

Listopad 2020

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 listopad .....	3
Výročí listopadu a regionální osobnosti .....	4
Ze života domova .....	5
Stálá nabídka měsíce .....	5
Co se dělo u nás v domově v říjnu .....	7
Listopad.....	8
Pranostiky .....	13
Mezinárodní dny měsíce listopadu.....	14
Příběhy pro potěchu duše .....	15
Ze světa zajímavostí .....	17
Rozhovor .....	23
Vtipy .....	25
Z kuchyně .....	26
Hádanka .....	30
Seznam zdrojů.....	31

# BLAHOPŘÁNÍ NA LISTOPAD

Božena Benešová

František Kratochvíl

Vlasta Galjaničová

Marie Nejedná

Marie Mertová

Ladislav Nagy

Anežka Vondráčková

Anežka Janáková

Bohuslav Dolní

Štěpánka Nováková

Božena Hammerová

Emílie Humlíčková

Marie Klímová

Marie Mejzlíková

Marie Němcová

Marie Navrátilová

Jana Tomanová

Božena Grandičová

*Všem oslavencům ze srdce  
přejeme k jejich narozeninám  
hodně štěstí, zdraví  
a spokojenosti do dalších let.*



## VÝROČÍ A REGIONÁLNÍ OSOBNOSTI LISTOPADU

### **600. výročí úmrtí**

#### **Jindřich z Kravař a Plumlova**

Narození:

Úmrtí: 1. 11. 1420 Praha

- Jindřich z Kravař byl dědicem majetku Lacka z Kravař. V roce 1420 byl králem Zikmundem jmenován zemským moravským. V čele s Jindřichem z Kravaře města Brno, Olomouc, Jihlava, Uničov, Jevíčko vyhlásila válku Pražanům. V roce 1420 táhl na Prahu, aby osvobodil Vyšehrad, kde v bitvě pod Vyšehradem padl.
- Byl pochován v Prostějově v klášterní hrobce.



### **110. výročí narození**

**Karel MRÁZEK** – voják, letec, 2. světová válka

Narození: 29. 11. 1910 Náchod

Úmrtí: 5. 12. 1998 Jablonec nad Nisou

- Karel Mrázek byl pilotem z povolání. U leteckého pluku v Olomouci se stal velitelem 31. stíhací letky. Dostalo se mu přezdívky Charlie. Dosáhl vysokých štábních funkcí. Podílel se na plánování anglické obrany proti německým raketám V1 a V2. Stal se velitelem 1. stíhací divize v Brně. Po převratu v roce 1948 byl vyslýchán a byla proti němu vznesena falešná obvinění. Soud jej



osvobodil pro nedostatek důkazů. V důsledku toho byl však propuštěn z armády. Rehabilitován byl až v roce 1990 a byl povýšen do hodnosti generálmajora letectva.

## **ZE ŽIVOTA DOMOVA**

### **V říjnu přišel obyvatel:**

Miroslav Kobylka z Dobré Vody

### **V říjnu odešli obyvatelé:**

Vladimír Procházka	+ 4. 10. 2020
František Jaša	+ 6. 10. 2020
František Čermák	+20. 10. 2020
Danuška Vymazalová	+ 24. 10. 2020
Božena Podsedková	+ 25. 10. 2020
Josef Požár	+ 26. 10. 2020
Jaroslav Krábek	+ 29. 10. 2020

## **STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE**

- PŮJČOVÁNÍ KNIH**

Pokud rádi čtete, kontaktujte recepci nebo svého klíčového pracovníka.



## CO SE DĚLO U NÁS V DOMOVĚ V MĚSÍCI ŘÍJNU

Měsíc říjen dal o svém příchodu vědět nejenom měnícím se datem v kalendáři, ale také příchodem tradičního podzimního počasí. Ranní mlhy, zbarvující se listí na stromech, chladné večery a čerstvý vítr.

Až do 7. 10. bylo možné si v prostorách U3V prohlédnout výstavu „Návrat do starých časů“. Ve středu 7. 10. se také konal zatím poslední



zahradnický kroužek. Jeho náplní bylo si připomenout tradice a



význam těchto zvyklostí vztahujících se k měsíci říjnu. Vzpomínali jsme také na skryté, často zapomenuté významy podzimních dní. To vše jsme zaznamenávali do kalendáře na tento měsíc.

Sedmý říjen byl pro domov důležitým dnem. Vzhledem ke znovu se zhoršující se epidemiologické situaci spojené s šířením koronaviru jsou od tohoto dne zakázány návštěvy. Situaci se také musel přizpůsobit chod celého domova.

## LISTOPAD A MARTIN NA BÍLÉM KONI

Listopad není jen jedenáctým měsícem gregoriánského kalendáře, který má 30 dní. Věděli jste například, že začíná stejným dnem v týdnu jako březen?

