

Květen 2020

NÁŠ ČASOPIS PLNÝ ZAJÍMAVOSTÍ

D é ě k o



**Domov pro seniory Velké Meziříčí,
příspěvková organizace**

Zdenky Vorlové 2160

594 01 Velké Meziříčí

www.domovvm.cz

OBSAH

Blahopřání na květen	3
Výročí května a regionální osobnosti	4
Ze života domova	7
Stálá nabídka měsíce	7
Co se dělo u nás v domově během dubna	8
Pranostiky	10
Tradice Filipojakubské noci	11
Příběhy pro potěchu duše	15
Mezinárodní dny měsíce května.....	16
Ze světa zajímavostí	17
Rozhovor	20
Vtipy	22
Fotogalerie	23
Z kuchyně	24
Co se dělo v domově před 40 lety	27
Luštění.....	28

BLAHOPŘÁNÍ NA KVĚTEN

LUDMILA FLEKOVÁ

JARMILA KRČÁLOVÁ

MARIE POSPÍCHALOVÁ

VLADIMÍRA CHALUPSKÁ

ANNA DOLEŽALOVÁ

MARIE HOMOLOVÁ

BOŽENA DVOŘÁKOVÁ

LUDMILA TRIBULOVÁ

*Všem oslavencům přejeme
hodně štěstí, zdraví, pohodu
a spokojenosti do dalších let.*

<https://www.kvetiny-majak.cz/svatebni-kytice-evicka>



VÝROČÍ A REGIONÁLNÍ OSOBNOSTI KVĚTNA

230. výročí narození

Jan ANDERLE - učitel a hudebník

Narození: 27. 5. 1790 Hněvčeves (Hradec Králové)

Úmrtí: 5. 6. 1865 Jemnice (Třebíč)

Otec Aloise Vincence Anderla. Od roku 1808 působil jako učitel na různých místech v českých zemích. V letech 1819-1827 působil v Budišově u Třebíče, roku 1854 odešel na odpočinek do Jemnice.

80. výročí úmrtí

Jan ČERNÝ - voják, letec, 2. světová válka

Narození: 25. 1. 1915 Heřmanice (Třebíč)

Úmrtí: 11. 5. 1940 Chateauroux (Francie)

Narodil se v dnes již zaniklé vesnici Heřmanice (vesnice zanikla při stavbě jaderné elektrárny). Absolvoval zimní hospodářskou školu v Rouchovanech. Vyučil se číšníkem. Pracoval v Brně, stal se členem Moravského aeroklubu a sportovně létal. Na základní vojenské škole se přihlásil do pilotní školy k 5. leteckému pluku. V době okupace emigroval do Polska a odtud do Francie. Stal se příslušníkem československé zahraniční armády. Později byl při náletu německých letadel v Chateauroux těžce raněn a zranění podlehl. In memoriam byl vyznamenán medailí Za chrabrost.

250. výročí narození

Vilém Jindřich HAUGWITZ – majitel pantsví

Narození: 30. 5. 1770 Náměšť nad Oslavou

Úmrtí: 19. 2. 1842 Náměšť nad Oslavou

Sestavil na svém zámku kapelu a provozoval s ní komorní i symfonickou hudbu. Přeložil do němčiny libreta Glückových oper.

100. výročí narození

Jaroslav HLOUŽEK voják, pilot, 2. světová válka

Narození: 27. 5. 1920 Jackov (Moravské Budějovice)

Úmrtí: 18. 11. 1942 La Manche

Zemřel - nezvěstný - v Lamanšském průlivu u Les Triagoz (Francie). Stíhač 313. československé stíhací perutě RAF. Vyučil se strojním zámečníkem v Moravských Budějovicích. Přihlásil se do letecké školy v Brně. Po okupaci emigroval do Polska, vstoupil do zahraniční československé vojenské jednotky v Krakově. V roce 1942 byl povýšen do hodnosti rotmistra, in memoriam do hodnosti poručíka letectva.

120. výročí narození

Vítězslav NEZVAL - spisovatel, básník

Narození 26. 5. 1900 Biskoupky (Třebíč)

