

**DOMOV
PRO
SENIORY**

HEŘMANŮV MĚSTEC

U nás doma

Ročník XXXI číslo 8 říjen/2025 www.domov-hm.cz



1. Říjen - Den seniorů - na zdraví všem!



Obsah

Slovo na úvod.....	2
Něco pozitivního o stárnutí	2
Informace z domova	3
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku	4
Domov A – Jablko jako super potravina?	4
Domov B – Říjen – měsíc barev, vzpomínek a hřejivého čaje	5
Domov C – Konec léta a oslava naší milé paní Helenky	6
Domov D – Léto na Vile.....	7
Domov E – Kouzlo podzimní přírody	8
Informace z aktivizačního úseku	9
Aranžování květin	9
Létofuč	9
Sportovní hry v Malešicích	9
XV. ročník v Tancích v sedě v Kobylisích	10
Pozvánka	10
Hádej, kdo jsem?	10
... a na co se můžete těšit?	12
Seriál – Léčivé stromy v našem parku	12
Pro chytré hlavy	14



Změna času

I v roce 2025 se na podzim mění čas. Nezapomeňte!!!

Přechod na standardní (tzv. zimní čas): neděle **26. října 2025**.

Hodiny se posunou ze **3:00** na **2:00**. Noc bude o hodinu delší. 😊



Slovo na úvod

Něco pozitivního o stárnutí

Při příležitosti Dne seniorů jsem se zamyslela nad tématem stárnutí a stáří. Ať chceme nebo ne, každý z nás se jednou dostane do věku, kdy bude muset přijmout roli seniora – pokud nám zdraví vůbec dovolí se tohoto věku dožít.

V České republice žije nová generace seniorů. Lidé, kteří mají nejen finanční prostředky, ale i chuť do života. Do důchodu odcházejí aktivní a plní energie. Stará představa o nemohoucích a osamělých seniorech už často neodpovídá realitě. Přesto ve společnosti přetrvává stereotyp, že stáří je spojeno s nemocemi, slabostí a izolací. Tato představa negativně ovlivňuje nejen seniory, ale i ty, kteří se k tomuto věku teprve blíží. Je načase tyto předsudky změnit. Aby člověk mohl vnímat poslední etapu života jako přirozenou, důstojnou



a naplněnou. Život je přece cesta – od dětství přes mládí, kdy zakládáme rodiny a žijeme naplno, přes střední věk, kdy rozvíjíme nebo budujeme svoji kariéru a získáváme nadhled, až po stáří, které může být obdobím klidu, moudrosti a radostí z maličkostí. Mladý senior může stále pracovat, cestovat, těšit se z vnoučat a rodiny. A pokud budeme mít štěstí, i v pozdním věku nebudeme sami, ale obklopeni lidmi, kteří nás mají rádi. Záleží však i na tom, jak člověk žil – zda pro druhé, nebo jen pro sebe.

Poslední etapa života už nebývá veselá, ale může být důstojná. V našem domově o seniory pečujeme, ani v nemoci nejsou sami. Vždy je tu někdo, kdo má pro člověka vlídné slovo a svoji přítomnost.

Minulý týden jsem navštívila s přáteli italské Miláno – město starobylé i moderní, kde se minulost snoubí s přítomností v harmonii. A právě tak bychom měli přistupovat ke stáří. Staré věci i staří lidé mají své kouzlo, moudrost a hodnotu. Je na nás, abychom je

dokázali ocenit, respektovat a učit se od nich.

Přeji vám krásný podzim plný slunečních dní a pozitivního myšlení.

Eva Merclová, šéfredaktorka



Informace z domova

Léto se nám přesouvá do podzimních barev a teplot, a proto jsme v našich objektech zahájili topnou sezonu.

Chtěla jsem vám dnes zopakovat, jak jsou u nás nastavena pravidla pro temperování místností. V budovách jsou prostory a místnosti, které mají různé využití, např. pokoje uživatelů nebo chodby, dílny a šatny, proto i temperování je různé.

