

Srpen 2023

NÁŠ ČASOPIS PLNÝ ZAJÍMAVOSTÍ

# D é č k o



Domov pro seniory Velké Meziříčí,  
příspěvková organizace

Zdenky Vorlové 2160  
594 01 Velké Meziříčí

[www.domovvm.cz](http://www.domovvm.cz)

## OBSAH

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Blahopřání na srpen .....                  | 3  |
| Výročí a regionální osobnosti srpna .....  | 4  |
| Ze života domova.....                      | 5  |
| Stálá nabídka .....                        | 6  |
| Co se dělo u nás v domově v červenci ..... | 7  |
| Fotogalerie .....                          | 9  |
| Poděkování.....                            | 12 |
| Srpen .....                                | 13 |
| Pranostiky .....                           | 15 |
| Mezinárodní dny srpna .....                | 16 |
| Příběh pro potěchu duše.....               | 17 |
| Ze světa zajímavostí .....                 | 20 |
| Rozhovor .....                             | 24 |
| Vtipy .....                                | 26 |
| Z kuchyně .....                            | 27 |
| Hlavalam .....                             | 33 |
| Seznam zdrojů .....                        | 35 |



# Blahopřání na srpen

Jaroslava Krejčí

Helena Brožová

Zdenka Kubíčková

Pavčina Štěpánková

Srpnová obloha přináší štěstí,  
když tmou lidem Perseidy spustí.  
Plní nám přání, odnáší neduhy,  
abychom prožili dny plné pohody.  
Srpen a jeho narozené děti,  
mají obrovský dar síly, už od nepaměti.

VŠE NEJLEPŠÍ!!

## VÝROČÍ A REGIONÁLNÍ OSOBNOSTI SRPNA

### **130. výročí narození**

**Josef ČERNOCH** – spisovatel

Narození: 8. 8. 1873 Přerov

Úmrtí: 8. 6. 1953 Brno

Prozaik a publicista, autor osvětových, pedagogických a vzpomínkových prací. Ve školním roce 1904-1905 učil na měšťanské škole v Jaroměřicích nad Rokytnou. Psal divadelní hry, romány. Napsal vzpomínkovou publikaci zima a léto s Březinou a Úlehou na jaroměřické škole, Olomouc 1932.

### **30. výročí úmrtí**

**Zdeněk KVÍZ** – fyzik, astronom, pedagog

Narození: 4. 3. 1932 Třebíč

Úmrtí: 21. 8. 1993 Sydney (Austrálie)

Na třebíčském gymnáziu maturoval v roce 1950.

Studoval Přírodovědeckou fakultu Masarykovy univerzity v Brně obor teoretické fyziky a astronomie. Působil v astronomickém ústavu ČSAV v Ondřejově-oddělení meziplanetární hmoty a vysoké atmosféry Země, Lomnickém Štítě, lidové hvězdárně v Brně, katedře fyziky Univerzity 17. listopadu v Praze, na stavební fakultě Českého vysokého učení technického v Praze. Byl jedním ze zakladatelů astronomického klubu



(1948) a zasloužil se o výstavbu pozorovatelny v Třebíči. Emigroval do Austrálie, přednášel na univerzitě v Broken Hill a fyziku univerzity Nového Jižního Walesu v Kensingtonu. Astronomii se věnoval v Chile, Ženevě, Francii.

### **30. výročí úmrtí**

**Ludvík MEDUNA** – archeolog, historik

Narození: 18. 8. 1902 Rozkoš (Znojmo)

Úmrtí: 11. 8. 1993 Nové Syrovice (Třebíč)

Archeolog jihozápadní Moravy, odborný pracovník Krajského muzea v Jihlavě. Práce v oboru, publikovány též časopisecky. Psal články z oboru archeologie. V Polici vedl obsáhlou obecní kroniku.



## **ZE ŽIVOTA DOMOVA**

*Během července se nepřistěhoval,  
neodstěhoval ani nezemřel žádný obyvatel...*



## STÁLÁ NABÍDKA

**KNIHOVNA** - knihovnu lze navštívit, kdykoli po domluvě na recepci

### AKTIVITY

Každý všední den.....ranní hlášení

Pondělí.....skupinová canisterapie, pedikúra

Úterý..... individuální canisterapie

.....cvičení/tvoření

Středa.....kadeřnice, holička, prac. činnosti

Čtvrtek.....cvičení/ tvoření

Pátek.....modlitba a mše svatá od 9:30

Cvičení, keramika, procházky a veškeré manuální činnosti denního programu probíhají po domluvě s aktivizačními pracovníci

**SCHRÁNKY DŮVĚRY** - V domově jsou umístěny 4 schránky, kam je možné umístit vzkazy, stížnosti, připomínky či podněty k poskytování služeb v domově. S napsáním vzkazu může pomoci personál, rodina nebo dobrovolník.

Schránky důvěry v domově naleznete:

- 1. se nachází v přízemí – u vstupu do terapeutické zahrádky
- 2. je umístěna v 1. patře – u schodiště při vcházení na chodbu 2B
- 3. je ve 2. poschodí – u schodiště na brance s fototapetou plotu
- 4. schránka je přenosná a pravidelně se přenáší po pokojích

### PROSTORY K VOLNOČASOVÉMU VYUŽITÍ

- + Terapeutická zahrádka za domovem
- + Atrium v přízemí
- + Venkovní terasy ve 3. poschodí
- + Kaple
- + Knihovna
- + Keramická dílna
- + Jídelna
- + Společenské místnosti v každém podlaží: 1A, 2B, 3B
- + Dětský koutek ve vstupu do zahrady
- + Park



## CO SE DĚLO U NÁS V DOMOVĚ V ČERVENCI

První prázdninový měsíc začal v pondělí 3. července, kdy nás přijel pobavit žonglér pan Milan Ošmera z Třebíče. Vystoupení jsme si parádně užili. Po celou dobu programu jsme se jen smáli a žasli nad kousky, které nám představil. Vyčaroval úsměvy na tvářích celému publiku. Žongloval s kroužky, talíři a míčky, dokonce balancoval s berlí na hlavě. Dosud vlastně nevíme, jak jsou některé z jeho kousků možné. Představení bylo nabitě energií a mělo fantastickou atmosféru!! Né, opravdu nikdo z nás nechápe, jak noviny, do nichž byla nalita voda, byly stále suché. Neskutečná šou!