- Každý ví, že kouzlo českého jazyka spočívá právě v jeho barevnosti. Nepřekonatelnost češtiny tvoří synonyma, eufemismy, dysfemismy a v neposlední řadě hravost. Listopad přesně takovým příkladem slovní hříčky je. Název má logicky odvozen od typické činnosti stromů – opadu listů.
- Pro český listopad jsou typické **Dušičky** a příjezd **Martina na bílém koni**.

Legenda o svatém Martinovi:

Proč k ní patří bílý kůň, pečená husa nebo víno?

Jedenáctý listopad, svátek svatého Martina, je tradičně spojován s prvním sněhem, svatomartinskou pečínkou a mladým vínem. Kdo vlastně byl svatý Martin a proč se jeho jméno váže ke sněhovým vločkám a hodování?

Svátek svatého Martina bezesporu patří k těm oblíbenějším církevním svátkům. Mnozí si jej spojují s prvním sněhem (ten má symbolicky vyjadřovat Martinův bílý kůň), ochutnávkou mladého vína pomalu končícího roku a s vypečenou šťavnatou husičkou.

Na legendách je hezké to, že jde o barvité příběhy, které se na pravdě



mohou, ale také vůbec nemusejí zakládat. Přinášejí s sebou poselství, poučení a někdy i důvod k trochu hlubšímu zamyšlení. A se

svatým Martinem je legend spojeno dokonce několik.

### Kdo byl svatý Martin?

- Martin z Tours je jedním z nejznámějších a také nejoblíbenějších svatých. Patří mezi "nemučedníky", kteří byli prohlášeni za svaté.
- Světec se narodil v roce 316 (někdy se udává i rok 317) v římské provincii *Pannonie* ve městě *Sabaria* (území dnešního Maďarska).
- Jméno získal po bohu války "Martovi", protože jeho otec vysloužilý římský voják, si velmi přál, aby syn navázal na jeho vojenskou minulost.
- Ještě za Martinova útlého dětství se rodina přestěhovala do *Pavie* v severní Itálii, kde Martin strávil většinu svého mládí. Poprvé se tu setkal s křesťanstvím a jeho učení ho velmi oslovilo. Obdivoval a vzhlížel k poustevníkům z Egypta a Sýrie, o kterých se tradovaly nejrůznější příběhy.

## Martin jako oddaný voják

Martinovi rodiče však synovo nadšení a touhu po skromném životě v osamění nijak nesdíleli, a tak byl chlapec už v patnácti letech odveden do armády.

Ačkoli se Martin nikdy nechtěl stát vojákem, plnil vojenské úkoly spolehlivě, oddaně, ale i s notnou dávkou odvahy. I proto byl nakonec povýšen na důstojníka a převelen k císařským gardistům. Následně vojensky působil ve Francii, kde strávil největší část svého života v uniformě.



## Legenda o plášti

Martin byl spravedlivým a čestným vojákem a svou víru ctíl i v armádě. Podle legendy žil ve skromnosti a úctě ke všem lidem, ke svému otroku se údajně choval stejně jako ke svému bratrovi.

Od ostatních vojáků se výrazně lišil a o jeho dobrém srdci hovoří i (asi nejznámější) "martinská" legenda.

V roce 335, za mrazivé zimní noci, potkal Martin u bran města Amiens na severu Francie žebráka. Ten byl jen skromně oblečen, zjevně hladový a promrzlý. Starý muž požádal Martina o pomoc. Martin však u sebe neměl nic, a tak se s žebrákem podělil alespoň o svůj teplý plášť. Rozťal ho mečem a oddělenou část věnoval chudákovi, aby se mohl alespoň trochu zahřát.

Legenda dále vypráví, že se Martinovi následující noc zjevil Ježíš zahalený právě do darované poloviny pláště. Scéna dělení pláště následně patřila po celá staletí k nejznámějším, a také nejoblíbenějším motivům církevních umělců.



Nejspíš pod vlivem předchozích událostí přijal nakonec Martin roku 339 křest a rozhodl se zasvětit svůj život Bohu.

Roku 372 se stal biskupem, ovšem i tak žil Martin stále velice skromně v chatrném domku poblíž řeky Loiry. Tam nakonec vzniklo i opatství Marmoutier.

### **Martinova smrt**

Svatý Martin zemřel v 81 letech v Candes u Tours. Stal se patronem vojáků, koní, jezdců, hus a vinařů a nejčastěji bývá zobrazován na koni s půlkou pláště a stojícím žebrákem.

### **Martin a bílý kůň**

Skutečný Martin z Tours vůbec nejezdil na bílém koni, jedl a žil skromně. Proto je na pováženou, proč je právě s jeho jménem spojováno jídlo a pití.