Teplo je dodáváno do objektů a místností ústředním vytápěním z plynových kotelen. Budova zámku je hodně specifická a dá se říci, že někdy zde bývá chladněji dříve, než by měla začít topná sezona. Většinou se jedná o polovinu září. Teplotu v místnostech lze regulovat pomocí termostatických hlavice na radiátorech (nyní je celý otopný systém nový a termohlavice jsou všude funkční). Pokud je v některých (zejména koncových) křídlech budovy chladněji, zaměstnanci údržby umí zvýšit proudění tepla do koncových radiátorů pomocí čerpadel u kotlů. Závady je nutné oznámit personálu, který problém oznámí údržbě. Teplota v pokoji se kontroluje pomocí domovních teploměrů, za regulaci zodpovídá zaměstnanec zodpovědný za dané pracoviště.

Limit teploty v budovách, kde jsou přítomny osoby, je nejvýše 22 °C.

V prostorách budovy, kde není pravidelná přítomnost osob, je teplota před odchodem osob snížena na nejvýše 19 °C – kanceláře, chodby, Beseda, recepce apod.

V prostorách, kde je nepřítomnost osob i více dní anebo není potřeba více temperovat – dílny, Rytířský sál, kadeřnictví, knihovna apod., je po dobu nepřítomnosti osob snížena teplota o 3 °C tedy nejvýše na 16 °C. V koupelnách se při koupání temperuje místnost nejvýše na 24 °C, po ukončení koupání je však nutné snížit temperování na nejvýše 19 °C.

V topné sezoně je také nutné efektivně větrat, to znamená zcela otevřít okno a rychle vyvětrat. Nepoužíváme dlouhodobé otevírání vnitřních křídel oken nebo malých křídel v horní části okna. Okna musí mít řádně zavřena, jak vnitřní, tak i venkovní křídla, jinak dochází k orosení okna a dřevěné části oken se tím poškozuji.

V části podkroví je ve 13 pokojích instalována klimatizace, ta je však určena zejména pro regulaci teploty v letním období. Pro ohřívání pokoje je používání klimatizace neekonomické a v zimním období je určeno jen pro případ výpadku kotlů nebo pro temperování v období silných mrazů.

A ještě si řekneme něco ke svícení a využívání elektrické energie.

Ke svícení máme ve všech svítidlech nainstalované úsporné LED žárovky. Takové žárovky spotřebují mnohem méně energie než např. jedna klasická 40wattová žárovka. Prostory, které není potřeba dlouhodobě osvětlovat (např. prostor u popelnic, nádvoří apod.) je zajištěn pohybovým čidlem, jinde je zase zajištěno časovým spínačem osvětlení. Jsme rádi, pokud si uživatelé všimnou, že se někde svítí zbytečně. Je ale vždy potřeba myslet na to, že společné prostory chceme mít minimálně částečně osvětleny, aby uživatelé, kteří si sami nedokáží rozsvítit, nemuseli tápat tmavou chodbou nebo, aby kvůli tmě neupadli.



Vhodným příkladem šetření energií je např. udržování mrazících prostorů v ledničkách bez námrazy apod. Běžné elektrické spotřebiče jsou pravidelně kontrolovány našim panem údržbářem. Větší stroje, přístroje a systémy napojené na elektřinu nebo plyn pak pravidelně kontrolují servisní firmy.

Přeji všem hezké podzimní dny.

Radka Stybalová

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Áčko Jablko jako super potravina?

Málokdo si pod pojmem super potravina představí jablko, ale je to tak. Právě toto ovoce, které



vidíme kolem cest a na každé zahrádce, je často přehlíženo a nedoceňováno. Přitom si vůbec neuvědomujeme, kolik pro tělo prospěšných látek se v něm skrývá. Jablka patří mezi rekordmany v obsahu antioxidantů, které chrání naše tělo. Důležitá role je také připisována rozpustné vláknině v jablcích, pektinu, který pomáhá

snížovat hladinu cholesterolu. Pravidelné pití jablečných šťáv pomáhá udržet stabilní hladinu acetylcholinu v mozku. Acetylcholin je pro tělo důležitý, jeho snížená hladina je pozorována při diagnostice Alzheimerovy choroby. Také zde se účinky přisuzují přirozeně se vyskytujícím antioxidantům, které lidské tkáně chrání. Z dalších látek prospěšných tělu je přítomnost vitamínu C. Jablka lehce strčí do kapsy v obsahu tělu prospěšných látek veškeré jižní ovoce, krok s nimi drží pouze borůvky a ostružiny.