Úterý rozvonělo domov mátou. Ve společenské místnosti se zpracovávaly její listy k sušení na podzimní bylinkové čaje a svěží vzduch ze zpracované máty ovládl všechny prostory. Odpoledne proběhlo vystoupení dua Zašli a zazpívali. V jídelně se nenacházel nikdo, kdo by při Sladkém mámení společně s paní ředitelkou a vrchní sestrou nehýbal boky a nemával do rytmu.

Další týden ve středu 12. července se konal prodej a ochutnávka různých druhů čokolád a belgických pralinek.

Červenec také přinesl naši tradiční zahradní slavnost, která se uskutečnila ve středu 19. za domovem pod pergolou v přilehlém parku. Pozvání přijali obyvatelé sousedního pečovatelského domu v čele s paní ředitelkou Mgr. Janou Nachtigalovou, navštívil nás i hejtman Kraje Vysočina Mgr. Vítězslav Schrek a starosta města Velké Meziříčí Ing. arch. Alexandros Kaminaras. V parku zazpíval pan Šimon Pečenka, který si pro nás připravil dopolední program s názvem: Není Karel jako Karel. Představil nám známé písně zpěváků, právě tohoto jména. Slyšeli jsme Popelku od K. Černocha, Lady Carneval a Oči má sněhem zaváté od K. Gotta a spoustu dalších písniček K. Hašlera, K. Zicha nebo třeba K. Hály. Vystoupení bylo také obohaceno perličkami ze životů zmíněných interpretů. Počasí také vůbec nezlobilo a vyšlo nám krásně vstříc.

Od pondělí 24. července do pátku 28. a ještě v neděli 30. července probíhala v prostorách domova dočasná Kavárna Radost. Vnitřní i venkovní společenské prostory se proměnily v kavárnu, která nabízela svým obyvatelům nejen malé pohoštění, ale i radost ze společně strávených chvil nad šálkem dobré kávy. Bylo možné vybrat si z více druhů připravovaných káv. Od turecké a alžírské po osvěžující ledovou nebo novinku frappé. Nápoje doplnily i domácí limonády. Seznámili jsme se se svěží okurkovou a mandarinkovou limonádou, letní malinovou, bezovou šťávou nebo třešňovým džusem. Během celého týdne se také podávaly podomácku vyrobené pečené i nepečené dezerty. K mlsání byly skvělé ovocné košíčky, kremrole, ananasové a hraběňčiny řezy a spousta dalších druhů výborných zákusků. Do provozu byli zapojeni jak zaměstnanci, tak také dobrovolně i někteří klienti.

Během kavárny, kterou mohl kdokoli navštívit, probíhaly i další aktivizační a společenské programy. A jak nám to krásně vyšlo, že všechny byly o zvířátkách.

Na výcvik králíčků jsme se těšili delší dobu a najednou 25. července se přání splnilo. Pozvání k nám přijala Žanetka Pospíchalová, která je majitelkou a cvičitelkou sedmi králíků. Společně se účastní spousty soutěží a také dlouhá léta vyhrávají pohár za pohárem a slaví úspěch za úspěchem. Jsme rádi, že si na nás vyhradila celé dopoledne a s velikou trpělivostí zodpovídala všelijaké dotazy. Viděli jsme třeba králíčí skok do výšky, dálky a také slalom mezi překážkami.

Ve středu 26. července nás sousedi z pečovatelského domu pozvali na odpolední neobyčejné vystoupení pana Netolického se svojí papouščí pirátskou show.

Čtvrtek 27. července nás navštívila smečka pěti zlatých retrívrů. Pamatujete na fenky Bessy a Denny? Tak právě Denny je novopečenou maminkou devíti zlatých štěňátek a se čtyřmi z nich nás navštívila. Samozřejmě pod dohledem své majitelky a naší dobrovolnice paní Vlachové.



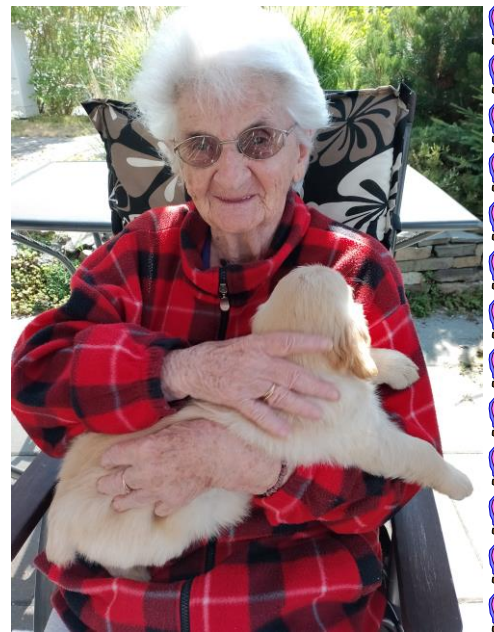
Našlapaný týden byl za námi a nastala příprava oslavy Dne přátelství. A pro úspěšnost kavárny Radost, jsme ji prodloužili o pondělní dopoledne 31. července, abychom s obyvateli pečovatelského domu Den přátelství společně uctili a dozvěděli se, co je u nich nového.

První prázdninový měsíc je sice pasé, ale pořád z něho těžíme. Máme spoustu nových přátel, zážitků, vzpomínek a fotek. A teď už nám nezbývá nic jiného, než se těšit na nové a další, které si během srpna vyrobíme.

## FOTOGALERIE













# Kavárna Radost

Spotřebovalo se:

- necelých 6 kg kávy
- 37 litrů mléka
- 56 litrů domácích limonád
- 14 plechů dezertů
- cca 60 kusů nepečených dezertů ve skleničkách

Za tým aktivizací moc děkuji všem cukrárkám za skvělé dezerty. Všem přispěvatelům surovin k přípravě dobrot do kavárny. A Také všem konzumujícím návštěvníkům za udělené pochvaly a ocenění naší práce.

Za sebe děkuji Janě Lněničkové za obrovskou pomoc při nedělním provozu kavárny. Byla jsi skvělá!



**Těšíme se Vás v příští kavárně Radost.**

*Monika Zachová*

# SRPEN

## Andělé a strážci

Srpen doprovází znamení charismatického Lva. Lev je přirozeně považován za vůdce. Je průbojný, diplomatický a spravedlivý. Svou mocí, udržuje nad ostatními ochrannou ruku.