Legenda o bílém koni, na kterém Martin přijíždí a veze s sebou první sníh, vznikla docela prozaicky. Lidé si během let jednoduše všimli, že vždy kolem svátku svatého Martina první sníh skutečně

přichází; propojili tak jeho jméno s bílým koněm, symbolizujícím první sněhové vločky.

### **Martin a husy**

K huse, resp. husám, se pojí hned dvě legendy. Jedna vypráví o tom, že husy tehdy Martina tak moc rušily při kázání, až je nechal za trest upéct.

Druhý příběh hovoří o tom, že se Martin krátký čas ukrýval mezi husami, protože ze skromnosti nechtěl být jmenován biskupem. Ať tak nebo jinak, se svátkem svatého Martina je zkrátka spojena i svatomartinská husa a ochutnávka prvního vína.

### **Svatomartinské pečivo**

Co už se tolik netraduje, avšak se svatým Martinem se tradičně spojovalo a spojuje, je svatomartinské pečivo. Jde o tzv. svatomartinské rohy, podkovy nebo rohlíky; těmi údajně obdarovávala děvčata své milé. Velkým plněným rohlíkem bývala pak obdarována i čeleď, která opouštěla službu.

Užijte si tedy svátek svatého Martina přesně podle svých představ. Jen pozor na žaludeční nevolnost a bolavou hlavu.



## PRANOSTIKY

Listopadové hřmění pšenici ve zlato mění.

Když ještě v listopadu hřmívá, úrodný rok nato bývá.

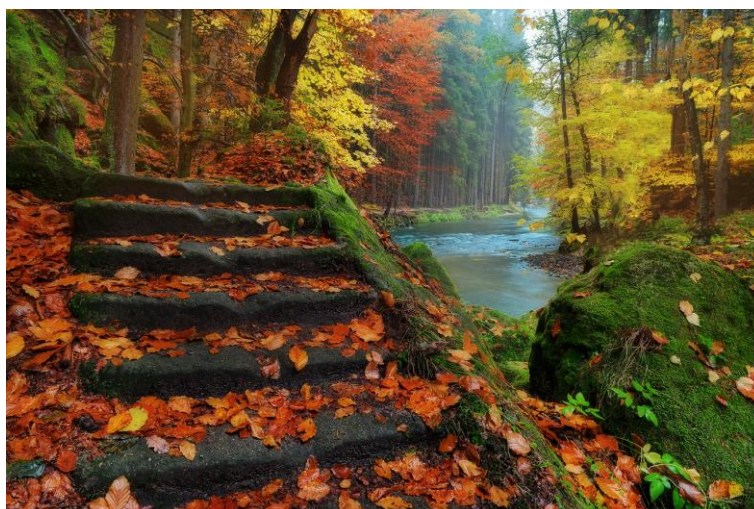


Když dlouho listí nepadá,  
tuhá zima se přikrádá.

Když se v listopadu hvězdy třpytí,  
mrazy se brzo uchytí.

Jestliže sníh listopadový dlouho zůstane,  
více než hnůj polím prospěje.

V listopadu příliš mnoho sněhu a vody, to známka příští neúrody.



## MEZINÁRODNÍ DNY MĚSÍCE LISTOPADU

2. *čtvrtek v listopadu* - Světový den jakosti (kvality)
3. *čtvrtek v listopadu* - Mezinárodní nekuřácký den, Den filosofie
4. *pátek v listopadu* (Černý pátek) - Mezinárodní den nekupování
1. *listopad* - Mezinárodní den veganství; Svátek všech svatých
2. *listopad* - Památka zesnulých; Světový den hospodářských zvířat
5. *listopad* - Mezinárodní den romského jazyka
6. *listopad* - Mezinárodní den prevence ničení životního prostředí
9. *listopad* - Mezinárodní den boje proti fašismu a antisemitismu
10. *listopad* - Světový den vědy pro mír a rozvoj
11. *listopad* - Mezinárodní den válečných veteránů
13. *listopad* - Mezinárodní den nevidomých
14. *listopad* - Světový den diabetiků; Den bez aut
15. *listopad* - Den vězněných spisovatelů
16. *listopad* - Mezinárodní den tolerance
17. *listopad* - Den boje za svobodu a demokracii; Mezinárodní den předčasně narozených dětí; Mezinárodní den studentstva
19. *listopad* - Světový den prevence týrání dětí; Světový den toalet
20. *listopad* - Den industrializace Afriky; Světový den dětí
21. *listopad* - Světový den televize, pozdravů, rybářství a filozofie
25. *listopad* - Mezinárodní den za odstranění násilí



# PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

## Slunečnice

Mezi starou krabicí a obalem od pracího prášku rostla malá slunečnice. Byla jedinou květinou široko daleko. Nikdo nevěděl, proč vyrostla právě zde - na smetišti. Květina byla často smutná a v noci snila o šťavnatých loukách, o pestrých květinových polích a motýlech. Jednoho dne si před ni sedl malý rozčepýřený vrabčák a s otevřeným zobáčkem ji obdivoval.

