

Leden 2021

NÁŠ ČASOPIS PLNÝ ZAJÍMAVOSTÍ

D é č k o

PF 2021

Děkujeme Vám za spolupráci v uplynulém roce.

*Do nového roku Vám přejeme hodně
zdraví, štěstí a osobních
i pracovních úspěchů.*

*Váš Domov pro seniory
Velké Meziříčí*



Domov pro seniory Velké Meziříčí,

příspěvková organizace

Zdenky Vorlové 2160

594 01 Velké Meziříčí

www.domovvm.cz

OBSAH

Blahopřání na leden	3
Výročí ledna a regionální osobnosti	4
Ze života domova	5
Stálá nabídka měsíce	6
Co se dělo u nás v domově v prosinci	6
Tradice Tří králů	8
Pranostiky	12
Mezinárodní dny měsíce ledna	13
Příběhy pro potěchu duše	13
Ze světa zajímavostí	16
Rozhovor	23
Vtipy	25
Z kuchyně	26
Hádanka	29
Seznam zdrojů	31

BLAHOPŘÁNÍ NA LEDEN

Růžena Horká

Ludmila Hradová

Věra Kotrbová

Anežka Padalíková

Květoslava Pešková

Marie Renáčková



VÝROČÍ A REGIONÁLNÍ OSOBNOSTI LEDNA

100. výročí narození

Antonín BARTUŠEK – básník, spisovatel

Narození: 19. 1. 1921 Želetava (Třebíč)

Úmrtí: 22. 4. 1974 Praha



PhDr., pracovník památkové péče, historik umění a scénografie, muzeolog, dějepisec, básník a překladatel z francouzštiny a angličtiny. Maturoval na Třebíčském gymnáziu v roce 1941. Pět let působil jako advokátní úředník v Praze. Po válce studoval literární dějiny, dějiny srovnávacích literatur, dějiny umění a českou historii na filozofické fakultě v Praze. V odborných časopisech publikoval studie o vývoji divadla a scénografie. Od roku 1964 působil ve Státním ústavu památkové péče a ochrany přírody v Praze. Básně začal publikovat v časopisech poprvé roku 1937. Byly motivovány poezií Jakuba Demla a Vladimíra Holana.

Dílo: Daleko od léta (1941); Zakletí (1942); Oxymoron (1965)

110. výročí narození

Emil JENERÁL – pedagog, historik, sběratel

Narození: 22. 1. 1911 Moravské Budějovice

Úmrtí: 13. 3. 1977 Třebíč

Pedagog, vlastivědný pracovník a publicista Třebíčska. Byl odborným učitelem v 5. - 9. třídách na školách v Moravských Budějovicích. V městském archivu pomáhal s pořádáním sbírek. Začal se věnovat dokumentační práci do hloubky. Zdokumentoval všechny moravskobudějovické památky, historii budov, sesbíral pověsti a vypravování kraje. Publikoval ve Vlastivědném věstníku moravském, Onomastickém zpravodaji ČSAV, Zpravodaji Moravských Budějovic a Horáckých novinách. Napsal několik prací k historii Moravských Budějovic.

ZE ŽIVOTA DOMOVA

V prosinci přišli noví obyvatelé:

František Salaš z Velkého Meziříčí

Božena Řehůrková z Nového Města na Moravě

Růžena Svobodová z Hodova

Během prosince odešli obyvatelé:

Ing. Petr Bureš † 2. 12. 2020

Jiřina Malášková † 9. 12. 2020

Jindřich Strnádek † 22. 12. 2020

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

- **PŮJČOVÁNÍ KNIH**

Pokud rádi čtete, kontaktujte recepci nebo svého klíčového pracovníka.

- **PRAVIDELNÉ AKTIVITY**

Každý všední den ranní hlášení

Pátek 1x/14dní návštěva faráře na pokojích

Ostatní aktivity byly prozatím zastaveny.

• SCHRÁNKA DŮVĚRY

V domově jsou umístěny v každém poschodí schránky důvěry, do kterých je možné umístit vzkaz, stížnost, připomínku či podnět k poskytování sociálních služeb v domově. S napsáním vzkazu Vám může pomoci pečovatelka, rodina, dobrovolník.

Schránky důvěry v domově naleznete:

- 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

Vzkaz, stížnost, připomínku je možné umístit také do **přenosné schránky důvěry**, která je pravidelně **přenášena po jednotlivých pokojích**.

• PROSTORY K VOLNOČASOVÉMU VYUŽITÍ

- Terapeutická zahrádka za domovem
- Atrium v přízemí
- Venkovní terasy ve 3. poschodí
- Společenské místnosti v každém podlaží
- Dětský koutek ve vstupu do zahrady

CO SE DĚLO U NÁS V DOMOVĚ V MĚSÍCI PROSINCI

Celý adventní čas v našem domově jsme si pouštěli koledy a postupně zdobili společenské prostory a chodby do tématu Vánoc.