Pravidelná konzumace celých jablek i se slupkou má na lidský organismus blahodárný vliv. Obecně je spojena se snížením rizika kardiovaskulárních a nádorových onemocnění. Dle některých studií také oddaluje stárnutí. V neposlední řadě jsou jablka skvělým doplňkem redukčních diet, protože dokáží spolehlivě zasytit, mají nízkou kalorickou hodnotu a podporují trávení.

Řešení ze str. 14 - a3, b4, c1, d2, e7, f6, g9; chalupa, zámek, hrad, zámek, nemocnice, divadlo, dům, mlýn, maják, hotel; 67780, 15730, 1336, 3581, 7742, 48, 24426, 94, 28730, 41; slunce, pláž, plavání, výlety, dovolená.



Jablka můžeme konzumovat nejlépe celá. Nyní je na to nejprůzračnější doba, protože dozrávají tyto drahokamy přímo u nás, jen si je utrhnout a zakousnout se. Ne všichni si ale tento luxus mohou dovolit, a proto si jablíčka můžeme jakkoliv zpracovat, aby pro nás byla konzumovatelná. Můžeme je nakrájet, nastrohat, vylisovat šťávu, rozvařit na pyré, nebo si z nich něco dobrého upéct, třeba voňavý závin. Tam asi moc nezhubneme, ale zase si pochutnáme...

Nezapomínejme tedy na pravidelnou denní konzumaci alespoň jednoho jablka v jakékoliv formě, vaše tělo se vám odmění a třeba se zbavíte řady potíží, které vás trápí.

Krásné podzimní dny přeje vaše Míša Petržílková

Béčko

Říjen – měsíc barev, vzpomínek a hřejivého čaje

S příchodem října se příroda pomalu ukládá k odpočinku. Stromy se převlékají do nádherných barev – zlaté, oranžové, červené... Každý list, který spadne na zem, jako by vyprávěl příběh léta, které odchází, a připomínal, že i konec může být krásný.

Pro mnohé z nás je říjen měsícem vzpomínek. Vzpomínáme na procházky v šustícím listí, na sklizeň jablek, na vůni pečeného štrúdlu, která se linul z kuchyně našich babiček. Vzpomínáme na dny, kdy jsme se schoulili pod deku s hrnkem horkého čaje, zatímco venku bubnoval déšť na okenní parapet.



Říjen není jen o podzimu v přírodě – je to také čas, kdy se naše domovy plní světlem svíček, teplem dek a laskavými slovy. Je to období, kdy si lidé více povídají, čtou knihy, hrají karty nebo se dívají z okna a přemýšlejí. Právě v tomto měsíci máme možnost se na chvíli zastavit, ztišit mysl a být prostě spolu.

V našem domově se i říjen nese v duchu klidu, pohody a společného sdílení. Čekají nás podzimní dílny, pečení jablečných dobrot, čtení na pokračování i tematické promítání filmů. Ať už se k nám přidáte na některou z akcí, nebo si raději vychutnáte podzimní atmosféru z pohodlí svého pokoje, doufáme, že vám říjen přinese pocit tepla – ať už z hrníčku, ze vzpomínek, nebo z úsměvu souseda u stolu.



Přejeme vám příjemný říjen plný pohody, dobré nálady a voňavého čaje.

Za domov B se krátkou básničkou loučí Marcela Doležalová

V říjnu ráno chladně dýchá,

listí zlaté tiše hýčká.

V zahradách jablka voní,

pod nohama listí zvoní.

Šálek čaje, teplá šála,

podzim k nám zas přišel zrána. Říjen není smutný čas – má jen klid a trochu krás.



Srdečné blahopřání k životním jubileím!

Vážený pane Jiří, vážená paní Naděždo,

k Vaším krásným narozeninám – 90 let pana Jiřího a 70 let paní

Naděždy – Vám přejeme především pevné zdraví, klidné dny naplněné spokojeností a dobrou náladou.

Vaše životní cesta je obdivuhodná a zaslouží si hluboký respekt. Do dalších let přejeme hodně sil, radosti a vnitřního klidu.