"Jak jsi krásná! Nádherná!" pípál vrabec. - "To nejsem," odvětila slunečnice smutně.



"To bys měl vidět moje sestry, které jsou desetkrát větší než já! Já jsem malá a ošklivá." - "Pro mě jsi ale nejkrásnější květina," švitořil vrabec a odletěl. Od té doby navštěvoval ptáček slunečnici každý den. Každý den květina trochupovyrostla a její květ více a více zářil. Stali se z nich dobří přátelé.

Jednoho dne však vrabec nepřiletěl. Nepřišel ani další den. Květina si dělala velké starosti. Když se probudila do dalšího dne, ležel u ni vrabčák s roztaženými křídly a vypadal skoro jako bez života. Slunečnice se polekala: "Kamaráde, žiješ? Co se ti stalo?" Ptáček

namáhavě otevíral oči. "Už několik dní jsem nenašel nic k jídlu. Mé síly jsou u konce. Přišel jsem k tobě, abych tu umřel!" "Ne, to ne!" Volala slunečnice. "Počkej okamžik!" Naklonila svůj těžký květ dolů a na zem vypadalo několik jejich semínek. "Sezobni je, příteli, a budeš mít zase sílu." Vrabčák sezobl z posledních sil pár zrněk a zůstal vyčerpaně ležet.



Druhého dne se však už cítil lépe. Chtěl slunečnici poděkovat, ale co to? Zelené okvětní lístky byly zplihlé a listy visely bezvládně dolů. "Co je s tebou, květinko?" zapípal vrabčák polekaně.

"Nedělej si starosti," pravila slunečnice. "Můj čas již vypršel. Víš, vždycky jsem si myslela, že na této hromadě odpadků rostu zbytečně. Ale teď vím, že všechno má svůj smysl, i když to zprvu nechápeme. Bez tebe bych ztratila odvahu k životu a ty bys beze mne umřel. A podívej se: na zemi leží ještě mnoho semínek. Nech některá být, a možná tu za rok vykvete mnoho slunečnic a kolem nich bude závodit hodně rozcuchaných vrabčáků a pestrých motýlů."



## ZE SVĚTA ZAJÍMAVOSTÍ

### Největší zvířecí milovníci sněhu

Málokterý člověk nemiluje sníh křupající pod nohama, lyžování nebo pořádnou koulovačku. Řada zvířat zimu v oblibě nemá, a tak se stěhují do teplých krajín či upadají do zimního spánku. Najdou se však i tací, kteří si řádění na sněhu opravdu užívají. A kteří to jsou?

#### 1) MAKAK ČERVENOLÍCÍ

**Výskyt:** Japonsko

**Velikost:** 50 – 75 cm, ocas 25 – 30 cm

**Hmotnost:** 9 – 11 kg

**Dožití:** ve volné přírodě až 28 let



Makakové jako jedni z mála obývají části Japonska, kde se kvůli chladu jiným nedaří. Jsou to nejseverněji žijící opice světa. Mají hustou rezavohnědou srst, nevadí jim hráz ani sníh, za potravou se prohrabají až do 1,5 m silné vrstvy sněhu, živí se batáty, bambusem, trávou a plody. Žijí v tlupě s hierarchií čítající až 6000 členů. Samice rodí po 7 měsících březosti jedno mládě, které následně vozí na hřbetě. **Ze sněhu si dělají koule, které kutálejí a hrají si s nimi, válejí se ve sněhu a vzájemně se do něj shazují.**

## 2) TULEŇ GRÓNSKÝ

**Výskyt:** Atlantský a Severní ledový oceán

**Velikost:** 185 – 220 cm

**Hmotnost:** 120 - 200 kg

**Dožití:** až 30 let



Tuleni obývají plovoucí kus ledu severního oceánu. Dokáží se potopit až do hloubky 200 metrů až na 20 minut. Led je pro něj důležitý v době námluv, při péči o mladé nebo ve špatném počasí. Zimě se brání díky své vrstvě podkožního tuku. Mláďata zase chrání bílý huňatý kožíšek, pro který se často stávají terčem lovců. Díky mateřskému mléku s obsahem tuku 25 % si mládě rychle buduje izolační tukovou vrstvu samo. Po sněhu se plazí než se naučí plavat. **Sníh ochutnávají, válejí v něm sudy a kloužou se z kopečku po bříše.**

## 3) JELENEC BĚLOOCASÝ

**Výskyt:** oblast jihu Kanady po sever Brazílie, importace do Evropy

**Velikost:** 160 – 200 cm

**Hmotnost:** samci 50 – 100 (i 150) kg, samice 40 – 90 kg

**Dožití:** ve volné přírodě 20 let

Žijí v oblastech, kde jsou zimy kruté. Konzumují velké množství



žaludů, ořechů a dalších plodin, aby měli co nejvíce podkožního tuku (až 25 %) hmotnosti. Také si sami dokáží regulovat srdeční frekvenci a snižovat metabolismus, aby šetřili energií. Jelenci mají dichromatické vidění. Vnímají jen zelenou a modrou barvu, čehož zneužívají lovci.