Úmrtí: 6. 4. 1958 Praha

Básník, prozaik, dramatik, esejista, spisovatel pro mládež, komunistický publicista, překladatel ze španělštiny, angličtiny, francouzštiny. Matka byla původem ze starého selského rodu, otec Bohumil Nezval byl učitelem a vychovatelem. V roce 1903 se rodina přestěhovala do Šemíkovic poté do Dalešic. V roce 1911 začal studovat na gymnáziu v Třebíči. V roce 1915 narukoval otec do války. Od dětství se učil hrát na klavír, později se obrátil k literatuře. V roce 1916 začíná psát. Z té doby se zachovala jeho Válečná balada, proticísařská báseň v macharovském stylu. V roce 1918 v polovině března však narukoval k 99. pluku. Srdeční potíže mu dopomohly ke zproštění vojenské služby. V tomtéž roce se ještě vrátil domů, ale onemocněl španělskou chřipkou. Svě první literární dílo publikoval ve studentském časopise *Svítání*, próza se jmenovala: *Jak ke mně příroda zahovořila*. Roku 1919 na třebíčském gymnáziu maturoval. Odešel studovat na vysokou školu nejprve na práva do Brna, později na filozofickou fakultu do Prahy. Po absolvování fakulty byl tajemníkem Masarykova naučného slovníku. Od roku 1925 se začal živit pouze svou literární činností. Na krátkou dobu byl dramaturgem v Osvobozeném divadle. Pracoval ve Výboru solidarity na pomoc stávkujícím horníkům. Stal se jedním z představitelů českých surrealistů. Získal státní cenu za sbírku: *Sbohem a šáteček*. V roce 1935 se zapojil do tehdejšího hnutí komunistické strany a stal se vyznavačem její sociální ideologie. V roce 1938 opustil surrealistickou skupinu. Za války neemigroval do zahraničí, zůstal v České republice. V roce 1941 bylo zakázáno vydávání a rozšiřování jeho literatury. V té

Začal se více věnovat malířství a hudbě. 1944 byl Nezval gestapem zatčen, ale shodou okolností vyvázl. Pracoval na ministerstvu informací jako přednosta odboru pro filmové umění. V roce 1948 se stal členem výboru Národní fronty. 6. června 1953 byl za své dílo jmenován národním umělcem.

Dílo: První vyšlá kniha v roce 1922 byla básnická sbírka *Most*. V roce 1927 napsal básně *Akrobat a Edison*, v kterých vyjadřuje pocit těžkoosti života, oslavu práce. Spolu s dalšími básněmi je zahrnul do sbírky *Básně noci*. V těchto a následujících básních vyjadřuje svoje sociální citění. Básně jsou psány v duchu surrealismu, mezi nejtypičtější patří *Žena v množném čísle* (1936), *Praha s prsty deště* (1936) a *Absolutní hrobař* (1937). Svou lásku k domovu vyjadřuje ve sbírkách *Sbohem a šáteček* (1934). V roce 1938 opouští surrealistickou skupinu, kterou v roce 1934 založil. Po osvobození vydává sbírku *Velký orloj a Zpěv míru*. Intimní a občanská lyrika byla shrnuta ve sbírkách *Křídla* (1952), *Z domoviny* (1951) a *Chrpy a města* (1955). Nad otázkami míru se zamýšlí ve scénické hře *Dnes ještě zapadá slunce nad Atlantidou* (1956).

50. výročí úmrtí

Jiří SVOBODA – skladatel, pedagog

Narození: 23. 12. 1897 Třebíč

Úmrtí: 22. 5. 1970 Brno

Studoval na gymnáziu v Třebíči. Učil se houslím a klavíru. V roce 1926 získal titul PhDr. Vyučoval na středních školách Velké Prahy. Působil na učitelských ústavech v Modre na Slovensku, 1936-1937 ve Velké Meziříčí, 1937-1939 v Praze, 1939-1942 v Litomyšli, 1942-1943 znovu v Praze, 1943-1948 v Brně, kde na pedagogické fakultě působil jako lektor, pověřený profesor a docent. Reagoval na různé dobové vlivy, brzy směřoval k přesvědčivému projevu zvláště v menších formách.

Zdroj: <http://www.knihovnatr.cz/cze/sluzby/vyroci-a-regionalni-osobnosti-kveten-2020/>

ZE ŽIVOTA DOMOVA

V dubnu odešli obyvatelé:

Zdeňka Bártová	+ 1. 4.
Zlata Šustrová	+ 11. 4.
Jaroslav Lipka	+ 12. 4.
Olga Kratochvílová	+ 14. 4.
Ivana Sittová	+ 18. 4.
Ludvík Invalid	+ 24. 4.

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

PŮJČOVÁNÍ KNIH - Pokud máte zájem o čtení, kontaktujte recepci nebo svého klíčového pracovníka.

PRAVIDELNÉ AKTIVITY BYLY NA MĚSÍC KVĚTEN POZASTAVENY

SCHRÁNKA DŮVĚRY

V domově jsou umístěny v každém poschodí schránky důvěry

Můžete do nich umístit vzkaz, stížnost, připomínku či podnět k poskytování sociálních služeb v domově. S napsáním vzkazu Vám může pomoci pečovatelka.