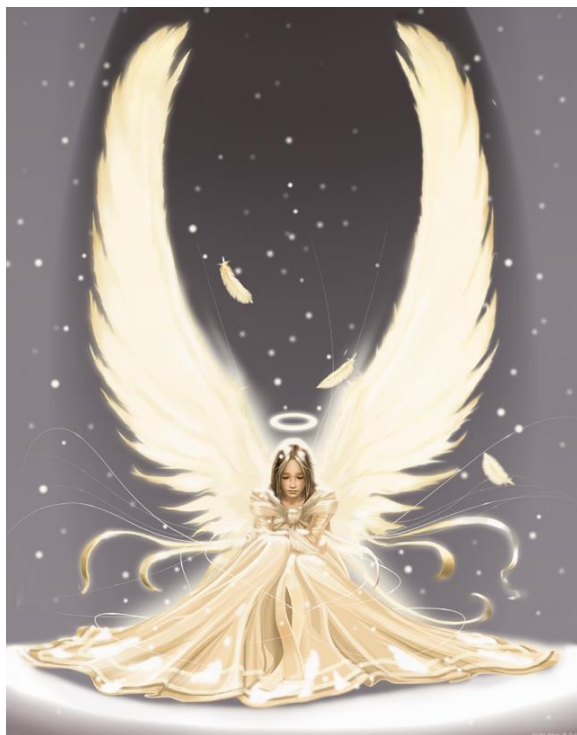
### 1) Anděl Auel

Auel je sluneční anděl, který nás zahaluje do zlatavé záře lásky a ochrany. Miluje letní romantiku, květiny a hřejivou radost těch lidí, kteří cítí dobré nejen v srdce, ale i v myšlenkách.

Auel má sílu chránit své milované i jejich poklady, které milují. Pokud se o něco pro nás důležité strachujeme, požádejme tohoto anděla o pomoc. Ať půjde o zdraví, přítele, děti, práci, poslání nebo domov, žádejme Auela, aby nad tímto pokladem držel ochrannou ruku.

*Auel se nás ptá: Kterou pozici Slunce na obloze máte nejraději?*

*Východ? Západ? V tento čas, pomyslete na předmět, který potřebuje podle Vás nejvíce ochránit, a věřte v naplnění přání.*



### 2) Anděl Verchiel

Verchiel je jedním z mála andělů, kteří žijí, aby lidem ulevili od starostí a zklamání



zároveň je andělský ochránce zrozenců ve znamení Lva. Varuje lidské srdce, aby nebylo uzavřené obavami a strachem, pokud je srdce uzavřené, neproudí k němu andělské světlo lásky. Verchiel ví, že otevřít své srdce stojí mnoho úsilí. Srdce nemusí skolit jen infarkt. Mnohem více mu škodí nenávisť, smutek, zklamání a hněv. Takovým pocitům se příliš oddáváme. Tím posilujeme právě negativní emoce, proto je nám Verchiel všemožně nápomocen bariéru překonat, poslat nám světlo lásky a posílit naše srdce pozitivní energií.

*Anděl Verchiel nás vyzívá: Představte si, že přicházíte ke dveřím. Vezměte za kliku a otevřete. Cítíte světlo lásky a jak Vám proniká do duše, srdce a mysli? Jak byste chtěli tento okamžik pojmenovat: andělské světlo, bojovník světla, světlo hvězd, jsem světlem?*

### 3) Anděl Auriel

Anděl Auriel je jasně zářivý, obaluje nás energií a zlatavým světlem. Velí poslední třetině srpnových dní. Miluje slunečnice pro jejich žlutou barvu a jak hrdě následují Slunce. Právě tímto můstkem posílá svoji radost a harmonie všude, kde jsou zapotřebí.

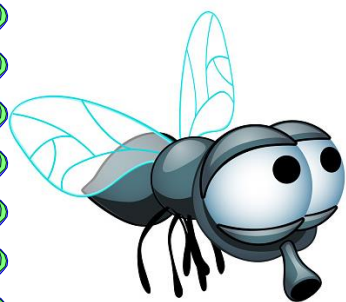
Auriel miluje, když žijeme v souladu, plní síly a lásky. Neřeší nedobré věci, žije pro ty krásné, příjemné a snaží se vždy dodržet cti a spravedlnosti. V dnešním světě bychom Auriela mohli přirovnat k Supermanovi. Auriel chce, aby každý člověk v sobě objevil něco silného, o co se může pořádně opřít v době, kdy nic nebude mít. Někdo nalezne radost, další



víru, jiný naději a čtvrtý moudrost. Každý máme něčeho nadbytek a Auriel touží, abychom přebývající schopnost využili pro záchranu druhých.

*Anděl Auriel se ptá: Vámi nalezenou schopností se se mnou pojíte. Toužíte pomoci? Pohlédněte na slunečnici – jsem květem, máte jantarový náramek – jsem alespoň jednou korálkou, objednáváte si ananasový pohár – jsem vedle Vás! Kterou další Emoci potřebujete posílit?*

## PRANOSTIKY



Je-li horko na sv. Dominika, bude tuhá zima.

Na sv. Vavřince s bramborama do hrnce.

Jak Vavřince navaří, tak podzimec odvaří.

Na sv. Vavřince jdou oříšky do věnce.

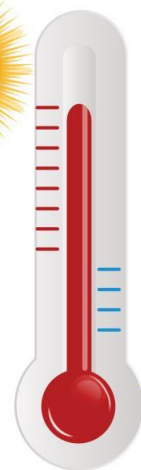
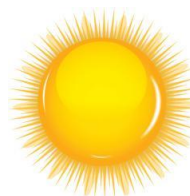
Po Panny Marie Navštívení hlávka do zelí vletí.

O sv. Rochu brambor je trochu.

Bartolomí ovse polomí.

Bartolomí svatý odpoledne krátí.

Na sv. Bartolomí každá moucha hlavu skloní.