Marcela Doležalová



Céčko

Konec léta a oslava narozenin naší milé paní Helenky

Léto se pomalu chýlí ke konci a my si na našem Domově C užíváme poslední teplé dny společnými vycházkami do zámeckého parku. Naši uživatelé také tráví čas posezením v oáze, kde si rádi povídáme a užíváme si poslední teplé paprsky, které nás příjemně zahřívají. Uživatelům, kteří jsou upoutáni na lůžku, zpřijemňujeme čas četbou z knih, časopisů nebo si jen povídáme o létě a blížícím se podzimu. Než se ale definitivně rozloučíme s letními dny, ráda bych připomněla srpnovou oslavu krásných narozenin naší milé paní Helenky. Oslavu plánovala společně se svou klíčovou pracovnící Zuzkou, která jí byla při přípravách velkou oporou. Oslavu si přála mít na společné jídelně Domova C, připravila občerstvení, nechyběl ani narozeninový dort. Gratulantů bylo opravdu hodně, paní Heleně přišlo popřát vedení



našeho domova, sestřičky z Domova C i ostatní uživatelé. Paní Heleně se oslava vydařila, na její tváři zářil úsměv, byla šťastná a spokojená a moc ráda si oslavu připomíná ve vzpomínkách, které sdílí s námi zaměstnanci i uživateli. Touto cestou děkujeme paní Heleně za výborné pohoštění, dobrou náladu a její krásný a pozitivní úsměv, který rozdává všem každý den. Všem zaměstnancům i uživatelům přejeme z Domova C hezký podzim.

Katka Augustinova

Léto na Vile

Děčko

Podzim už nám „klepe na dveře“, z léta už zbyly jen vzpomínky. A že máme na co vzpomínat! Počasí sice nebylo nijak krásné, ale my jsme si to přesto užili. Červenec jsme začali oblíbeným opékáním buřtíků, a že jsme si báječně pochutnali, to snad ani nemusím říkat. A protože se rádi scházíme, tak léto bylo ve znamení oslav.

70. narozeniny pana Jiřího, svátek paní Aničky, svátek a měsíc poté výročí pobytu u nás paní Drahůše, 97. narozeniny pana Františka. A když zrovna nebylo co slavit, tak jsme si důvod ke společnému posezení stejně našli.





Sestřička Iva v parném dni připravila výtečnou ledovou kávu s nanukovým dortem a podělila se o zážitky a fotky z dovolené. Andrejka nás zaměstnala přípravou oblíbených jablečných toustů. A jak nám chutnaly, když jsme se na výrobě podíleli. Také nás navštívila sestřička Zuzana, která již odešla do zaslouženého důchodu. Poseděli jsme u kávičky a poháru, přinesla spoustu dobrot a vyprávěla, jak se doma má a že je pořád v jednom kole. Její vitalitu by jí mohl kdekdo závidět.

A teď už se těšíme, čím nás překvapí podzim. Snad nám připraví ještě pár pěkných dnů babího léta, a než přijde zima, vymaluje park tisíci barvami podzimu, ať se máme při procházkách z čeho radovat. 😊

Jiřina Dittrichová

Éčko

Kouzlo podzimní přírody

Když se léto pomalu loučí a přichází období barev, příroda se převléká do svých nejkrásnějších šatů. Zlaté, červené i hnědé odstíny malují krajinu do pohádkových obrazů a každá procházka parkem či zahradou se mění v malý svátek. Šustění listů pod nohama dodává procházce kouzelnou atmosféru.

Barevná procházka

Teď je ideální doba na procházky naším krásným parkem. Nemusí to být dlouhé výlety, stačí pár kroků ven, nadechnout se svěžího vzduchu a vnímat, jak se příroda mění.

Vůně a chutě

Podzim umí probudit vzpomínky, na sklizeň brambor, vaření kompotů i vůni čerstvě upečeného jablečného štrúdlu. Tyto chvíle si můžeme připomenout i dnes, hrnkem teplého čaje, miskou dýňové polévky nebo kouskem domácího koláče. Slunce už tolik nehřeje, ale jeho měkké, zlatavé světlo má své kouzlo. Ranní mlha dává krajině tajemství a klid. Večer stačí vzít deku, uvařit si čaj a ponořit se do oblíbené knihy.

Po rušném létu přichází čas zpomalit. Podzim nám nabízí příležitost k drobným radostem, posezení s přáteli či vnoučaty, společné pečení, povídání i tvoření. Je to období, kdy můžeme vědomě věnovat čas sobě a věcem, které máme rádi.