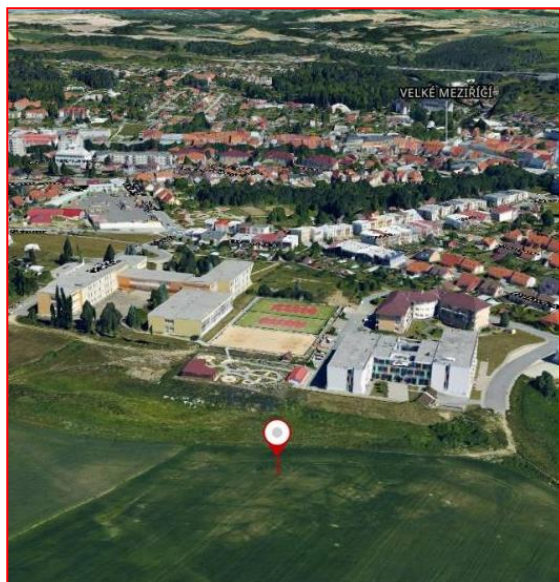
- V 1. poschodí – u vstupu do terapeutické zahrádky
- Ve 2. poschodí – u schodiště při vcházení na chodbu 2B
- Ve 3. poschodí – u schodiště na brance s fototapetou plotu

PROSTORY K VOLNOČASOVÉMU VYUŽITÍ

- Zahrádka za domovem s pískovištěm
- Atrium v přízemí
- Venkovní terasy ve 3. poschodí
- Společenské místnosti v každém podlaží
- Kaple ve 3. poschodí
- Dětský koutek ve vstupu do zahrady a na 2. B

CO SE DĚLO V DOMOVĚ BĚHEM MĚSÍCE DUBNA

Měsíc duben byl pro celý domov náročný. Obyvatelé jsou smutní, protože zákaz návštěv stále platí, a do konce května ještě pravděpodobně platit bude. Zrušení akcí také stále přetrvává, jelikož se nesmí setkat mnoho lidí pohromadě v jedné místnosti. Všechny personál tedy začal chodit na pokoje obyvatelů častěji, aby s nimi trávil čas osobně v bezpečné vzdálenosti jen ve dvou lidech na pokoji. Zaměstnanců nám také značně ubylo kvůli nemocenské nebo ošetrovnímu. To je důvod, proč vidíme častěji stejné tváře.



Letošní duben měl mnoho teplých a slunečných dnů, které jsme využili pro sezení v terapeutické zahrádce. Na čerstvém vzduchu se pozoroval provoz na silnici přes pole.



Výhled se změnil asi v půlce dubna, kdy se začal stavět nový bytový dům o 64 bytech.

Výstavba začne prvním blokem „T“ o 16 bytech, který nám vyroste přímo za terapeutickou zahrádkou.

Na výpomoc do domova přicházejí studentky střední sociální školy. Dezinfikují chodby, zábradlí a všechny společné prostory. Často



chodí právě na pokoje trávit čas s obyvateli např. čtením, povídáním a hraním her.



Jak víme tak zpřísněná hygiena není jednoduchá. Každý si musí pravidelně mýt ruce, nosit roušku a ochranné rukavice. Pravidelně by se mělo

větrat všude, kde se scházejí lidé. Povinné je ctít osobní bezpečný prostor mezi lidmi. K omezením také patří, že se veškeré jídlo všem obyvatelům podává na pokoje.

Formou Děčka děkujeme za trpělivost a spolupráci. Jak sami víte, situace je náročná, ale jsme v tom společně. Držte se a přejeme pevné nervy.

PRANOSTIKY

Studený máj - ve stodole ráj.



Večerní rosy v máji hodně sena dají.



*Chladno a večerní mlhy v máji,
hojnost ovoce a sena dají.*

Je-li už máj zahradníkem, není stodol milovníkem.

Když se v máji blýská, sedlák si výská.



TRADICE FILIPOJAKUBSKÉ NOCI

Kdy bývá a odkud pochází Filipojakubská noc?

Podle kalendáře letošní Filipojakubská noc nastává ze čtvrteční noci 30. dubna na páteční ráno 1. května. Je známá řadou rituálů a symboliky už od pohanských dob. Její kořeny sahají do keltského svátku Beltain, který se slaví mezi jarní rovnodenností a letním slunovratem. Beltain byl radostným svátkem, kterým začínalo teplejší období v roce. Keltové tento den zapalovali nový oheň – symbol síly, energie, života a Slunce. Oheň měl také vše ochránit a očistit.



Filipojakubská se jí říká proto, že v minulosti slavil svátek 1. května sv. Filip a Jakub. Vlivem liturgického kalendáře slavila křesťanská církev tento svátek na připomenutí dne, kdy byla vysvěcena římská bazilika s ostatky apoštolů Filipa a Jakuba.

Proč měli lidé respekt a strach z magie?

Již ve středověku se věřilo, že existují dny, kdy mají zlé síly větší moc než jindy. Báli se ďábelského zla zasílaného na zem v podobě čarodějnic.