## MEZINÁRODNÍ DNY SRPNA

2. 8. - Den suchého zipu

3. 8. - Den vodního melounu

6. 8. - Mezinárodní den boje lékařů za mír

7. 8. - Den odpuštění

9. 8. - Mezinárodní den původního obyvatelstva

12. 8. - Mezinárodní den mládeže

13. 8. - Den leváků, Den šicích strojů

15. 8. - Den relaxace, Mezinárodní den energetických drinků

16. 8. – Mezinárodní den rumu

19. 8. - Světový den humanitárních pracovníků

23. 8. - Evropský den památky obětí stalinismu a nacismu

28. - 29. 8. - Evropská noc pro netopýry

29. 8. - Mezinárodní den proti jaderným zkouškám

30. 8. - Mezinárodní den zmizelých

1. pátek v srpnu - Mezinárodní den piva



# PŘÍBĚH PRO POTĚCHU DUŠE

## Galaxie lásky

Jeden z mnoha příběhů čínských legend vypráví zamilovaný příběh nebeského pasáčka a nebeské tkadlenky, kteří v sobě našli zaslíbení, ale bohužel jsou mocí osudu rozděleni nebeskou řekou jménem Mléčná dráha. Jejich osudem je celý rok čekat na jeden jediný den v roce, kdy bude možné nebeskou řeku opět překročit.



Vega byla hvězdou hlavní posloupnosti a nejjasnější z hvězd v souhvězdí Lvy. Zároveň byla dcerou krále nebes, který ji dal jméno a předurčil pozici na noční obloze. Jako pracovitá tkadlenka, každý den tkala nádherné šaty na břehu řeky Mléčné dráhy. Její otec veškeré šaty utkané rukou své dcery miloval. Jenže pracovitá Vega byla každý boží den smutnější, protože neměla příležitost poznat pravou lásku, kterou den za dnem z noční oblohy pozorovala v příbytcích lidí.

Na druhém břehu nebeské řeky se rozprostíralo souhvězdí Orla. V této malebné vesmírné vesničce, pod seskupením hvězd Labutě, se nachází nejjasnější, a zároveň dvanáctá nejzářivější hvězda celého nočního nebe, Altér. Altér byl mladý a velmi pohledný muž. Ztratil rodiče, když byl ještě chlapec, a po jejich smrti se jeho bratři rozhodli otcův majetek rozprodat. Altérovi jako nejmladšímu, nezbylo nic, krom starého býka. Jakmile dospěl, oddělil se od bratrů, koupil si malé plodné pole se stádem krav a pustil se do práce.

Nastal srpnový nedělní večer, Altér seděl pod starým košatým dubem a





pískal na svoji píšťalku láskyplnou melodii. Najednou se z koruny stromu k zemi snesla bílá holubice. Klesla společně s krásou západu Slunce. Když holubice usedla na zemi proměnila se v krásnou ženu. Když to Altér uviděl, uskočil a ve strachu zvolal: „Kdo jste?“ „Omlouvám se, že jsem Vás vylekala, jmenuji se Vega, jsem princeznou nebeských obloh. Slyšela jsem Vás hrát a musela jsem sejít dolů z oblohy, abych se dozvěděla víc. Kdo jste Vy?“ Altér odpověděl: „Princezno Vego, jmenuji se Altér, jsem pokorný pasáček krav.“ „Altére, pasáčku krav, jste šikovný muzikant! Přehrajte mi prosím znovu tu melodii.“ Altér tak učinil a každý den po dobu dvou měsíců hvězdná Vega sestupovala při východu Slunce z nebes a stoupala těsně před setměním.

Vega jako nebeská bytost však nesměla komunikovat se smrtelníky natož k nim sestupovat, její původ ji zakazoval se jakkoli družít s hvězdami nižšího druhu, a právě toho si jednoho dne všimla její matka, paní Nebes. Matka Vegy a také nebes se bála, kde se její dcera nachází. Vyslala pro ni posla, aby ji vyhledal a pomohl ji navrátit se zpět domů. Posel Vegu našel, ale nemohl ji jako královskou dceru jen tak násilím odnést domů, alespoň tedy pozoroval, kam se na tak dlouhou dobu každý den ztrácí. Později o situaci informoval nebeskou matku. Paní nebes dceřina láska poněkud znechucovala. Byla tak moc rozzuřená, že sama sestoupila na Altétovo pole, našla svoji dceru a odtáhla ji zpět domů.

Altér byl šokován tím, co vidí. Rozběhl se, aby Vegu opět našel a zachránil, moc jí miloval. Najednou slyšel hlas volající jeho jméno. Otočil se a najednou uviděl starého býka.

„Starý býku, ty mluvíš? Jak? Dala ti snad Vega něco ze své magie?“ zeptal se Altair. „Teď se mne neptej Altére, vím, že ji

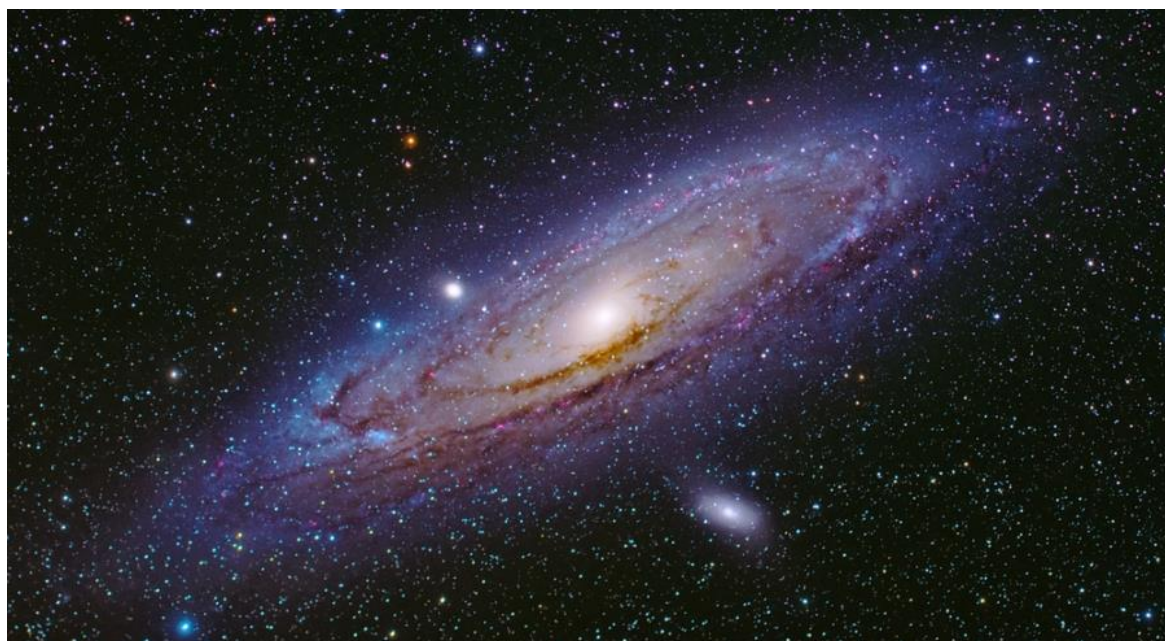


*miluješ. Posad' se mi na záda a zanesu tě do nebes,*“ odpověděl býk. Altair vylezl na býčí hřbet a v mžiku odletěli.