Monika Žďárská



Informace z aktivizačního úseku

Aranžování květin

Stalo se již tradicí, že v září uděláme radost hlavně vám ženám krásnou akcí, kterou je „Aranžování květin“. Tentokrát jsme květiny připravili dvakrát, a to nejprve pro Domov B a C na jídelně v 1. patře, a podruhé v keramické dílně pro Domov A a E a květiny jsme donesli i do vily. Hortenzie, růže, rudbekie, cínie, jiřiny, slunečnice a spousta dalších květin vykouzlily úsměv a radost ve vašich tvářích. Ze svých zahrádek je pro vás přinesly Lenka Pumerová, za což jí moc děkujeme, a já. Sklenice na aranže pomohli nazdobit uživatelé v našich dílnách.



S přáním krásného podzimu

Hana Zítová



Létofuč

Poslední týden v září jsme se společně rozloučili s létem. Akce kvůli dešti a chladnému počasí proběhla v naší jídelně, ale i tak jsme si to náramně užili. Zahráli a zazpívali nám Duo Šálkovi. Otec a syn Šálkovi byli v našem domově poprvé a my si s nimi s chutí prozpěvovali a skvěle se bavili. Pochutnali jsme si na opečených buřtech, pivečku a vínku. Léto nám sice končí, ale začíná další roční období, barevný podzim, na který se také určitě těšíte.

Lenka Pumerová

Sportovní hry v Malešicích

Do Prahy jelo naše družstvo ve složení V. Budinská, M. Svobodová, A. Svoboda a F. Svoboda. Čekaly je různé



disciplíny, třeba vrh koulí, šipky, holandský biliár, společná práce a Kimova hra. Získané medaile ve vrhu koulí - 2. místo, taktéž 2. místo v šípkách a 3. místo v holandském biliáru, zabodoval A. Svoboda. Díky dobrým výsledkům, jsme obsadili celkově 3. místo v družstvech. Chci poděkovat všem soutěžícím za jejich snažení, neboť v konkurenci 9 domovů to je velmi krásný výsledek.

Veronika Ludvíčková

XV. ročník v Tancích vsedě v Kobylisích

Naše taneční skupina se zúčastnila soutěže Tance vsedě, která se konala v Praze v Kobylisích. Postupně se zúčastnila čtyři družstva. DS Kobylisy, DS Senlife Tmář u Berouna, DS pro zrakově postižení Palata a naše taneční

družstvo. My jsme se představili s choreografií s písní Queen dancing od skupiny ABBA.

Po přivítání panem ředitelem Mgr. Ondřejem Šimonem se moderování ujala Eva Čížková. Také nám zazpíval legendární Richard Tesařík. Nesměla chybět odborná porota pod vedením tanečníka, mistra Petra Velety. Porota hodnotila všechny výkony s úsměvem a nejvyšší ocenění jsme si přivezli všichni. Těšíme se na příští rok a věříme, že si to opět na plno užijeme.

Radka Šťastná, Jana Voříšková

Pozvánka

Už je tu podzim, a proto vás rádi opět zveme do solné jeskyně a na naše kavárničky. Vždy se budou na nástěnce objevovat pozvánky na tyto akce a vy se můžete přihlásit na aktivizačním úseku. Solná jeskyně je zvláště v chladném období skvělé místo, kde můžete zrelaxovat svoje tělo a dýchací cesty. Hlavně je to prevence před rýmou, chřipkou i kašlem. A naše kavárničky vám nemusím dlouze představovat. Čeká vás nejen káva, ale hlavně zajímavá témata, která pro vás vždy připravíme.

Veronika Ludvíčková

Hádej, kdo jsem?

Nejprve vám prozradím, kdo je kdo na fotografiích z minulého zářijového čísla našeho časopisu:

- 1) **MARTINA SVOBODOVÁ**, sociální pracovnice



- 2) **RADKA ŠŤASTNÁ**, aktivizační pracovnice
- 3) **JANA ONDRÁČKOVÁ**, zdravotní sestřička z Domova A

Představuji vám další tři dámy. Každá pracuje na jiné pracovní pozici a máte možnost se s nimi potkat po celém zámku i ve vile...