Od 15. století vládl Evropou panický strach z čarodějnic a uhranutí. Lidé na ochranu před čarodějnicemi používali různé praktiky

celoročně, obzvláště před Filipojakubskou nocí a ještě následující den, např. uklízeli, pálili smetí, zapalovali ohně, praskali bičem, pískali. Věřili, že se čarodějnice bojí svěcené vody, svěcených větvíček, hluku a zaříkávání, kde jmenovali svaté. Před čarodějnicemi se také bránili kreslením kruhů na vrata. I vysoce vzdělaní lidé o čarodějných silách nepochybovali.

Jaký trest za čarodějnictví byl vykonáván?

Církev vedla tzv. čarodějnické procesy, při kterých zahynulo mnoho nevinných lidí. Z čarodějnictví byli obviňováni lidi, kteří kritizovali církevní dogmata, chování představitelů církve nebo řekli něco v nevhodnou dobu. Označení z čarodějnictví bylo snadné. O soudu a důkazu viny či nevinu nemohla být ani řeč. Když byl člověk podezřelý, musel se mu naříznout prst. Pokud zranění krvácelo, byl obviněn, když krev z prstu netekla, člověk byl obviněn i tak, protože si nějak zařídil, aby krev netekla. Tento proces sloužil jako zástěrka, byl prováděn, jen aby se veřejnosti dokázalo, že není nevinný. Ve skutečnosti, pokud byl někdo podezřelý, zproštění viny nebylo úředníky kvůli autoritě možné. Právě takovéto Čarodějnické procesy ukončila až Marie Terezie v druhé polovině 18. století.

Lidstvo bylo přesvědčeno, že o filipojakubské noci čarodějnice létají na košťatech a slétávají se na kopcích, kde vykonávají nečisté praktiky a rituály, a proto na svou ochranu začali na vyvýšených místech zapalovat ohně. Postupem času se zapalovaná ohňů

rozrostlo v současné pálení čarodějnic. Někteří na svou ochranu vhazovali do plamenů košťata, jiní hadrové postavy, které měly čarodějnice symbolizovat, což se zachovalo dodnes. Z toho čerpají oslavy dnešní doby, kdy za každou vesnicí a městem jsou vidět zapálené ohně, okolo kterých pobíhají děti a baví se spolu s rodiči, známými a kamarády, opékají buřty, grilují a vykládají si strašidelné historky.

Co následovalo další den, tedy 1. května?

Prvomájové průvody procházely městy a defilovaly před tribunou, ze které je sledovali představitelé KSČ. Cílem bylo demonstrovat sílu režimu a jeho jednotu s lidem (dělnické třídy, rolníků a pracujících inteligence). V čele průvodu byla nesena československá a sovětská vlajka, portréty Karla Marxe, Bedřicha Engelse, Klementa Gottwalda.



Účastníci průvodu byli vybaveni střapatými mávátky, s nimiž zdravili přítomné na tribuně. Nosili rudé vlajky, balónky, obrázky mírových holubic a transparenty s nejrůznějšími hesly. V průvodu jely také alegorické vozy - nákladní auta, na jejichž korbách byly nainstalovány různé artefakty socialistických úspěchů. Vše doprovázela radostná budovatelská hudba z místních tlampačů.

Účast v průvodu byla povinná. Neúčast byla posuzována prohřeškem.

Výzdoba měst na všech budovách - oficiálních i soukromých - byly vyvěšeny československé, sovětské a rudé vlajky. Do oken se lepily plakátky s prvomájovými motivy, holubice a papírové vlaječky. Důraz byl kladen na květinovou výzdobu, vyvěšovaly se transparenty a hesla.

Sdělovací prostředky jako rozhlas a televize vysílaly z prvomájových oslav přímé přenosy a živé reportáže, vycházelo slavnostní vydání Rudého práva.

Doprovodné akce u příležitosti Svátku práce uděloval prezident nejvýznamnější státní vyznamenání a čestné tituly pracujícím, vědcům, odborníkům, umělcům. Jiskry skládaly pionýrský slib.

Více zboží v obchodech - k dostání byly i banány a pomeranče.

Oslavy 1. máje v dobách socialismu na prvomájové průvody se bohatě zdobily vozy, vlaječkami a mávátky. Oblékaly se pionýrské kroje a věšely



se velké transparenty s budovatelskými hesly. Na mnoha místech České republiky se tyto tradice dodnes dodržují. Ne však z přesvědčení, jako v dobách komunismu, ale spíše z recese.