Ve středu 9. prosince jsme se naladili do rytmu klasické hudby, kdy jsme si na U3V poslechli předvánoční koncert Filharmonie Gustava Mahlera.



Pátek 11. prosince se na nás přijel podívat náš bývalý pan ředitel, nyní už pan hejtman Vítězslav Schrek. Jako správný tým zaměstnanců jsme se oficiálně s ním rozloučili a popřáli hodně štěstí na další cestě jeho života.



Ve středu 16. prosince nás mile překvapil Výchovný ústav z Velkého Meziříčí, který nám napekl spoustu vánočního cukroví, a děvčata z něj ho dopravila přímo až do našeho domova. Kromě cukroví nám také dala spoustu přáníček nebo dopisů z jejich životů.



Během prosince k nám do domova přicházela spousta dárečků, přáníček, obrázků, dopisů, svícnů, perníčků a všelijakých ozdob, kterými jsme si vyzdobili chodby, pokoje i společenské místnosti. Dárečky nám věnovali dobrovolníci, mateřské školky a základní školy, například z Netína, Oslavice, z Velkého Meziříčí, z Laviček atd.



MĚSÍC LEDEN

Svátky Vánoc a Nového roku jsou úspěšně za námi. S láskou jako každý rok jsme společně, i když od sebe, přivítali Ježíška, který nás ve stejný den i obdaroval. V dalším článku si na oplátku přiblížíme ty, kteří obdarovali Ježíška.

Tradice Tří Králů

Svátek Tří králů je spjat s legendou, jež se vyvíjela více jak dva tisíce let. Její obsah se postupem let měnil, základ ale vycházel z biblického příběhu z doby, kdy se narodil Ježíš Kristus. V té době vládl v Jeruzalémě král Herodes.

Tenkrát přišli do Jeruzaléma tři mudrci z Východu (později byli považováni za krále) a ptali se po nově narozeném židovském králi, jemuž chtěli vzdát hold. Herodes je na základě rad svých rádců poslal do Betléma. Tam se mudrcům zjevila betlémská hvězda, která je dovedla přímo do stáje k Ježíškovi. Obdarovali zde svého pána zlatem, kadidlem a myrhou. Tu noc jim zjevil sen a poradil jim, ať se raději při své zpáteční cestě vyhnou městu Jeruzalému, což také učinili. Podobný sen se zjevil i Josefovi (Ježíšův otec), který mu radil, ať odvede svou rodinu do Egypta, což také učinil.

Herodese rozzlobilo, že se mudrci do Jeruzaléma nevrátili a ze strachu o moc nechal v Betlémě a okolí zabít všechny chlapce do dvou let. Až když Herodes zemřel, mohl se Josef s rodinou vrátit do izraelské země.



Až v 5. století našeho letopočtu byli tito tři mudrci - králové pojmenováni jako Kašpar, Melichar a Baltazar (černé pleti). Dodnes je připomínají malé děti - koledníci. Zatímco dříve se za ně převlékaly chudé děti, které tak měly poslední možnost vykoledovat zásoby jídla na zimu, od roku 2000 tak činí děti, které vybírají peníze na Tříkrálovou sbírku, jež pomáhá potřebným lidem.

ŽEHNÁNÍ DOMŮ A DALŠÍ ZVYKY

Ve střední Evropě je zažité žehnání domů, při němž se na dveře svěcenou křídou píše písmena C+M+B, u nás v Čechách obvykle K+M+B. Nejsou to ale patrně počáteční písmena jmen "Tří králů": Kašpar, Melichar a Baltazar, jak se lidově traduje, nýbrž zkratka latinského "*Christus mansionem benedicat* - Kristus žehnej tomuto příbytku".

Tři křížky za písmeny (K+M+B+) přitom nejsou znaménky plus, ale symbolizují Nejsvětější Trojici - tzn. Otce, Syna a Ducha Svatého.



V některých obcích se dodnes dochovaly Tříkrálové průvody, které vždy procházejí obcemi a končí u jesliček, kde se hraje pro návštěvníky dobové představení.

Mezi další zvyky patří věštění délky života. Každý člen rodiny zapálí stejně vysokou svíci, a komu dohoří nejdříve, toho si nejdříve odnese smrt v podobě Morany. Pokud dým stoupal vzhůru a plamen byl jasný, čekalo dotyčného nebe. Když svíce prskala, dým šel k zemi a plamen byl nerovnoměrný, čekalo jedince peklo.

Pevné zdraví šlo také na Tři krále zajistit tak, že jedinec našel odvahu a ponořil se do nějaké řeky či potoka. Nebo ten den vypil nalačno posvěcenou vodu z kostela.

