetany či česneku. Po uvaření se polévka rozmixováním upraví do krémové podoby, která je lahodná, a navíc spolehlivě zasytí.



CESTA NA VYŠEHRADE

Irena Prchalová

Koncem září jsme vyjeli z našeho Chodova na cestu k posvátnému Vyšehradu, kde na nás čekala skupina milých dobrovolníků, aby nám dělala na procházce doprovod a společnost.

Na místě jsme se procházeli mezi hroby našich velikánů, spisovatelů, malířů, muzikantů a všech těch, kteří obohacovali naše pozemské životy. Někde jsme postáli v hlubokém rozjímání. Zaslechla jsem šepot moudrých slov, tóny i útržky melodií. Viděla jsem zdvižený prst, vnímali jsme odkaz a poselství, abychom posouvali náš morální svět pořád dál a měli se rádi.

Budme hrdina naše předky, jejich Bohem políbený um a osvícenost ať zůstávají navždy naším národním pokladem! Pod námi plula stříbropěnná Vltava a každou vteřinou mýjela přítomnost do nenávratna.

Jako malá holčička jsem se školou navštívila toto posvátné místo a dnes jsem marně hledala svoje dětské šlápoty.

Domů jsme se vrátili plni hlubokých dojmů a hrdosti na naše předky. Zmocnila se nás pýcha a dojetí, že patříme k českému národu.

Děkujeme všem, kteří nám tento poutavý výlet zařídili a umožnili, a děkujeme také všem dobrovolníkům a pracovníkům Domova, kteří se o nás příkladně starali!



PROČ LISTY NA PODZIM MĚNÍ BARVU?

Zelené zbarvení listů způsobuje barvivo chlorofyl, které zachycuje sluneční záření, jež rostlině umožňuje žít a růst. Začátkem podzimu se s nižším přídelem slunečních paprsků chlorofyl začíná rozkládat.

Každý list obsahuje také odolnější žluté a oranžové pigmenty, které však v létě

dominantní chlorofyl překrývá. V reakci na ochlazování a úbytek slunečního svitu nad ním začínají ostatní barviva převažovat.

Listy se tedy ve skutečnosti nezbarvují, ale „odzeleňují“! Jejich výsledná barva záleží na tom, jaký pigment v nich převládne.

Co značí jednotlivé barvy?

ŽLUTÁ: V listech převládne žluté barvivo xantofyl. Tento pigment je i ve vaječném žloutku a banánech. Žlutá je na podzim typická pro listy topolů, bříz a habrů.

ORANŽOVÁ: Dominuje pigment karoten. Tato barviva působí i jako ochrana listu před slunečním zářením a dalšími vlivy. Oranžové v tomto období bývají zejména duby a javory.

ČERVENÁ: Červené listy se vybarvují odlišně. Za jejich zbarvení mohou pigmenty antokyany, které se tvoří v listech nově až na podzim. Děje se tak hlavně u dřevin, jejichž listy obsahují větší množství rozpustných cukrů (např. javory a buky v pozdějším období). Antokyany najdeme i v různých plodech a květech (např. v borůvkách či vlčích mácích).

ZÁŘIVĚ ŽLUTÁ: Do tohoto odstínu se barví listy jinanu dvoulaločného. Vedle karotenoidů obsahují speciální sloučeninu, která funguje jako optický rozjasňovač. Látky s podobnými vlastnostmi se používají do zvýrazňovacích fixů.

HNĚDÁ: V listech některých stromů a keřů se na podzim ukládá větší množství tříslovin. Ty v kombinaci s karotenoidy dodávají korunám hnědé zbarvení. Děje se tak třeba u dubů, buků a jírovců.

Intenzita zbarvení listů je závislá na počasí. Je-li hodně slunečno a nemrzne, barvy jsou výraznější. Mrazíky totiž narušují produkci antokyanů, které dávají vyniknout červeným odstínům. Zářivým barvám neprospívá ani deštivé počasí.

Zdroj: avcr.cz





Šéfredaktorka: Kateřina Svobodová, DiS.

Redakční rada:

Mgr. Bc. Ilona Veselá

Ing. Bc. Jaroslava Slivoňová

Vydal: Domov pro seniory Chodov

Adresa: Donovalská 2222/31, Praha 4

Tisk: BossCan Reprostudio s.r.o.

Praha 2024

www.seniordomov.cz