Paní nebes se ohlédla a snažila se za každou cenu své pronásledovatele zastavit. Pomocí své magie proměnila stezku v nebeskou řeku tak širokou a hlubokou, že nešla přebrodit a žádné zákrutě. Altair v beznaději stál na okraji řeky a sdílel poslední pohled s unesenou Vegou. Oba plakali, přáli si, aby existoval způsob, jak být spolu.



Král nebes dceru velice miloval a přemýšlel, jak zařídit, aby se s pasáčkem krav mohla setkat. Když pozoroval jejich vzájemnou lásku, sám se přistihl, že pro ně má pochopení. Sám nechápal lásku na první pohled, a jak se do sebe rychle zamilovali. Vega byla moc nešťastná, že pána nebes ani netrápilo, že zanedbává práci tkadlenky. V naději, že naplní opět tuto lásku, jednou za rok osmý den osmého měsíce nebeský vládce vytvoří přes řeku široký most z pevně semknutých stračích křídel, aby Altair a Vega mohli být chvíli spolu. Od té doby se nebezpečné a nekonečné řece, které dala život paní nebes, začalo přezdívat Mléčná dráha.





## ZE SVĚTA ZAJÍMAVOSTÍ

### Šílené zmrzlinové příchutě

Polovina prázdnin za námi a další ještě před námi. A jak si můžeme užít léto? No přeci se speciální pochoutkou. A to je zmrzlina! Věděli jste, že zmrzlina vznikla za dob vlády Alexandra Velikého? Za tak dlouhý čas až do přítomného století vznikly na celém světě opravdu podivné příchutě. A další článek přiblíží ty nejpodivnější. Pojd'me na ně!

Za vlády Alexandra Velikého coby zmrzlina byl považován sníh ochucený medem. Římský císař Nero Claudius Caesar (54 - 86 n. l.) také často posílal běžce do hor pro sníh, který pak ochucoval ovocem a šťávami. O více než tisíc let později se Marco Polo vrátil z Dálného východu do Itálie s receptem, který se velmi podobal tomu, čemu se dnes říká sorbet.

Dříve se zmrzlině říkalo krémový led a historici odhadují, že se recept vyvinul ve zmrzlinu někdy kolem 16. století. Už v 17. století se pravidelně objevovala na stole Karla I.. Ve Francii se s podobnými mraženými dezerty seznámila Kateřina Medicejská v roce 1553, když se stala manželkou francouzského krále Jindřicha II. Ale to všechno byla stále záležitost „horních vrstev“. Teprve v roce 1660 byla zmrzlina zpřístupněna veřejnosti, když Sicilián Procopio představil svůj originální recept ze smíchaného mléka, smetany, másla a vajec v první pařížské kavárně Café Procope.

Recepty na ochucenou zmrzlinu vznikaly v různých zemích světa, od Anglie přes Čínu až po Ameriku. V roce 1768 vyšla dokonce kuchařka *L'Art de Bien Faire les Glaces d'Office*, která byla zaměřená jenom na ochucené ledy a zmrzlinu. Ovšem do nějakého zmrzlinového



hodování bylo stále daleko. Až do roku 1800 zůstávala zmrzlina stále spíše vzácným a exotickým dezertem, na kterém si pochutnávala především smetánka.

To se ale mění po roce 1800, kdy v Americe vzniká samostatné průmyslové odvětví zabývající se výrobou mražené lahůdky. Ačkoliv po světě vedou tři nejoblíbenější příchutě vanilka, čokoláda a jahoda, druhů zmrzlin jsou tisíce a některé jsou přinejmenším zvláštní. A na ty podivné si představíme.

### 1. Příchuť: slanina s papričkami



Slanina se ideálně kombinuje s mnoha dalšími příchutěmi. Třeba v Texasu je populární voňavá slaninová zmrzlina vylepšená pěkně pálivými papričkami. V Chicagu byste zase mohli ochutnat slaninovou zmrzlinu s příchutí kajenského pepře a javorového sirupu. Kvůli pálivým papričkám se často stává, že vám majitel krámků dá podepsat smlouvu, kde se zříká odpovědnosti za vaše požití nejpálivější papričky.



### 2. Příchuť: humr

V přímořských lokalitách, kde jsou humři běžnou položkou na jídelních lístcích mnoha restaurací, není ani zmrzlina s příchutí humra nic neobvyklého. Tuhle byste mohli ochutnat v přístavech v Maine nebo Massachusetts. A je samozřejmě i s křupavými kousky téhle mořské potvory.



### 3. Příchuť: sardinky a brandy

Japonsko je zemí neobvyklých chutí a narazíte tu na spoustu zmrzlin s neobvyklými příchutěmi. Sardinková zmrzlina je jednou z nich.





#### 4. Příklad: avokádo



Zmrzlinárna Mallard ve státě Washington příchutě svých zmrzlin obměňuje podle ročních období. Tohle léto je v kurzu zelená zdravá dobrota.

#### 5. Příklad: mateřské mléko

Ano, čtete dobře. Když londýnská zmrzlinárna The Icecreamist začala prodávat zmrzlinu s názvem Baby Gaga, způsobila velký rozruch. Vyrábí se z čerstvého mateřského mléka získaného přímo od maminek a je s příchutí vanilky z Madagaskaru a citronové kůry.

#### 6. Příklad: koňská

A jsme opět u podivných chutí Japonců, kteří si libují v syrovém mase. Nic proti tomu, protože nejčastěji je to rybí v podobě sushi. Ale méně známou lahůdkou je syrové koňské maso zvané Basashi. Tahle zmrzlina prý chutná přesně jako koňské maso a taky obsahuje kousky syrového koňského masa.

#### 7. Příklad: husí játra

Tak tuhle dobrotu pro opravdové labužníky nabízejí v San Franciscu. Můžete si ji dát samotnou nebo v kombinaci se zázvorovými placičkami.