**Ve sněhu skotačí a běhají s ostatními členy. Také v něm odpočívají.**

#### 4) MEDVĚD LEDNÍ

**Výskyt:** severní polární oblast

**Velikost:** 250 cm, v kohoutku asi 160 cm

**Hmotnost:** samci 300 - 800 (před zimou až 1000) kg, samice 150 – 300 (před zimou až 500) kg

**Dožití:** až 30 let

Lední medvěd je největší žijící suchozemský predátor. Pohybuje se prakticky po celé Arktidě a vinou driftování ker byl spatřen až



v Norsku. Před chladem je brání tuková vrstva až 10 cm. Kůže je černá, aby lépe vstřebávala sluneční paprsky, pokrytá srstí, jejíž chlupy jsou bez pigmentu. Bílou ji vidíme kvůli lomu světla. Kožešina je teda výborný izolační materiál. Medvědi jsou obratní, silní a mrštní masožravci. Dospělý samec disponuje 10x větší silou než člověk. Živí se převážně tuleni, které cítí i přes metr sněhu.

**Ze sněhu mají velkou radost, válejí se v něm a plazí po bříse.**

## 5) TUČŇÁK CÍSAŘSKÝ

**Výskyt:** Antarktida

**Velikost:** 122 cm

**Hmotnost:** 22 – 45 kg

**Dožití:** 20 let, někteří i 50 let

Je nejvyšším a nejtěžším tučňákem. Stavbou těla je



dokonale přizpůsoben k potápění a lovu pod vodou. Ponoří se až do 565 metrů nejdéle na 30 minut. Hemoglobin udržuje tělo v hloubkách při vědomí i při malých hodnotách kyslíku v krvi. Proti poškození tlakem má vyvinuty tvrdé kosti. Množí se i během arktické zimy. Samci 4 měsíce hladovějí, aby mohli sedět na jediném vejci, které samice snese. Přežijí díky schopnosti zpomalit svůj metabolismus a pozastaví funkci nedůležitých orgánů. Mají cm tlustou tukovou vrstvu. Peří připomíná šupiny, které si neustále promašťují.

**Ve sněhu jezdí po břiše, radostně poskakují a nahánějí se.**

## 6) VYDRA ŘÍČNÍ

**Výskyt:** Evropa, Asie, sever Afriky do výšky 2000 m. n. m.

**Velikost:** 55 – 90 cm bez ocasu jinak 135 cm

**Hmotnost:** 3 – 15 kg

**Dožití:** 12 – 18 let



Vydra se vyskytuje i u nás, je však přísně chráněna. Kunovitá zvířata jsou skvěle adaptována na život ve vodě. Jsou výborní plavci. Na jeden nádech uplavou 400 metrů. Vykazují vysokou citlivost na čistotu vodních toků. Budují si dlouhé nory. Živí se rybami, považují se za noční živočichy. Chrání je hustý kožich, pro který byla v minulosti lovena. Vydří kožich není nesmáčivý, proto si jej vydra musí ždímat.

**Sníh milují, kloužou se z kopce, válejí se v závějích, tvoří sněhové koule, kočkují se s ostatními vydrami, vytvářejí si skluzavky.**

## **7) LASICE HRANOSTAJ**

**Výskyt:** Severní Amerika, Evropa, Asie

**Velikost:** 24 – 29 cm

**Hmotnost:** 140 – 350 g

**Dožití:** 4 – 6 let, max 12 let

Lasice je malá šelma s protáhlým tělem a

krátkými končetinami. V létě má srst hnědou v zimě čistě bílou Špička ocasu je celý rok černá. Zimní kožich se kdysi používal na hermelínový plášť panovníků. Pohybují se dlouhými přískoky asi 50 cm, často panáčkují. Je převážně noční tvor, živí se hlodavci. Samci pro obranu používají zapáchající sekret, kterým si zároveň značkují teritorium. Lasice si nebuduje noru, většinou využívá doupata svých obětí.