<http://www.praguecityline.cz/paleni-carodejnic/>; <https://www.ceskazceska.cz/filipojakubska-noc/>;
<http://www.totalita.cz/vysvetlivky/1maj.php>; <https://www.zenysro.cz/horoskopy/dalsi-zajimavosti/magicka-filipojakubska-noc-carodejnice>; https://www.tyden.cz/tema/1-maj-nouze-o-pivo-a-perestrojkovy-gottwald_56996.html;
<http://www.zernov.cz/index.php/pro-turisty/sportovni-a-kulturni-akce/item/10-prvomajovy-pruvod>; <http://www.mojenera.cz/tip-na-sobotu-kouzelná-cesta-pohadkovým-lesem-a-paleni-carodejnic/>

PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

PODOBENSTVÍ O DVOU DŽBÁNECH

Prodavač s vodou vykonával každé ráno stejný rituál – položil si na rameno prkno a na každý konec připevnil džbán. Potom šel k řece, naplnil džbány vodou a donesl ji zákazníkům do města. Jeden ze džbánů měl však hodně trhlin a ztrácel spoustu vody. Druhý byl nový a velmi pyšný na svou práci, neboť jeho majitel získával z prodeje vody, kterou nosil, velké množství peněz.



Po určité době začal mít popraskaný džbán komplexy a cítil se před druhým méněcenný. A tak se jednou rozhodl promluvit s majitelem. Navrhnul mu, aby ho odložil, když mu už téměř neslouží. „Víš,“ řekl mu velmi smutně, „jsem si vědom omezení. Je mi dobře známo, že kvůli mně přicházíš o mnoho peněz. Jsem samá trhlina, a když dorazíme do města, jsem už poloprázdný. Nedá se nic dělat. Odpusť mi prosím mou slabost. Kup nový džbán, který odvede lepší práci, a mě odlož u cesty. Už ti nesloužím...“ „Dobrá,“ odpověděl majitel, ale zítra si o tom ještě v klidu popovídáme. Druhého dne se cestou k řece otočil prodavač k popraskanému džbánu a řekl: „Podívej se na kraj cesty a řekni mi, co vidíš.“ „Nikdy jsem si toho nevšiml,“ odpověděl popraskaný džbán, „ale až teď vidím, že okraj cesty je posazený

květinami. Je to krása!“ „Tak vidíš, milovaný džbánu,“ odpověděl prodavač s úsměvem, „okraje cesty jsou krásné jako zahrada, a je to díky tobě, protože je zavlažuješ každý den cestou od řeky. Už před dlouhou dobou jsem si všiml, že ztrácíš hodně vody, proto jsem nakoupil semena květin všeho druhu a jednou cestou k řece jsem je podél okraje zasel. A při zpáteční cestě, aniž bys to tušil nebo si to přál, jsi moji sadbu zalil. Každý den se tak díky tvým trhlinám probudilo mnoho semen, otevřela se poupata a já je můžu utrhnout a svázat do kytice. Tentokrát džbán pokropil cestu ještě lépe. Vodou z trhlín a slzami.

z knihy Příběhy pro uzdravení duše; <https://www.sbazar.cz/anezkapribram/detail/77113762-drevene-rucne-malovane-vedro-stoudev>

MEZINÁRODNÍ DNY MĚSÍCE KVĚTNA

- Svátek práce – 1. května
- Den slunce – 3. května
- Den hasičů – 4. května
- Den Evropy; Mezinárodní den porodních asistentek – 5. května
- Světový den Červeného kříže; Vzpomínkový den na ty, kteří ztratili svůj život během 2. sv. války – 8. května
- Den matek; Mezinárodní den ošetřovatelek – 12. května
- Mezinárodní den muzeí – 13. května
- Evropský den parků – 24. května
- Den Afriky – 25. května
- Mezinárodní den mírových jednotek OSN – 29. května
- Den otevírání studánek – 31. května

ZE SVĚTA ZAJÍMAVOSTÍ

Význam zbarvení nejznámějších řezaných květin

Slunce nám začíná zbarvovat zahrady, tak se tentokrát ve světové rubrice zaměříme na nejkrásnější tvary a dary půdy planety Země.

Růže

Růže vnášejí krásu a vzácnou vůni do našich domovů a bohatostí svých barev a tvarů překonávají všechny ostatní květiny. V květomluvě symbolizují lásku a náklonnost.

Bílá růže znamená čisté srdce, nevinnost.

Růžová růže značí lásku, oslavují ženskou krásu.

Červená oznamuje lásku a vášně bez výhrad.

Žluté růže říkají, že něco je jinak, než by mělo být.

Oranžová růže symbolizuje štěstí.

Modrá růže říká: „Vážím si Tě, obdivuji Tě a budu Ti věrný“.



Tulipán

Oblíbený posel jara, který podle květomluvy říká: „Mám Tě rád takovou, jaká jsi.“ Tulipány jsou barevné, romantické i elegantní.

Bílý tulipán prosí o odpuštění.

Žlutý je symbolem beznadějně lásky, ale i nedůvěry.

Fialový představuje vznešenost.

Červený tulipán vyjadřuje skutečnou lásku.