#### 8. Příklad: pizza

Ideální způsob, jak spojit dvě oblíbené delikatesy do jedné. Pochoutka, která propojuje chuť čerstvých rajčat, mozzarely a česneku je na prodej například ve Filadelfii.

## 9. Příklad: kaviár

Obsahuje 60 procent kaviáru z bílých jeseterů a nabízí ji francouzská luxusní zmrzlinářská firma Philippe Faur.



## 10. Příklad: hruška a modrý sýr

Tohle spojení je dokonalé, ale najdeme ho jen v Los Angeles.



## 11. Příklad: tvarůžky

Ložtická kavárna U lišky Bystroušky nabízí od roku 2016 tvarůžkovou zmrzlinu, která je vyrobena z tvarohového základu a pikantní sýr v ní má třetinový podíl. Chutná překvapivě dobře a stala se tamním hitem.



## 12. Příklad: čabajka

Zmrzlinárna Ralsko v sezóně nabízí více než sto druhů zmrzlin a mezi nimi třeba **pivní, batátovou, koprovou, křenovou, chlebovou, čabajkovou** nebo zmrzlinu s všeríkajícím názvem „já nevím“. Pokud jste si právě řekli „Ježíšmarjá!“, tak i tu tam mají.

Pražská zmrzlinárna Angelato má pro změnu v nabídce zmrzlinu **parmazánovou, dýňovou nebo rýžovou**, v Puro Gelato můžete zkusit **okurkový sorbet**, v brněnském Božském kopečku mívají sezónně třeba **rajčatovou**.

Už věříte, že se zmrzlina dá vyrobit vlastně ze všech potravin? Stačí jen najít správné místo a odhodlané strávníky bez předsudků.





## ROZHOVOR

Rádi bychom Vám prostřednictvím Děčka a krátkého rozhovoru představili pracovníky našeho domova, se kterými se denně setkáváte. V následujícím rozhovoru se nám představí **zdravotní sestřička**:

### Veronika Zemanová



#### **Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?**

Jmenuji se Veronika Zemanová a je mi 20 let. Narodila jsem se v Jihlavě a nyní bydlím v bytě ve Velkém Meziříčí. Pracovala jsem dřív v domově jeden rok jako pečovatelka, a když jsem dostudovala zdravotnickou školu v Třebíči, pracuji v domově od července 2023 jako zdravotní sestra.

#### **Co jste věděla o našem domově, než jste se stala jeho součástí?**

O domově jsem toho moc nevěděla. Až časem jsem poznala, jak to tu chodí.

### **Co se Vám na práci v domově líbí?**

Přístup a ochota personálu.

### **Co ráda děláte ve volném čase?**

Ráda cestuji, lyžuji nebo jezdím na kole. Zkrátka se snažím aktivně hýbat.

### **Na jaké místo byste se ráda podívala a proč?**

Ráda bych se podívala do Holandska, protože mám ráda květiny.

### **Jak by vypadal Váš ideální den?**

Můj ideální den by začal probuzením někde u moře s krásným výhledem a pestrou snídaní. Pak bych si dala kávu, užívala si klidu a vstřebávala místní atmosféru.

### **Co byste si nejvíce přála?**

Přála bych si, aby se lidé méně hádali a nepodváděli, pak by se dalo s každým rozumě dohodnout.

### **KVÍZ:**

**Nejoblíbenější jídlo** – mám ráda SUSHI

**Nejoblíbenější barva** – fialová

**Nejoblíbenější roční období** – jaro

**Nejhezčí dovolená** – Anglie

**Nejoblíbenější květina** – tulipán

**Nejoblíbenější film** – Pod žhavým sluncem (*italský film*)

**Nejoblíbenější místo v domově** – asi nemám, každé místo je něčím jedinečné.



## VTIPY



Řidič volá na policii: „*Měl jsem bouračku, pomozte mi!*“ Policie dorazila na místo a nehodu začala vyšetřovat výslechem řidiče, který vypověděl: „*Ten druhý chlápek telefonoval a druhou rukou jedl koláč, nemohl jsem nic dělat!*“ Což také byla pravda, ale policie ho ubezpečila, že ten chlápek si ve svém skleníku může dělat, co uzná za vhodné!

Muž přijde do hospody a poručí si tři panáky rumu. Hostinský se ptá: „*Proč tři?*“ „*Tak víte, mám dva bratry, každý žije v jiném koutě světa, nemáme čas chodit spolu do hospody, tak každý, když jde pít, pije za každého.*“ Muž přijde do hospody opět za týden a poručí si dva rumy. „*Cože? Jenom dva? Pohádali jste se snad s bratrem?*“ „*Co? Née, já přestal pít!*“

Dva páry vyrazí na večerní grilovačku. Jedna žena povídá svému muži: „*Je mi tu chladno.*“ Muž si okamžitě sundá bundu a podá ji partnerce. Druhá žena povídá: „*Zlatíčko, mně je taky chladno.*“ Její manžel na to odpoví: „*Proč se tak na mě díváš, já neovládám počasí!*“

Přijde muž za manželkou a říká: „*Dneska jsem porazil šachovýho mistra republiky!*“ „*Vážně? A kdy?*“ „*Když jsem couval na parkovišti.*“

Telefony jsou dneska tak drahé, že když upadneš a slyšíš křupnutí, doufáš, že to byla tvá noha, né telefon.

## Z KUCHYNĚ

### Cukr a jeho varianty



Věděli jste, že všechny cukry jsou sladidla, ale ne každé sladidlo musí být cukr. Sladkou chuť identifikujeme na špičce jazyka a náš mozek spotřebuje denně 120 gramů (420 kcal) glukózy, aby fungoval. Mnohem více se dozvíte z následujícího článku.

#### Dělení cukru

Cukry se dělí na základě jejich chemického složení podle toho, kolik jednotek obsahují v jedné molekule. V těle rostlin i živočichů primárně fungují jako zdroj energie, ale slouží i jako zásobárna nebo stavební látky dalších buněk.

Pod pojmem cukry obvykle rozumíme monosacharidy a disacharidy. Existují ještě i polysacharidy – složité komplexní látky, které nemají sladkou chuť, a proto se o nich jako o cukrech nemluví. Často se v potravinářství setkáváme s označením přidané cukry. To jsou látky, které se přidávají do potravin až při jejich průmyslovém zpracování. Metabolismus nerozlišuje mezi přidanými a přirozeně se vyskytujícími cukry, rozkládá je stejně, rozdíl je pouze v množství, které tělo musí zpracovat.