**Ve sněhu se brodí, skáčou a dělají v něm tunely.**



## 8) VLK OBECNÝ

**Výskyt:** severní polokoule

**Velikost:** 100 – 170 cm, ocas 35 – 50 cm

**Hmotnost:** 16 – 54 kg

**Dožití:** 6 – 8 let ve volné přírodě

Vlk je největší psovité šelma, má mnoho poddruhů z nejrůznějších částí zeměkoule. Chrání ho srst, která má 2 vrstvy. Vrchní je z hustých chlupů a odpuzuje vlhkost. Spodní vytváří tepelnou izolaci. Barvou je rozmanitá, v zimě bývá světlejší. Žere vše, hmyz i bizony a pižmoně.

**Ve sněhu se válejí, hrají nebo se vrhají po hlavě do závějí.**



## 9) ZAJÍC MĚNIVÝ

**Výskyt:** jehličnaté lesy Severní Ameriky

**Velikost:** 40 – 50 cm

**Hmotnost:** 1,5 kg

**Dožití:** 5 let

Patří mezi nejmenší druhy zajíců. V létě jsou hnědí v zimě bílí. Má větší chodidla proti boření a také kratší uši. Aktivní jsou v noci. Živí se okusováním kůry a větvičkami. Mláďata mají 3 – 4x do roka. Úkryt vyhledává v husté spleti nízkých jehličnatých porostů.

**Na sněhu skáčou, běhají, válejí se, skotačí nebo sedí a odpočívají.**



## ROZHOVOR

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

### ANDREA CHLUBNOVÁ



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

Jmenuji se Andrea Chlubnová. Je mi 45 let a mám dvě děti Anetku a Ondráška. Bydlím v Tasově v rodinném domku, ale pocházím z Uherského Hradiště. Vystudovala jsem zdravotní školu ve Znojmě, které mám moc ráda. Jako dítě jsem tam trávila prázdniny u babičky a dědy. V domově pracuji od září roku 2020 jako rehabilitační sestra.

**Co se Vám na práci v domově líbí?**

Líbí se mi pracovat s lidmi, mám také ráda práci v kolektivu.

**Co ráda děláte ve volném čase?**

Volný čas věnuji procházkám s pejskem, cvičím jógu, pěstuji květiny nebo cestuji s rodinou. K mým koníčkům určitě patří i lyžování, jízda na kole a návštěvy hradů a zámků.

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

Ráda bych opět viděla Řecko, Španělsko, Český Ráj a České Švýcarsko

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

Vyrazila bych na nějaký krásný výlet s rodinou a přáteli na kole. Dáme si po cestě dobrý oběd a skleničku vína. Přespíme ve stanu a večer si u táboráku zazpíváme a zahrajeme na kytaru.

### **Co byste si nejvíce přála?**

V této době chci jen zdraví pro všechny a mít kolem sebe samé milé a upřímné lidi.

### **KVÍZ:**

**Nejoblíbenější jídlo** – játra na cibulce s rýží

**Nejoblíbenější barva** – modrá, růžová, žlutá

**Nejhezčí dovolená** – cestování s rodinou a přáteli po ostrově Rhodos, v Řecku a na kole po Českém Švýcarsku

**Nejoblíbenější roční období** – jaro

**Nejoblíbenější květina** – všechny jarní cibuloviny

**Nejoblíbenější film** – Jak dostat tatínka do polepšovny

**Nejoblíbenější místo v domově** – ordinace, je tam krásný výhled do terapeutické zahrádky

## V TIPY

Na hodině zeměpisu je 20 blondýnek a učitel. Učitel vyzve žačku Nikol k tabuli a přikáže jí, aby na mapě našla Ameriku. Nikol váhavě ukáže na mapu, učitel pochválí žákyni za správnou odpověď a pošle ji sednout. “Tak a jdeme na další otázku: Kdo nám Ameriku objevil?” Třída blondýnek odpoví: “Nikol!”

Špatný den? VÍNO

Dobrý den? VÍNO

Dárek? VÍNO

Ví tvůj přítel, že jsi alkoholička? VÍ, NO



**Když jdou vegetariáni  
na hon.**

Přijde Schrödingerova kočka  
do baru... a nepřijde.

## Z KUCHYNĚ

### Vlašské ořechy

**Podzim je ve znamení barev. Nejen na stromech, ale i na našich rukou. Stačí sklízet a zpracovávat ořechy.**

A že to jako lidstvo děláme už pěkně dlouho, zkamenělé skořápky ořechů, které byly nalezeny při archeologických vykopávkách v oblasti Perigord na západě Francie, pocházejí z doby před 8 000 lety.



Záznamy zanechané na hliněných destičkách z Mezopotámie potvrzují pěstování ořechů v Semiramidiných zahradách v době 2 000 let před Kristem. K největšímu rozmachu pěstování ořechů v Evropě došlo v období středověku.