Gerbery

Nádherné květiny pastelových barev symbolizují vznešenost a radost. Skrývá se v nich i upřímnost. Vynikají velkými pravidelnými květy se žlutým středem a lístky v bílé, žluté, oranžové, růžové a červené barvě.



O tom, kdo má gerbery rád říkají, že je velký romantik, který sní o opravdové lásce. Kdo je daruje prý je věrný a oddaný. Svá slova myslí naprosto vážně. Barva v tomto případě nehraje žádnou roli.

Orchidej

Vznešená a elegantní květina, která prozáří každé místo, kde se objeví. Spojuje lásku a úctu k obdarované osobě, je symbolem důvěry. Skvěle se hodí pro nejrůznější slavnostní příležitosti. Jejím velkým plusem je poměrně dlouhá výdrž. Obdarovaný se z ní může těšit klidně několik týdnů.



Lilie

Překrásná květina silné a příjemné vůně. Lilie symbolizuje čistotu a přátelství. Rozkvétá květ po květu, proto vydrží dlouho čerstvé a krásné.



Narcis

Každý jistě zná pověst o krásném mladíkovi jménem, který byl tak uchvácen vlastní pohledností, že se stále zhlížel ve studánce, do které nakonec spadl, a proměnili se v krásný zlatavý květ. Proto se půvabným a voňavým květinám v květomluvě přisuzuje význam jako sebeláska a sebestřednost.



Symbolika narcisů se ale značně liší a mnohdy si až odporuje. Znamená prý také plachost a nejistotu, v některých zemích lásku k vlasti, na Východě bohatství a štěstí. Podle květomluvy říká: „Zůstaň stále tak milá/ý.“

Karafiát

Je symbolem oddané lásky a náklonnosti, fascinace, zdraví a energie

bílý - nevinnost, čistota, štěstí, líbezný a nádherný

purpurový - proměnlivost a vrtošivost

světle fialový - sny a fantazie

žlutý - zklamání, pohrdání, odmítnutí

červený - obdiv, srdce bol

žíhaný - odmítnutí a omluva, "Promiň, že nejsem s tebou."

růžový - ženská nebo mateřská láska, "Nikdy na tebe nezapomenu."



Zdroje: <https://cz.pinterest.com/pin/712131759806946045/>; <https://cz.pinterest.com/pin/154037249727010117/>; <https://cz.pinterest.com/pin/313140980335002508/>; <https://www.timeout.pt/porto/pt/coisas-para-fazer/exposicao-internacional-de-orquideas-do-porto>; <https://miamiflowermarket.com/oriental-white-lilies>; <https://vlastovka.info/2014/03/25/rec-kvetin-vyznam-narcisu-a-tulipanu/>; <https://www.pinterest.es/pin/499055202440748054/>; <https://www.florea.cz/blog/kvetomluva-slovnicek-od-A-do-Z>; <https://www.florea.cz/detail/karafiati-fialovy-st-nautilus-65cm>

ROZHOVOR

Rádi bychom Vám prostřednictvím Děčka a krátkého rozhovoru představili dalšího pracovníka našeho domova, se kterým máte možnost se denně setkávat. V následujícím rozhovoru se nám představí úseková sestra služby domov se zvláštním režimem:

KATEŘINA CEJNKOVÁ



Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?

Jmenuji se Kateřina Cejnková. Je mi 37 let. Bydlím v Měříně. Jsem vdaná a s manželem vychovávám dvě dcery. Ve svém volném čase nejraději podnikám výlety s rodinou, procházím se v přírodě, nebo si sednu na kolo, a jen tak cestou necestou se projíždím.

Co se Vám na práci v domově líbí?

Nejvíce mě baví její různorodost, že není stereotypní. Je tu dobrý kolektiv. Všichni jsou vstřícní, hodní a navzájem si pomáhají.

Na jaké místo byste se ráda podívala a proč?

Nejraději bych chtěla na Maledivy. Je to pro mě dovolená snů. Chtěla bych jednou spát v domečku na kůlech a kolem sebe slyšet šumění čistého Azurového moře.



Co ráda děláte ve volném čase?

Ve svém volném čase se nejraději věnuji dcerám. Také ráda s manželem navštěvuji muzikálová představení. Nebo si zajdu s kamarádkami na víno.

Jak by vypadal Váš ideální den?

Určitě bych část dne prospala, zašla bych si na dobré jídlo do restaurace. Uvařila bych si kávu a dívala se na televizi na pohádku nebo hezký film.

Co byste si teď nejvíce přála?

Nejvíce si přeji, abych dobře vychovala své dcery. A aby byly zdravé.