Cukr má vysoký obsah energie, ale tělu nepřidá další živiny. Minimální množství zdravému člověku nevádí, ale při nadměrné konzumaci však přispívá k obezitě. Klasický bílý řepný cukr je chemicky vlastně disacharid sacharóza. Obsahuje dvě cukerné jednotky, na které se v metabolismu rozpadá: fruktózu, tzv. ovocný cukr, a glukózu, tzv. hroznový cukr. Pro správné vstřebávání glukózy





je v těle potřebný hormon zvaný inzulín. Pokud naše tělo neumí vyrobit inzulínu dostatek nebo není schopno skrz něj glukózu zpracovávat, mluvíme o cukrovce. Konzumace potravin obsahujících fruktózu vede k menšímu nárůstu hladiny glukózy v krvi, než konzumace potravin obsahujících sacharózu nebo glukózu.

## Co je to glykemický index?

Glykemický index je hodnota, která udává rychlost, s jakou tělo využívá glukózu. K tomu je potřeba hormon inzulín, proto jsou pro diabetiky vhodná pouze sladidla s velmi nízkým glykemickým indexem. Místo rafinovaného cukru, který má tento index vysoký, můžeme nejen při dietách využít k oslazení jiné produkty – umělá nebo přírodní sladidla.

## Může být člověk na cukru závislý?

Konzumace sladkého obecně vyvolává velmi příjemné pocity. O skutečné závislosti na cukru se mluvit nedá, jisté paralely ale najdeme. Nadměrný příjem cukru se rovná spíše závislosti na kofeinu než k závislosti na drogách, jeho návykovost se však připouští. Z neblahých účinků jde především o častější výskyt zubního kazu, sklony k obezitě nebo cukrovce.



## Jaký je rozdíl mezi cukry a sladidly?

Cukry jsou sloučeniny, které jsou kaloričtější než uměle vyrobená sladidla. Tělu nesou energie, avšak žádné živiny. Lidé se tedy postupem času začali poohlížet jinde v přírodě, aby nahradili bílý rafinovaný cukr za výživnější varianty. K takovým patří například med, třtinový nebo kokosový cukr, panela a exotické sirupy.

Jako umělá sladidla pak označujeme látky, které byly vyrobeny chemickými procesy. Jejich výhodou je především násobně větší sladivost oproti cukru a větší stabilita v různých podmínkách. Zároveň jsou téměř nekalorická a nevytvářejí prostředí pro zubní kaz.

| přírodní sladidla                                      |                         |                                                 | umělá sladidla                                                                                          |
|--------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| cukry*                                                 | přírodní náhražky cukru |                                                 | acesulfam (E950)<br>sacharin (E954)<br>aspartam (E951)<br>kyselina cyklamová (E952)<br>thaumatin (E957) |
| laktóza<br>glukóza<br>fruktóza<br>bílý rafinovaný cukr | glykosidy*              | polysacharidy*                                  |                                                                                                         |
|                                                        | stévie                  | xylitol<br>erythritol<br>sorbitol               |                                                                                                         |
|                                                        |                         | med<br>panela<br>datlový sirup<br>agávový sirup |                                                                                                         |

\* Cukry, glykosidy a polysacharidy řadíme mezi sacharidy.

## Jaká sladidla používat místo cukru?

### Med

Od bílého cukru se složením až tolik neliší: stejně jako cukr obsahuje glukózu (30 %) a fruktózu (40 %), navíc v něm najdete minerální látky (draslík, vápník, sodík, hořčík, fosfor), v malém množství obsahuje také vitamíny. Glykemický index medu záleží na jeho původu, obecně bývá nižší než u obyčejného cukru. Ale pozor! Je kaloričtější než běžný cukr.





### **Kokosový cukr**



Podobné vlastnosti má i kokosový cukr, který se získává z nektaru kokosového květu. Obsahuje sice více kalorií, ale z nutriční stránky je tento cukr lepší volbou než rafinovaný, protože při zpracování nepřišel o draslík, zinek, železo nebo vápník. Má vysoký glykemický index, obsahuje 70–80 % sacharózy, chutná jako hnědý cukr.

### **Třtinový cukr a panela**

Třtinový cukr se vyrábí většinou podobně jako ten bílý, proto je doporučeno panelu alespoň vyzkoušet. Je to vlastně sacharóza vzniklá



po odpaření šťávy z cukrové třtiny, proto má vysoký glykemický index. Využívá se pro její chuť – ta je krásně bohatá a karamelová. Je také nutričně bohatá – obsahuje vitamíny (B, C, D a E), minerály a stopové prvky (vápník, železo, fosfor, hořčík, draslík, zinek, měď a mangan).

### **Stévie**

Rozšířeným sladidlem je stévie. Je daleko sladší než sacharóza, a přesto má nízkou energetickou hodnotu. Sladkost stévie totiž není založena na obsahu sacharidů, jako je tomu v případě jiných sladidel, ale na bázi glykosidů. Má nízký glykemický index, je tedy často používána lidmi trpícími cukrovkou. Získává se z listů tropické rostliny

stévie sladké. Stévie má v sobě také vitamíny a minerály (například vitamín C, vápník, draslík, sodík, železo a další).



## Xylitol (březový cukr)

Podobně je na tom i xylitol, někdy nazývaný březový cukr – to proto, že se vyrábí z kůry břízy. Je vhodným sladidlem při low-carb dietách a má nízký glykemický index. Patří mezi



přírodně alkoholové cukry a má i své označení – E967. Sladivost má kolem 87 - 100 % sladivosti sacharózy i chuť je bílému cukru blízka. Má lehce chladivý konec, a tak není divu, že se přidává třeba do žvýkaček. Při používání je potřeba dávat pozor – je toxický pro zvířata!

## Sirupy

K oslazení kaší můžete využít i různé sirupy. Každý je trošku jiný, každý má trošku jiné vlastnosti. **Rýžový sirup** vzniká hydrolýzou škrobu z rýže. Konzistencí je podobný medu, ale není tak sladký. Neobsahuje fruktózu a má nižší glykemický index než cukr. **Agávový sirup** se vyrábí ze šťávy agáve. To je kaktus původem z Mexika. Obsahuje zbytky inulinu, který podporuje střevní mikroflóru. **Datlový sirup** je vysokokalorický, velmi sladký a má vyšší glykemický index. Konzistencí se podobá medu a skvělý je třeba na palačinkách. Vyrábí se rozmixováním datlí s vodou, a tak si zachovává prospěšné látky obsažené v datlích. Obsahuje antioxidanty, vlákninu, draslík, hořčík a další minerální látky.