Dříve se také na Tři krále pekl mazanec, do kterého hospodyně zapekla peníz. Ten, kdo peníz našel, byl zvolen králem, který mohl kropit dům a zahradu svěcenou vodou a psát písmena s křížky nade dveře.

TŘÍKRÁLOVÁ MŠE

Konec Vánoc se vždy nesl v duchu setkávání s ostatními lidmi ze vsi, a to při příležitosti bohoslužeb v kostelech. Při nich se světilo kadidlo,

myrha, voda, zlaté předměty a křída. S jejich pomocí se pak žehnalo lidským příbytkům.

Po svátku Tří králů nastává pro křesťany období klidu, které trvá do Masopustu, po němž až do Velikonoc nastává 40denní půst.

MAGICKÁ MOC SVĚCENÝCH PŘEDMĚTŮ

Tříkrálová svěcená křída - používala se jako léčebný přípravek - rozemletá se přidávala do žrádla dobytku proti uhranutí. Šestinedělky ji zas nosily ve váčku na krku jako ochranu před uřknutím. V kolébce zas křída chránila novorozence před divoženkami. Svěcenou křídou se také psalo požehnání na dveře.

Požehnaná voda - měla chránit obydlí a stáje před ohněm. Kropily se s ní i stromy, aby daly úrodu a úly, aby ochraňovala včelstvo před nemocemi a zaručovala dobrou úrodu medu.

Kadidlo - vykuřovalo se jím obydlí před zlými duchy. Dohořelé kadidlo se zahrabávalo na zahradě do země, aby stromy plodily.

Myrha - se používala při balzamování.



PRANOSTIKY

Jak na Nový rok, tak po celý rok.

Na Nový rok déšť - o velikonocích sních

Je-li na Tři krále větrno, zamíchá se planetami a bude úrodno.

Leden studený, duben zelený.

Jak vysoko v lednu leží sníh, tak vysoko tráva poroste.

Ryje-li krtek v lednu, končí zima v květnu.

Mnoho sněhu v lednu, mnoho hřibů v srpnu.

Leden jasný, roček krásný.

Když v lednu včely vyletují, to nedobrý rok ohlašují.



MEZINÁRODNÍ DNY PRO MĚSÍC LEDEN

1. leden – Nový rok

1. leden – Světový den míru

4. leden – Světový den Braillova písma

12. leden – Světový den manželství

26. leden – Mezinárodní den celníků

27. leden – Mezinárodní den památky obětí holocaustu a předcházení zločinům proti lidskosti

28. leden – Den ochrany osobních údajů

31. leden – Den dětí ulice, Světový den pomoci malomocným



PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

Součást života

„Maminko tak to už dovyprávěj!“ křičela celou kuchyní sedmiletá Janička. „No jo pořád,“ zamumlala roztržitá matka do ticha, protože myslela na tisíc jiných věcí, které bude muset ještě do západu slunce stihnout.

Večeři spálila, nadávala pozor, zapomněla časem míchat. Dcerku poslala samotnou do koupelny se opláchnout, zatímco si sedla

k práci, kterou si přinesla domů. Pak následovala večeře v podobě pečiva ze včerejšího dne, jeden rychlý večerníček a nesmíme zapomenout na vyčištění zoubků. Nyní nastal čas jít spát.

„Honem Jano, jdeme do postele!“ Holčička poslechla a do minutky byla ve své postýlce. Když máma přišla ji uložit, dala jí pusku na dobrou noc, pomodlily se a děvčátko ulehlo.

„Maminko ještě počkej, něco ti dám!“ „Dej mi to až zítra dnes je už pozdě, koukej spát“, odpověděla maminka, ale dceruška zavrtěla hlavou: „Tak to néé, mami vždyť ráno nebudeš mít zase čas.“ „Ale budu, neboj se a ráno se mi připomeň,“ bránila se maminka. „Dobrou noc,“ dodala a zavřela dveře do pokoje a zamyslela se. Ale ten zklamaný pohled její nevinné dcerky ji nedopřál klid.

V tichosti se vrátila do dětského pokoje a rozhlédla se kolem. V šeru si všimla, že Janička svírá dlaní roztrhaný zmuchlaný papírek. Pomaličku kuličku papíru uvolnila z Janina sevření. Jana v ručce držela zmuchlané velké červené srdce roztrhané na kousky. Když ho maminka složila, zjistila, že v něm je napsaná básnička nazvaná *Důvod proč mám ráda svoji maminku*. Máma si do ticha verše básničky šeptala a poté se dojetím rozplakala.

„Maminko má, vím, že máš moc práce a pořád něco musíš dělat a přitom nestíháš. Víím i to, že i přes to si vždycky najdeš čas na hraní. Mami, mám tě ráda, a taky vím, že i ty mě, protože jsem část tebe!