Strom plodící vlašské ořechy se někdy nesprávně nazývá ořešák vlašský, ve skutečnosti jde o Ořešák královský – lat. *Julgans regia*, latinské pojmenování odkazuje na boha Jupitera, nejvyššího boha římské mytologie, kterému byl strom zasvěcen. Ořešák je jedním z nejpěstovanějších stromů na světě, v původních divokých, štíhlých

variantách dorůstá výšky až 45 metrů, ty šlechtěné, spíše mohutnější stromy dorůstají do 10 až 20 metrové výšky.



Nehodí se proto do malých zahrad, potřebují prostor a vzdušnou půdu s dostatkem vápníku a nejlépe v místech s dostatkem spodní vody, která zajistí dostatek vláhy stromu i trávě v jeho okolí. V opačném případě totiž strom stahuje vláhu ze svého okolí, a proto jej milovníci dokonalých anglických trávníků ve svých zahradách nechtějí. Ořešák se vyznačuje mohutnou korunou, není jej proto dobré vysazovat v blízkosti domů, větve by se odkláněly za světlem jen do jednoho směru, navíc mohutné kořeny by mohly poškodit základy stavby. Podle keltských legend je ořech symbolem moudrosti, lidé narození pod jeho ochranou jsou pak dle keltského horoskopu tvrdí, nepoddajní, zásadoví ochranáři s dokonalým citem pro strategii, kteří potřebují stabilní poměry.

Plody vlašských ořechů jsou cenným zdrojem energie, obsahují více než 70 % tuků, 18 % bílkovin a 3 % sacharidů. Tuky obsahují velké množství nenasycených mastných kyselin zejména kyselinu linolovou a kyselinu linoleovou, které mají vliv na stimulaci imunitního systému, byl také prokázán antikarcinogenní účinek v případě nádorů prsu, kůže, prostaty a střeva. Vyšší hodnoty kyseliny linolové také zabraňují ukládání tuků do podkožních vrstev, urychlují metabolismus, pomáhá k přivádění tukových složek do svalů, kde slouží jako zdroj energie pro

růst svalů a fyzickou činnost a prospívají tak i při prevenci



srdečné cévních onemocnění. Dále obsahují vitaminy skupiny B, C a E, minerální látky vápník, draslík, železo a fosfor, antioxidanty z řady flavonoidů, třísloviny či taniny. Díky této směsi látek, se ořechy řadí mezi 10 potravin s nejvyšším antioxidačním potenciálem. Vlašské ořechy jsou také, díky obsahu vitamínu E a nenasycených mastných kyselin, prospěšné pro zdraví pokožky, vlasů a nehtů. Díky vysokému obsahu vitaminů E, B<sub>1</sub> a B<sub>6</sub> podporuje pravidelná konzumace ořechů správnou funkci mozku. Mastné kyseliny obsažené v ořeších zase snižují riziko vzniku deprese, umožňují vzájemně komunikovat buňkám a usnadňují přenos látek jako dopamin a serotonin, tedy látek navozujících pocity dobré nálady a podporujících paměť a myšlení. Jádra vlašských ořechů také obsahují arginin, tedy látkou podporující potenci a plodnost.



Typické zbarvení rukou při sklizni ořechů má na svědomí juglon,



látka, která je obsažena v oplodí ořechů vzniká chemickými změnami v oplodí, listech i kůře,

používá se pro přírodní barvení látek i vlasů. Juglon také působí proti plísním a bakteriím. Listy z ořešáku se dají, díky obsahu flavonoidů a tříslovin využít pro přípravu desinfekčních koupelí, pomáhají při léčbě akné či nadměrném pocení, nálev z listů pomáhá i při žaludečních potížích či zánětech dutiny ústní. A čaj ze skořápek se v lidovém léčitelství používá proti kašli.

## **Ořechový čaj proti kašli**

### **Ingredience**

- skořápky 20 středně velkých vlašských ořechů
- 600 ml vody

### **Postup**

Skořápky dobře omyjeme, zalijeme vodou a necháme nejméně 12 a nejvíce 20 hodin macerovat. Scedíme.

### **Použití**

Toto množství vypijeme při kašli ve třech dávkách během dne.

*Autor: Jan Hutař, DiS., nutriční terapeut*

## VÝTAHOVÁ HÁDANKA

Chlapík bydlí na desátém patře. Každý den sjede výtahem do přízemí a jde do práce. Když se vrací z práce, jede opět výtahem, ovšem jen na sedmé patro, odtud přejde zbytek po schodech. Přímo na desáté patro jede pouze v případě, že s ním jede ještě někdo nebo prší. Proč?