Fotografie č. 1

- v domově pracuji 17 let a jsem na jiné pracovní pozici než při nástupu
- pracovala jsem ve druhém patře i v přízemí domova a nyní mě najdete už 9 let v prvním patře
- chovám psy a mám dvě dospělé děti



Fotografie č. 2

- mám jednoho dospělého syna
- chovám psy, koně, mám ráda přírodu, bylinky, a hlavně jsem vášnivá houbačka
- v domově pracuji 1,5 roku



Fotografie č. 3

- mám dvě děti a původně pocházím z Prahy
- v prosinci vás navštívím jako Anděl
- v domově pracuji 4 roky a jsem tu s vámi ráda

V říjnovém čísle této ankety máte možnost poznat dámy, které pracují v našem domově. Všechny tři mají delší vlasy a často nosí culík☺. A kdo to je? To vám prozradím v příštím čísle.

Lenka Pumerová





... a na co se můžete těšit?

Čtvrtek 2.10. – Výlet do Dýňového světa, odjezd ve 14,00 hodin

Pondělí 6.10. - Společná procházka parkem, odcházíme v 9,30 hodin

Úterý 7.10. - Schůze v jídelně od 9,30 hodin

Středa 8.10. a 22.10. - Solná jeskyně Třemošnice, odjezd ve 12,30 hodin

Čtvrtek 9.10. a 23.10. - Naše kavárnička, začínáme ve 13,30 hodin v Rytířském sále

Středa 15.10. - Turnaj v cornholu v Přelouči a turnaj v šipkách v Praze Chodově

Úterý 21.10. - Koulier Oflenda Hlinsko - výlet na vánoční ozdoby, odjezd ve 12,30 hodin

Středa 29.10. - Albert v HM – nákupy, odjíždíme v 9,00 hodin

Výstava galerie Dvojdomek

Bohoslužba každé úterý ve 13,30 hodin v zámecké kapli

Seriál – Léčivé stromy v našem parku

Díl IV. - Jírovec maďal aneb kaštan koňský

V našem seriálu pokračujeme dalším velikánem a nádherným stromem Jírovcem maďalem, který je rovněž nazýván královský strom zdraví a krásy.

Jírovec maďal (*Aesculus hippocastanum*), lidově nazývaný kaštan koňský, je majestátní strom, který zdobí parky, aleje i venkovské návsi po celé Evropě. Pochází z Balkánu, zejména z oblasti Řecka a Albánie, odkud byl v 16. století přivezen do střední Evropy. Do Čech se dostal pravděpodobně díky šlechtickým zahradníkům, kteří obdivovali jeho rozložitou korunu a nádherné, bílé až narůžovělé svíčkovité květy. Dnes je jírovec nejen okrasou, ale také ceněnou léčivou rostlinou, jejíž plody, známé hnědé kaštany, se sbírají na podzim.

Jírovec získal své jméno díky pověsti, že jeho plody sloužily jako krmivo pro koně, aby byli odolnější a zdravější. Ve skutečnosti se však





syrové plody pro svou hořkost a obsah saponinů pro konzumaci nehodí. Už v 17. století si ale lidé všimli jeho léčivých účinků a začali z kůry, květů i semen připravovat odvary a masti. V lidovém léčitelství se kaštiny často nosily v kapse jako talisman proti revmatismu nebo nachlazení. Kaštiny obsahují vysoké množství saponinů, takže z rozemletých semen lze vyrobit ekologický „prací prášek“ ideální pro alergiky. Jírovec je významným zdrojem potravy pro veverky, ptáky a hmyz. Jeho listy bohužel často napadá klíněnka jírovcová, drobný motýlek, který způsobuje hnědnutí listů už v létě.

Hlavní léčivou složkou jírovce je aescin – látka, která posiluje cévní stěny, zlepšuje pružnost žil a zmírňuje otoky. Díky tomu je jírovec jedním z nejznámějších přírodních prostředků na křečové žíly, hemoroidy a záněty žil. Další cenné látky, jako flavonoidy, třísloviny a saponiny, působí protizánětlivě, zlepšují průtok krve a mají mírný analgetický účinek. Přípravky z jírovce se používají také při otokách nohou, pocitu těžkých nohou, bolestech kloubů a revmatismu. Vnější aplikace podporuje hojení modřin a pohmožděnin.

Z jírovce se využívají především květy, kůra a semena. Květy se sbírají na jaře a suší se pro přípravu čajů či tinktur. Kůra obsahuje třísloviny vhodné pro odvary s adstringentními účinky. Semena (kaštiny) se používají hlavně k výrobě tinktur, mastí a gelů. V současnosti se extrakty z jírovce běžně přidávají do farmaceutických přípravků proti křečovým žilám a do kosmetiky na zpevnění pleti a zmírnění otoků.