Ta slova ji zasáhla přímo její srdce. Rychle běžela do kuchyně a uvařila granko. Spěchala zpátky do dětského pokoje. Něžně, s láskou pohladila svoji krásnou Janičku po vláskách.

„Co se děje mami?“ udiveně se ptala holčička, zmatená tou noční návštěvou maminky. „Na tu máš, protože ty jsi já. Holčička se usmála a ihned objala svoji maminku, vypila polovinu hrníčku a tichounce usnula mámě v náručí.

A kdo je Vaší součástí?



ZE SVĚTA ZAJÍMAVOSTÍ

Pozitivní události roku 2020

Rok 2020 je za námi a mnoho lidí přesvědčil, že patří spíše do těch roků, na které budeme vzpomínat ve zlém. Je pravda, že jednoduchý zrovna nebyl, což víme i z vlastní zkušenosti. Ale i přes to nějaká pozitiva má... Nevěříte?

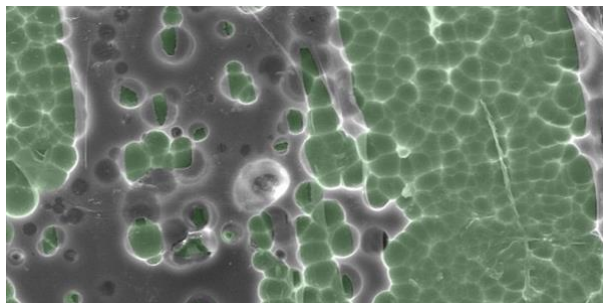
Pojďme se o tom přesvědčit.

1) Pitná Ganga - pokud jste někdy zahlédli řeku Gangu na obrázku či na vlastní oči, víte, že voda v ní byla naposled pitná, když i naši rodiče byli ještě "na houbách". A světe div se, první vlna koronaviru v Indii způsobila změnu. Indická vláda totiž zahrnula do opatření zavření továren, které vypouštěly do řeky splašky. Díky tomuto se nejen zdá, že voda je čistší, ale vrátili se do ní i ryby a živočichové.



2) Rakousko zavřelo všechny uhelné elektrárny - mají plán, že do roku 2030 budou veškerou elektrickou energii z obnovitelných zdrojů.

3) Recyklační enzym - přemýšleli jste někdy, co se stane s plasty, které jsou téměř po celé planetě a zamořují naši zemičku. Právě tohle vyřešili vědci z jedné francouzské firmy, kteří vytvořili bakteriální enzym, který dokáže plastovou lahev rozložit během několika hodin a ne jako příroda za několik set let. Tento enzym navíc dokáže vytvořit takové chemilálie, ze kterých mohou vzniknout naprosto nové lahve. Dosud byly nové lahve obecně z horšího materiálu.



4) Vědci také našli novou planetu - Tou je Planeta Kepler 1649C, vzdálená asi 300 světelných let, trošku větší než naše rodná



Země. Je v takové vzdálenosti od své hvězdy, že na ni dokáže teoreticky existovat život, takže když se na Zemi něco nevyvede, jsme "za vodou".

5) Ozónová díra nad Severním pólem nad Arktidou se zavřela - příčinou jejího vzniku bylo mimořádně silné proudění větrů ze západu. Kvůli tomu vzniknul nad Severním pólem vír vzduchu, který se teď začal rozpadat.

6) Pákistánská nezaměstnanost - Pákistánská vláda před dvěma

roky slíbila, že budou bojovat s klimatickou krizí, ale lidem se nechtělo zapojit. S rostoucí nezaměstnaností se rozhodla, že poskytne 63 300 nových pracovních míst na sázení stromků. Ty se hned zaplnily. Jen za rok 2020 by tedy tento počet lidí zasadil asi 50 milionů stromů.

7) Medvěd hnědý na severozápadě Španělska po 150

letech - jednou čirou náhodou se stalo, že dva dokumentaristi natáčeli seriální dokument právě v této oblasti, kde byl hnědý medvěd spatřen naposledy před 150 lety. Takže buď se medvěd dobře skrýval, nebo měli kameramani štěstí na záběr.



8) Jóga jako povinný školní předmět - Nepálská vláda se rozhodla propagovat zdravý životní styl svým způsobem. Nejde jen o cvičení ale i jogínské myšlení. Prý pomůže nejen žáky odreagovat od tíhy z učebnic, ale i duševně se zklidnit, rozproudit krev a využít svůj potenciál na plno nebo si zvolit správnou trasu i životní cíle.

9) Čápi se vracejí do jižní Anglie - vylíhli se v západním Sussexu a cílem iniciativy hnutí záchranné skupiny čápů je, aby se do konce roku 2030 v Anglii rozmnožili minimálně na 50 chovných párů.