KVÍZ:

Nejoblíbenější jídlo – Hamburger

Nejoblíbenější barva – tmavě modrá

Vaše nejhezčí dovolená – v Českém ráji

Vaše nejoblíbenější roční období – podzim

Nejoblíbenější květina - frézie

Nejoblíbenější film – Tři oříšky pro Popelku

Nejoblíbenější místo v domově – jídelna



VTIPY

Honí malý tygřík pána a jeho maminka tygřice na něj volá: „Kolikrát ti mám říkat, že s jídlem se nehraje?!“

Jsou dvě blechy na zastávce, běží kolem pes a jedna blecha říká:
„Tak ahoj, jede mi autobus.“

Proč šnek nemůže utíkat? Protože by mu vlály oči!

Povídá si žába s žábou. První žába: „Je mi špatně.“ A ta druhá:
„Nepovídej, no jsi nějak zelená.“

Byl jednou jeden papoušek a ten mluvil velmi sprostě. Jeho pán už nevěděl, co s ním, tak ho dal na chvíli do mrazáku. Po chvíli ho šel zkontrolovat. A papoušek říká: Omlouvám se za svoje nevhodné chování. Mám jen jednu otázku: Co udělalo to kuře?

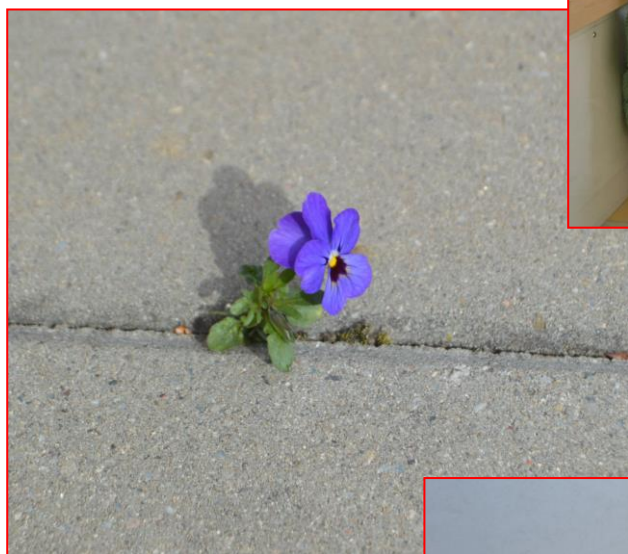


FOTOGALERIE



SVAČINY PRO HRDINY

VELIKONOČNÍ VÝSLUŽKA



KVETE NÁM I NEŽIVÉ

POSEZENÍ V ATRIU



Z KUCHYNĚ

Oleje

Tuky jsou významným zdrojem energie, jsou také potřebné ke vstřebávání vitamínů. A právě oleje jsou



dobrým zdrojem tuků, ovšem pozor při jejich výběru. Záleží hlavně na tom, k čemu jej chceme použít.

Zásadní pro vhodnost konkrétního v teplé či studené kuchyni je jeho bod zakouření, tedy teplota, od které se začíná přepalovat a vznikají tak škodlivé látky. Obecně lze říci, že vyšší bod zakouření mají za tepla lisované, rafinované oleje, neboť procesem rafinace dochází k odstranění tepelně citlivých látek. Naopak za studena lisované, nefiltrované oleje, jsou cudnější spíše pro studenou kuchyni.

Slunečnicový olej – získává se především rafinací, má neutrální chuť i vůni a je proto oblíbeným pro všechny typy úprav. Ovšem vzhledem k relativně nízkému bodu zakouření (180°C) a převažujícímu obsahu mastných kyselin, které nejsou odolné vysokým teplotám se pro tepelnou úpravu příliš nehodí, snad jen ke krátkému restování za nižších teplot. Vhodnější je pro přípravu majonéz, marinád nebo salátových zálivek. Slunečnicový olej obsahuje vysoké množství vitaminu E, chrání srdce a cévy a má protisklerotický účinek.



Řepkový olej – má neutrální chuť, je jedním z nejvhodnějších olejů pro smažení či dlouhou tepelnou úpravu, jeho kouřový bod je až 240°C. Obsahuje nízký podíl nezdravých nasycených mastných kyselin



a naopak vysoký podíl těch nenasycených.

Nenasycené mastné kyseliny mají pozitivní vliv na snižování rizika kardiovaskulárních onemocnění, a to zejména díky ovlivnění

hladiny cholesterolu. Dále snižují riziko trombóz, které zhoršují průchodnost cév.

Olivový olej – získává se lisováním oliv, nejlépe do dvou dnů po sklizni, z prvního lisování za studena pouze mechanickými postupy vzniká olej extra panenský, olej získávaný mechanickým vytlačením a lisováním bez použití jiných technologií a chemických přísad vzniká olej panenský. Rafinovaný olivový olej se získává za vysokých tlaků a teplot a je ještě následně chemicky upravován, produkt označený jako olovový olej je směsí panenského a rafinovaného olivového oleje. Matolinový olivový olej vzniká z posledního lisování slupek a pecek a používá se pro technické účely. Olivový olej je výborným zdrojem antioxidantů, vitaminů E a K a kyseliny olejové, která má protizánětlivé účinky a přispívá ke správné činnosti krevního oběhu. Vzhledem k hodnotě bodu zakouření až 199°C lze použít i v teplé kuchyni, nicméně tepelná úprava znehodnocuje prospěšné látky, které olej obsahuje. Použití extra panenského oleje například na smažení je tedy zbytečné.