A na závěr přidám pár receptů z jírovce:

1. Kaštanová tinktura na křečové žíly: 10 čerstvých kaštanů, 500 ml 40% lihu.

Kaštiny nasekáme, vložíme do sklenice a zalijeme lihem. Necháme 3–4 týdny na tmavém místě, občas protřepeme. Scedíme a potíráme postižená místa 1–2× denně.

2. Kaštanová mast na revma a klouby: 100 g rozdrcených kaštanů, 200 g sádla nebo kokosového oleje.

Směs zahříváme ve vodní lázni 1 hodinu, poté necháme 24 hodin odležet. Znovu zahřejeme, přecedíme a uchováváme v chladu. Používáme na masáž bolavých kloubů či svalů.

3. Kaštanový prací gel: 8–10 kaštanů, 300 ml horké vody. Kaštiny nasekáme a zalejeme horkou vodou.

Po 8 hodinách scedíme – vznikne nám přírodní prací roztok vhodný na jemné prádlo.

Hezké počtení Jana Škrhová

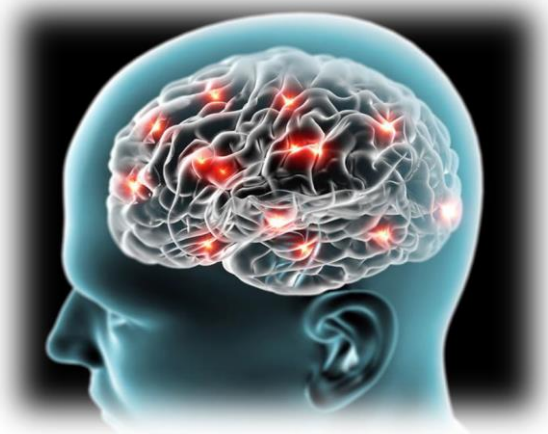




Pro chytré hlavy

Spojte název písně s úryvkem, který je zde napsán a patří k písni.

- a) Bedna od whiskey
- b) Rosa na kolejích
- c) Bláznova ukolébavka
- d) Severní vítr
- e) Dajána
- f) Niagara
- g) Japonečka



- 1) Zítra budou nám bláznů lát, že ráda snídáš se mnou.
- 2) Kraj pod sněhem mlčí, tam stopy jsou vlčí.
- 3) Stojím s dlouhou kravatou na bedně od whiskey.
- 4) Tak do toho šlápní, ať vidíš kousek světa.
- 5) Na toho, kdo klid jí vzal, dnem i nocí čeká dál.
- 6) Komu vášeň v srdci hárá, tomu není pomoci.
- 7) Když jeho rety rudé slova lásky šeptají.

Doplňte vhodné názvy staveb/budov do názvů filmů/pohádek.

- 1. Tři chlapi v
- 2. Život na
- 3. Tajemství v Karpatech
- 4. Va podzámčí
- 5. na kraji města
- 6. Zkáza dejvického
- 7. Byl jednou jeden
- 8. Princezna ze
- 9. Komu šplouchá na
- 10. Modrá hvězda



Když se řekne léto, vybaví se vám slova, která k létu patří. V níže uvedených řádcích je vždy uvedeno počáteční písmeno. Dejte dohromady všech pět slov tak, aby vám žádné samostatné písmeno nezbylo.

U E Á L A Á L V N L Ž Í Y Ý L N T E Á O O V L E C N

1. S - - - - -
2. P - - -
3. P - - - - -
4. V - - - - -
5. D - - - - -

Počítání bez kalkulačky

$68\,732 - 951 = \dots\dots\dots$

$12\,720 : 265 = \dots\dots\dots$

$9305 + 6\,425 = \dots\dots\dots$

$354 \times 69 = \dots\dots\dots$

$360 + 976 = \dots\dots\dots$

$1\,034 : 11 = \dots\dots\dots$

$9\,902 - 6\,321 = \dots\dots\dots$

$845 \times 34 = \dots\dots\dots$

$4\,730 + 3\,012 = \dots\dots\dots$

$14\,596 : 356 = \dots\dots\dots$

Vymyslete co nejvíce různých rčení, úsloví nebo přísloví na téma voda

.....

.....

.....

Řešení naleznete na str. 4