10) Zvířecí SOS box - Ve Frýdku-Místku začal fungovat úplně první box na Moravě a ve Slezsku. Box je zdarma a jeho provodní doba je neomezená.



11) Austrálie sází korálový útes - Jistě znáte Útesovou bariéru a také jsme zaznamenali mnoho zpráv o tom, že Atol pomale vymírá. Jedna australská společnost, která běžně bere turisty na okružní



plavby nebo potápění v oceánu, se rozhodla neprokratinovat a začala tento bariérový útes znovu sázet. Útes je ohrožen klimatickou změnou o oteplováním oceánu.

Austrálie se však nevzdává a bojuje.

12) V Japonsku klesl počet sebevražd - Japonsko se řadí na smutné první místo s nejvyšším počtem sebevražd na počet obyvatel ve státě. Za rok 2020 klesl počet až o 20 procent. Důvodem je praděpodobně úbytek stresových faktorů. Všichni víme, že Japonsko má na sebevraždy speciální les, který pomale ale jistě ztrácí účel.

13) Zvonkohra v pražské Loretě změnila melodii téměř po

100 letech - Dříve se každou hodinu ozívala Mariánská píseň Tisíckráte pozdravujeme Tebe, ale od 20. května je hranou melodií Maria maria nad Slunce jasnější.



14) Psi chrání nosrožce před pytláky - odhad počtu

zachráněných jednorožců je 48. V jižní Africe pár let tento proces již



probíhá. Nosorožce nejčastěji střeží plemeno bígla, bloodhoda a belgického ovčáka. No pytláci mohou potvrdit, že ne vždy je pes největším přítelem člověka.

15) Návrat keporkaků - v roce 1986 byl vydaný zákon o jejich

nelovení. Roku 1986 jich bylo 430 v Atlentickém oceánu a teď je jich téměř 27 tisíc. A proč je to tak významné pro nás? Jeden keporkak totiž dokáže do sebe uložit až 33 tun oxidu uhličitého.



16) Lékařské úspěchy Česka - Lékaři v Motolské nemocnici jako první v ČR dokázali transplantovat kostní dřeň dětskému pacientovi s Downovým syndromem. Zároveň léčí úplně první dítě s leukémií jeho vlastními geneticky upravenými bílými krvinkami. Modifikované bílé krvinky nyní dokáží v jeho těle lokalizovat nemocné buňky a zničit je.

17) Včelstvo slovenské prezidentky - Prezidentka Zuzana



Čaputová se rozhodla pěstovat včely přímo v zahradách Bratislavského paláce. Med, který včely vyprodukují, bude paní prezidentka rozvážet po celém světě a rozdávat ho jiným hlavám státu jako dárek.

18) Průměrné české vánoční menu patří mezi světově zdravější - vánočka, smažený kapr, bramborový salát, cukroví a perníčky mají asi 2000 kalorií. Celosvětový žebříček porovnával 29 států. Nejkaloričtější menu má USA díky čokoládovému fondánu a vaječnému likéru naopak nejzdravější je Japonsko a jeho piškot se smetanou a jahodou.



19) Zamožavlažovací půda jako průlom v zemědělství - Tato

půda dokáže vodu získat ze vzduchu a spravedlivě ji rozdělit rostlinám. Zárodek povedeného experimentu pochází z Texasu. Tato půda funguje na bázi hydrogelu ten ze vzduch přitahuje molekuly vody, kterou dokáže zadržet. Jeden gram půdy zadrží 3 gramy vody.

Gel vtahuje vody přes noc, kdy je vzduch vlhčí a chladnější. Teplo během dne gel aktivuje a on pustí vodu rostlinám. Tekutina se z části vypaří a cyklus se opakuje.



20) Čeští studenti vyhráli mezinárodní soutěž s nápadem,

jak čistit vodu od sinic - Studenti z Brna z VUT a Masarykovy univerzity. Tým studentů přišel na to, jak čistit vyčistit vodu od sinic s využitím nástrojů ze syntetické biologie. Konkurence bylo 249 týmů z 36 zemí na světě. Metoda je účinná a my jen můžeme doufat, že jejich studie povede k vytvoření funkčního zařízení.



ROZHOVOR

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

MARIE VOCHYÁNOVÁ



Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?

Jmenuji se Marie Vochyánová. Je mi 54 let a mám tři dcery, také jsem vyvdala 1 syna. Vystudovala jsem střední školu obor dětská sestra. Bydlím v Bochovicích poblíž Rudíkova, ale pocházím z druhého kraje Vysočiny, na hranici Znojemska. V domově pracuji od února 2020.

Co se Vám na práci v domově líbí?

Komunikace s lidmi a také domovní prostředí, díky kterému se cítím, že nejsem ani v práci.

Co ráda děláte ve volném čase?