Sezamový olej – používá se hlavně v asijské kuchyni, je teplotně stabilní a částečně rafinovaný. Sezamový olej má bod zakouření až 232°C.

Sezamový olej je zdrojem vitamínu E a B6, vápníku, zinku a hořčíku. Je využíván také v kosmetice pro regeneraci pokožky, pomáhá při ekzémech, otlačích nebo popáleninách.



Kokosový olej – obsahuje vitaminy A, C a E a také značné množství antioxidantů, rafinovaný kokosový olej lze využít i na smažení. Tento druh oleje ale obsahuje velké množství nasycených mastných kyselin, jejichž nadměrná konzumace je riziková pro vznik obezity a



kardiovaskulárních onemocnění. V naší stravě je nasycených mastných kyselin dostatek, a proto je lépe využívat kokosový olej spíše pro kosmetické účely.

Dýňový olej – obsahuje nenasycené mastné kyseliny, fytosteroly, vitamin E, draslík, hořčík a fosfor. Fytosteroly pomáhají redukovat hladinu cholesterolu v krvi. Hodí se jak ke kuchyňskému použití, tak pro kosmetické účely. Hodí se pouze do studené kuchyně, jako přísada do salátů, marinád či dresingů. Aby si zachoval všechny prospěšné vlastnosti, nesmí se zahřívat. Díky své oříškové chuti najde uplatnění i při dochucování sladkých pokrmů, stačí pár kapek třeba na lívance či palačinky.



Jan Hutař, nutriční terapeut

Zdroje: <https://www.albert.cz/pro-novinare/tiskove-zpravy/jak-spravne-pouzivat-oleje-v-kuchyni-zakladni-pravidla-prehledne>; <https://www.plusprovas.cz/cs/roslinne-oleje-jak-je-vyuzit-v-kuchyni/>; <https://www.mojezdravi.cz/zdravy-zivotni-styl/ktery-olej-je-nejzdravejsi-neni-to-olivovy-ani-kokosovy-zalezi-na-tom-k-cemu-ho-pouzivate-3057.html>; <https://www.mouky.cz/mouky/eshop/68-1-Rostlinne-oleje-maslo/4-2-Rostlinne-oleje/5/1108-Slunečnicový-olej-500-ml-sklo-lisovaný-za-studena>; <https://www.labuznik.cz/ingredience/repkový-olej/>; https://www.lidovky.cz/relax/zajimavosti/ws-j-recky-olivový-olej-nabízi-ponaučení-o-ekonomických-prekážkách.A180325_124524_In-zajimavosti_ele; <https://www.magazinzdravi.cz/sezamový-olej>; <https://www.nutriadapt.cz/zajimave-cteni/kokosový-olej-jed-i-vselek>; <https://bioporadce.cz/dynový-olej/>

CO SE DĚLO V DOMOVĚ PŘED 40 LETY

KVĚTEN 1980

Květnová schůzka se konala za přítomnosti: s. Špačkové, Havlíčkové, Komínkové, Ambrožové, Kašparové a Pelánkové; dne 6. 5. 1980

Soudružka vedoucí přivítala přítomné a udělila slovo s. Pelánkové, která nám připomněla, že 7. dubna si každý rok připomínáme Den zdraví. Slaví ho lidé na celém světě a všichni se zamýšlí nad tím, zda pro své zdraví děláme dost. Letos byla zvolena problematika kouření, protože způsobuje dost značnou úmrtnost ve světě. K tomuto tématu se rozvinula značná diskuze, zda kouřit, či ne!?

Také jsme zhodnotily proběhlé prvomájové oslavy, kterých jsme si letos zúčastnily téměř všechny. Příští schůze se bude konat 4. června.

zapsala: s. Kašparová

DOPLŇOVÁNÍ

V jižní Africe žije velmi vzácný druh žab.

V tajence najdeš jejich název.

1	K			
2	K			
3	K			
4	K			
5	K			
6	K			
7	K			
8	K			
9	K			
10	K			
11	K			
12	K			
13	K			
14	K			

lod'



věc ke čtení



cvičí se s tím



obilí má...

zalévá se s tím



motýl v prvním stadiu vývoje

v moři jsou ryby a k...

malé množství vody



větší než slepice

ten, co dělá podkovy



šašek v cirkuse



jedovatý had

malý kůň

dává mléko