## Známá umělá sladidla

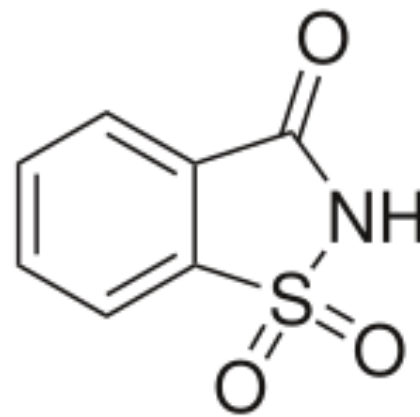
Ne všechny uměle vyrobené látky, které mají potenciál osladit potraviny, se ale mohou používat. Posuzuje se u nich bezpečnost a případné dlouhodobé negativní vlivy na zdraví. Zároveň také stanovuje přijatelnou denní dávku pro každé z nich.



## Sacharin

Světově nejužívanější umělé sladidlo. Je levný a rozpouští se ve vodě. Průmyslově se vyrábí redukcí glukózy. Má lehce nahořklou kovovou pachut' na rozdíl od **kyseliny**

**cyklamové** nebo **aspartamu**. Na ten si musí dávat pozor osoby trpící fenylketonurií – rozkládá se totiž v těle na fenylalanin, který tito lidé neumí zpracovat a může dojít k poškození nervového systému. **Sukraloza** je 600× sladší než cukr a její největší výhodou je její stálost při vysokých teplotách. Stejně jako sacharin ji tělo nedokáže zpracovat – jen ji vyloučí.



V některých případech je lepší se umělým sladidlům vyhnout. Mají téměř nulové kalorické hodnoty. Svoji výrazně sladkou chutí podporují přejídání a zvykají člověka na konzumaci průmyslově zpracovaných potravin. Lidé následně podlehnou nepřirozeně sladké chuti a sladké potraviny, jako je například sušené ovoce, jim pak nestačí.

Sladidla řadíme mezi aditiva, a platí pro ně tudíž stejné zákonné podmínky jako pro ostatní přídatné látky. Musí být schválena platnou legislativou a nesmí se u nich prokázat negativní účinky na zdraví.

*Autor: nutriční terapeutka Terezie Hlouchová, DiS.*



# HLAVOLAM

## Části zvířat



### A) Části zvířat

Co vznikne, poskládáme-li dohromady tyto části zvířat?

2/7 veverka

1/9 lýkožrout

2/3 rys

2/14 babočka admirál

### B) Slova s nejvíce U

Nalezněte co nejvíce slov, ve kterých je maximální počet samohlásek U.

Hledejte varianty slov, **kde** se nevyskytuje žádná jiná samohláska a slov, kde jsou i jiné samohlásky. Pozor, jak známo, hláska není písmeno, diakritika tedy nehraje žádnou roli. Může se jednat o jakýkoli slovní druh v libovolné variantě.

### C) Záhadná zpráva

Smyslem tohoto sdělení není přímo vypovědět řešení, nýbrž umožnit komukoli jej objevit pomocí indicií. Jde víceméně jen o to promyslet komplexně celý text od prvního písmene po poslední. To by mělo dopomoci k rozluštění toho, co je v nedlouhém dílu ukryto. Není nezbytně nutné se rozhlížet po složitém řešení. K pochopení pointy může vést jen dobrý postřeh. Už jste prohlédli mystérium, které je zde ukryto?



## Řešení:

A

---

Vznikne **velryba**

**ve**verka

**l**ykožrout

**r**ys

**b**abočka admikál

B

---

Pouze samohláska U: humusu, luxusu, kupuju, rukuju, kumulus S písmenem U a dalšími samohláskami: akupunkturu, akupunktura, curriculum, furunkulóza, futurizmus, muskulatura, strukturalizmus, ukousnout, ultrastruktura, ultravakuum... Čeština obsahuje více než dva miliony slov. Je pravděpodobné, že uvedená slova nejsou zdaleka všechna...

C

---

V celém textu se nevyskytuje ani jedno písmeno A.

# SEZNAM ZDROJŮ

Srpen: Kalendář Andělé 2022

Pranostiky: <https://www.bejvavalo.cz/clanek/zapomenute-lidove-pranostiky-na-srpen/>

Vtipy: [www.fungate.cz](http://www.fungate.cz), [https://www.facebook.com/halina.bananova/?locale=cs\\_CZ](https://www.facebook.com/halina.bananova/?locale=cs_CZ), <https://www.tycico.cz/>,  
<https://www.loupak.fun/vtipy/>, <https://emefka.sk/>

Výročí a regionální osobnosti: <https://www.knihovnatr.cz/cze/sluzby/vyroci-a-regionalni-osobnosti-srpen-2023/>

Kvíz: <https://mozkolam.cz/slovni-hlavolamy/jazykove-hlavolamy/casti-zvirat/>; <https://mozkolam.cz/slovni-hlavolamy/jazykove-hlavolamy/zahadna-zprava/>; <https://mozkolam.cz/slovni-hlavolamy/jazykove-hlavolamy/slova-s-nejvice-samohlaskami-u/>

Ze světa zajímavostí: <https://zeny.iprima.cz/rodina/silene-prichute-zmrzlin-tyhle-opravdu-existuji>;  
<https://www.toprecepty.cz/clanky/1793-zmrzliny-jak-je-ne-znate-uz-jste-meli-klobasovou-tvaruzkovou-nebo-uzenou/>

Z kuchyně: <https://www.svetplodu.cz/clanek/103/cim-nahradit-cukr-umela-a-prirodni-sladidla/>

Příběhy pro potěchu duše: <https://journeyhomeschoolacademy.com/a-galaxy-apart-the-chinese-legend-of-vega-and-altair/>; <https://www.fler.cz/magazin/tanabata-aneb-svatek-nebeskych-milencu-3031>

Mezinárodní dny: <https://www.darkoviny.cz/vyznamne-a-vtipne-mezinarodni-dny>