Opravuji s manželem chaloupku po babičce. Chodíme spolu do lesa, pobýváme v přírodě a mám velmi ráda zvířátka.

Na jaké místo byste se ráda podívala a proč?

Někam k moři a do tepla.

Jak by vypadal Váš ideální den?

Trávila bych čas v Brně s vnučkami, kterým je jeden a čtyři roky, protože rychle rostou a čas je tak cenný, navíc se teď ani nemůžeme navštěvovat.

Co byste si nejvíce přála?

Konec pandemie, zdraví pro rodinu a zrušení omezení.

KVÍZ:

Nejoblíbenější jídlo – špenátové lasagne

Nejoblíbenější barva – vínově červená

Nejhezčí dovolená – Chorvatsko

Nejoblíbenější roční období – léto

Nejoblíbenější zvíře – náš pes Stázinka, kříženec buldočka a mopsíka

Nejoblíbenější květina – konvalinky z bochovického lesa

Nejoblíbenější film – Nedotknutelní, filmy točené podle skutečnosti

Nejoblíbenější místo v domově – jídelna

VTIPY

Věděli jste, že dospělácká verze písničky „Hlava, ramena, koleno, palce“ se jmenuje „Peněženka, brýle, telefon, klíče“?

Rozlití piva je dospělý ekvivalent toho, když vám uletěl balónek.



Procházka s naším třicetiletým synem, který stále bydlí s námi.



Přemýšleli jste někdy nad tím, že být miminem musí být hrozně stresující? Představte si, že usnete v pohodlí domova a probudíte se uprostřed bitky v obřím obchoďáku.

Z KUCHYNĚ

O kvašení zeleniny

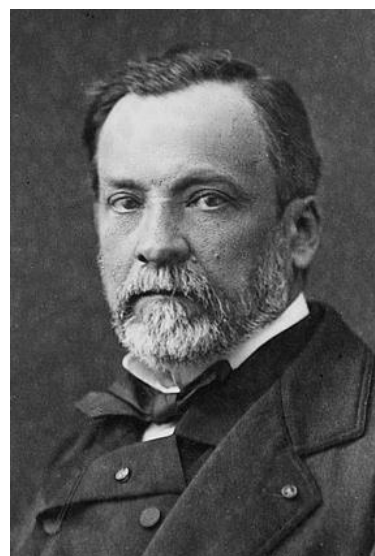
V období dlouhých nocí, krátkých dnů a chladných rán, kdy na naši imunitu číhá spousta nejrůznějších nástrah, je třeba doplňovat vitamíny. Třeba pomocí kvašené zeleniny.



Technologii uchovávání zeleniny pomocí kvašení využívá člověk od nepaměti, podle archeologických výzkumů lidé nechávali kvasit zeleninu, i jiné potraviny, už 6 000 let před Kristem.

O Abrahámovi, který se dlouhá léta udržoval v kondici díky kvašenému mléku, se píše v Bibli. Látky obsažené v kvašené zelenině lidem pomáhaly přežít zimu, dávní mongolští nájezdníci čerpali sílu z kvašeného zelí i jiných druhů zeleniny a na kysané zelí spoléhali i mořeplavci při svých výpravách. Kysané zelí je tradiční potravinou našich předků, nyní ale získávají na popularitě i jiné druhy kvašené zeleniny, tzv. pickles.

Ačkoli je tedy metoda fermentace, neboli kvašení je s člověkem, dá se říci, odjakživa, její princip byl odhalen poměrně nedávno. V polovině 19. století Louis Pasteur zkoumal, proč řepná šťáva



z továrny jeho kamaráda po několika dnech mění chuť. A pod mikroskopem zjistil, že ve šťávě probíhá čilý život. Dochází k tomu, že se cukry štěpí na kyselinu mléčnou. Tento proces probíhá při výrobě tvarohů, sýrů, jogurtů a také kysaného zelí či kvašené zeleniny. Mléčné kvašení probíhá bez přístupu vzduchu za pomoci mikroorganismů, které jsou už v zelenině či mléce přítomné, případně se kvasinky či bakterie určitého druhu přidávají, aby kvašení probíhalo rychleji, nebo aby nedocházelo k jinému, nežádoucímu druhu kvašení. No a právě látky obsažené v kyselině mléčné mají na svědomí příznivé zdravotní účinky takto zpracovaných potravin.



Kyselina mléčná a probiotické kultury, které způsobují kvašení, příznivě ovlivňují zažívání, neboť ve střevech se nachází mikroflóra, která má zásadní vliv na imunitní systém, psychiku a celkový zdravotní stav. Tato mikroflóra je oslabována stresem, chorobami, životním stylem a proto je třeba ji neustále obnovovat.