*!ŘEŠENÍ: Chlápek je trpaslík a tedy jakkoli se snaží, dokáže zmáčknout maximálně sedmé tlačítko. Pokud však cestuje ve výtahu s někým dalším, poprosí ho o stlačení desátého patra, případně během deště stiskne desítku i deštníkem. Netřeba v tom samozřejmě hledat něco hlubokého, tyto typy úloh se zaměřují na boční, laterální myšlení.*

## SEZNAM ZDROJŮ

Pranostiky: <http://www.pranostika.cz/listopad.html>; <https://tn.nova.cz/clanek/zpravy/domaci/bude-tuha-zima-napovi-ptaci-i-houby-tydenni-predpoved.html>; <https://www.hbartosova.com/vyhledavani/podzim-u-kamenice-ceske-svycarsko-246.html>

Mezinárodní dny, listopad: <http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/listopad/>;  
<https://blog.hubatacernoska.cz/listopadove-svatky-vyroci-a-dalsi-vyznamne-dny-a-zajimavosti>;  
<https://www.turbosquid.com/3d-models/chevrolet-camaro-2018-interior-model-1381267>,  
<https://zena.aktualne.cz/volny-cas/svaty-martin-bily-kun-a-pecena-husa-jak-to-bylo-doopravdy/r~f43d223ce4e611e8a0680cc47ab5f122/>; <https://zena-in.cz/clanek/jak-svaty-martin-k-huse-a-vinu-prisel>; <https://www.akcniceny.cz/zajimavost/svaty-martin-svatomartinska-husa/>;  
<https://www.frekvence1.cz/clanky/zivotni-styl/frekvence-1-zjistila-martin-na-bilem-koni-neprijede-kdy-tedy-napadne-snih-15398.shtml>;

Vtipy: <https://www.google.cz/search?q=vtipy+pro+du%C5%A1i>; <https://www.loupak.fun/>

Příběhy pro potěchu duše: <http://www.jenikov.net/view.php?cisloclanku=2009090006>

Blahopřání: <https://cz.cheaps2020.net/category?name=balonky%20s%20bezzubkou>;  
<http://modravopice.eu/akce/soukroma-narozeninova-party-2/>

Výročí a regionální osobnosti: <http://www.knihovnatr.cz/cze/sluzby/vyroci-a-regionalni-osobnosti-listopad-2020/>

Hádanka: <https://refresher.cz/28966-Nejzajimavejsi-logicke-hadanky-ktere-mohou-dat-vasi-mysli-poradne-zabrat>

Z kuchyně: <https://clanky.vareni.cz/vlassky-orech-juglans-regia/>; <https://www.chatar-chalupar.cz/jak-pestovat-oresak/>; <https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/92341.aspx>;  
<https://www.rehabilitace.info/zdravotni/vlasske-orechy-super-pro-vas-mozek-i-zdravi/>;  
<https://living.iprima.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/vlasske-orechy-jak-vypestovat-sklidit-uchovat-nejlepsi-potravu-pro-mozek-Vanoce-recepty-zdravi>; <https://www.zsjarose.cz/keltsky-stromovy-kalendar/21-oresak/>;  
<https://www.nasevyziva.cz/sekce-orechy-a-semena/clanek-vlassky-orech-oresak-vlassky-oresak-kralovsky-207.html>;  
<https://www.womanonly.cz/vlasske-orechy-jsou-dobre-pro-mozek-na-co-vse-muzeme-plody-oresaku-vyuzit/>;  
<https://www.jakcistit.cz/jak-vycistit-z-rukou-skrvny-od-slupek-z-vlasskych-orechu/>; <https://zena-in.cz/clanek/cerne-ruce-od-orechu-mit-nemusite-tipy-jak-vyzrat-na-barvivo-ze-slupek>;

Ze světa zajímavostí: časopis Svět na dlani, únor 2020; <https://www.sokujiciplaneta.cz/priroda/sub-makak-cervenolici--japonska-snezna-opice>; <https://exoticka-zvirata.webnode.cz/products/tuleni-phocidae/>;

<http://www.zivocich.com/clanky/seznamte-se-s-zivocichem/d:jelenec-beloocasy-vzacny-jelen>;

<https://www.abicko.cz/clanek/precti-si-priroda/21094/ledni-medved-potrebuje-led.html>;

<https://www.seznamzpravy.cz/clanek/tucnak-cisarsky-prekonal-rekord-v-delce-potapeni-46100>;

[https://www.wikiwand.com/cs/Vydra\\_%C5%99%C3%AD%C4%8Dn%C3%AD](https://www.wikiwand.com/cs/Vydra_%C5%99%C3%AD%C4%8Dn%C3%AD); [https://www.lidovky.cz/relax/domaci-mazlicci/par-vlku-zijici-v-okoli-trebone-ma-ctyri-az-pet-mladat.A190114\\_152028\\_domaci-mazlicci\\_ape](https://www.lidovky.cz/relax/domaci-mazlicci/par-vlku-zijici-v-okoli-trebone-ma-ctyri-az-pet-mladat.A190114_152028_domaci-mazlicci_ape);

<https://yolkki.ru/cs/zdorove/zayac---vidy-gde-zhivet-opisane-okras-chem-pitaetsya/>