Nám nejznámější je samozřejmě kysané zelí, které je vpravdě vitaminovou bombou. Díky činnosti bakterií mléčného kvašení je v kysaném zelí více vitamínu C než v zelí čerstvém, 200g dávka kysaného zelí pokryje celodenní naši celodenní potřebu vitamínu C. A že díky tomu chránilo námořníky před kurdějemi, se všeobecně ví, kysané zelí ale obsahuje také značné množství vitaminů B₆ a B₁₂, a

kyseliny listové, což jsou látky, ovlivňující správnou funkci nervového systému a mají pozitivní vliv na zlepšení nálady. Kysané zelí je tak ideální potravinou pro krátké zimní dny s nedostatkem světla, kdy máme silnější sklony k propadání depresím. Žvýkání kysaného zelí působí jako prevence paradentózy, čerstvá zelná šťáva zas hojí vředy a záněty v trávicím ústrojí a má i detoxikační účinek na játra a ledviny. Zelí je i výborným zdrojem selenu a draslíku, minerálních látek, přispívajících ke snížení krevního tlaku a odvodnění organismu. Ovšem pozor, zelí podobně jako kapusta, sója či květák obsahuje také tzv. antinutriční látky ze strumigenní povahy, které negativně ovlivňují činnost štítné žlázy. Lidé, kteří se léčí se štítnou žlázou by tak neměli tyto potraviny konzumovat denně ve velkém množství, případně by si je měli tepelně upravit, neboť množství strumigenních látek tepelnou úpravou klesá.

Zelí ale není zdaleka jediným druhem zeleniny, který se dá uchovávat pomocí mléčného kvašení, jakkoli je pro naši oblast nejtypičtější. A to až tak, že Američané přistěhovalcům z oblasti střední Evropy říkali Kraust, podle německého Sauerkraut, což znamená kysané zelí. Velkou popularitu ale dnes získává i kim chi (kimči), korejská tradiční specialita z pekingského zelí, bílé ředkve, jarní cibulky, soli a kořenící pasty, která se připravuje z mletého chilli, rozetřeného česneku, strouhaného zázvoru a rybí omáčky. Kim chi se



fermentuje po dobu až několika měsíců, kromě již uvedeného receptu existuje množství variant, které se liší jak sezónně tak místně. Kim chi se podává jako příloha a v korejských restauracích jej dostanete automaticky ke každému jídlu.

Dalších receptů na kvašenou zeleninu je spousta, například nastrouhaná červená řepa s mrkví a křenem nebo strouhaný celer s cibulí a paprikami. Na severu se zase kvašená zelenina často kombinuje s rybami a plody moře.



Autor: Jan Hutař, DiS., nutriční terapeut

HÁDANKA

Statečný rytíř se rozhodl, že vysvobodí krásnou princeznu, kterou ve své sluji vězní strašlivý drak. Drak má 3 hlavy zelené a 3 hlavy rudé. Po setnutí nějaké hlavy drakovi ale další dorůstají. Rytíř má velký meč, kterým může najednou useknout jednu nebo dvě hlavy, vždy ovšem jen stejné barvy (hlavy jsou seskupeny v trsech podle barev)

- Po setnutí jedné rudé mu ale narostou rudé hlavy hned dvě
- Po setnutí dvou rudých mu doroste jedna hlava zelená
- Po setnutí jedné zelené hlavy mu další jedna zelená opět doroste
- Po setnutí dvou zelených hlav mu nic nedorůstá. Kolikrát nejméně musí rytíř máchnout mečem, aby draka zabil a další hlavy nenarostly?

Řešení hlavolamu:

Schema uvádí vždy stav před akcí.

Z – zelená hlava, R – rudá hlava

ZZZ RRR – setnout 2 rudé hlavy, doroste 1 zelená hlava

ZZZZ R – setnout 1 rudou hlavu, dorostou další 2 rudé hlavy

ZZZZ RR – setnout 2 zelené hlavy, nic nedoroste

ZZ RR – setnout 1 rudou hlavu, dorostou 2 rudé hlavy

ZZ RRR – setnout 1 rudou hlavu, dorostou 2 rudé hlavy

ZZ RRRR – setnout 2 rudé hlavy, doroste 1 zelená hlava

ZZZ RR – setnout 2 rudé hlavy, doroste 1 zelená hlava

ZZZZ – setnout 2 zelené hlavy, nedoroste nic

ZZ – setnout 2 zelené hlavy, nedoroste nic



SEZNAM ZDROJŮ

Tři Králové: <https://www.novinky.cz/zena/clanek/tradice-svatku-tri-kralu-40055580>; <https://www.o2.pl/artukul/cmb-czy-kmb-sprawdz-czy-nie-popelniasz-bledu-przy-pisaniu-na-drzwiach-6464808299907201a>;
<https://www.colorland.com/cz/inspirece/tri-kralove-oslavy-v-evrope>; <https://www.kudyznudy.cz/aktuality/my-tri-kralove-jdeme-k-vam-rozlucte-se-s-vanocnim>

Mezinárodní dny, pranostiky: <https://www.kalendar-online.cz/jmena-a-svatky/mezinarodni-dny-2020/leden>;
<http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/>; <https://www.kurzy.cz/kalendar/mezinarodni-dny/>;
<http://www.pranostika.cz/leden.html>; <https://www.mfantasy.cz/2017/01/lednove-deskovkove-akce/>;
<https://kladenskelisty.cz/2262/kladenske-sdruzeni-pro-nevidome-a-slabozrake-volilo-do-sveho-cela-nove-predstavitel/aacge0/>

Vtipy: <https://www.loupak.fun/>; www.fungate.cz

Příběhy pro potěchu duše: <https://cz.wallpapers-fenix.eu/Love/17/56650/>

Blahopřání: <https://templates.office.com/cs-cz/p%C5%99%C3%A1n%C3%AD-k-narozenin%C3%A1m-s-balonky-tm56502425>

Výročí a regionální osobnosti: <http://www.knihovnatr.cz/cze/sluzby/vyroci-a-regionalni-osobnosti-leden-2021/>

Hádanka: <https://mozkolam.cz/matematicke-hlavolamy/pocetni-hlavolamy/drak-a-rytir/>; [https://fotky-foto.cz/fotobanka/vtipne-kreslene-rytir\(4-11938945\)/](https://fotky-foto.cz/fotobanka/vtipne-kreslene-rytir(4-11938945)/); <http://hdw7.com/wallpapers-275/fantasy-dragon-fire-lava-1920-1080.html>

Z kuchyně: <https://www.iidloaradost.ambi.cz/clanky/fermen-co-fermentace/>;
https://cs.wikipedia.org/wiki/Kva%C5%A1en%C3%AD#Ml%C4%99n%C3%A9_kva%C5%A1en%C3%AD; <https://fresh.iprima.cz/clanky-ze-sveta-vareni/jak-na-to-tipy-a-triky-v-kuchyni/mlece-kvaseni-je-stare-jako-lidstvo-samo-zachranilo-cele-civilizace-a-fascinuje-dodnes>;
<https://dobrasemena.cz/clanky/zeli-vitaminova-bomba.html>; https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzyve/Vyhybate-se-zeli-Ochuzujete-se-o-mnoho-pozitivnich-latek_s10010x10770.html; <https://www.ireceptar.cz/vareni-a-recepty/mlece-kvasena-zelenina-poklad-pro-lidske-zdravi.html>; <https://www.ffacademy.cz/udalost/ryby/>;
https://www.lidovky.cz/relax/dobra-chut-korejske-kimci-kvasena-pochoutka-ktera-je-silne-navykova.A100404_213424_dobra-chut_mev; https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzyve/Letni-rychlokvasena-zelenina_s10010x9872.html; https://cs.wikipedia.org/wiki/Louis_Pasteur; <https://www.zahradnictvibrabec.cz/nas-sortiment/2-zeli.html>

Ze světa zajímavostí: <https://www.youtube.com/watch?v=-ZhYKagcBvQ>; <https://vtm.zive.cz/clanky/mutantni-enzym-pozira-plastovy-odpad-otevira-se-tim-cesta-k-mnohem-ucinnejsi-recyklaci/sc-870-a-192776/default.aspx>;
https://www.idnes.cz/zpravy/zahranicni/reka-vyzkum-rezistence-antibiotika-leciva-leky-toky-cisticky-odpadnich-vod.A190528_120031_zahranicni_dtt/foto; <https://www.youtube.com/watch?v=crC2PHr-Lo>;
<https://ekolist.cz/cz/zpravodajstvi/zpravy/ve-spanelskych-horach-se-medvedum-uz-dnes-dari-dobre>;
<https://www.poandpo.com/in-the-meantime/earth-size-habitable-zone-planet-found-hidden-in-nasa-kepler-data-2042020722/>; https://www.youtube.com/watch?v=HNEZqp0SoLI&list=PLA_2_zidkIpsUoyEH07FKL1w1LfHcaFZt;
<https://ct24.ceskatelevize.cz/3101081-prazska-loreta-meni-po-sto-letech-melodii>; <https://docplayer.cz/182772116-Obrazem-superauta-nejrychlejsi-na-svete.html>; <https://ct24.ceskatelevize.cz/regiony/3096785-ve-frydku-mistku-otevrel-i-animal-box-lide-do-nej-mohou-vkladat-nalezena-zvirata>; <https://ct24.ceskatelevize.cz/regiony/3096785-ve-frydku-mistku-otevrel-i-animal-box-lide-do-nej-mohou-vkladat-nalezena-zvirata>; <https://zpravy.aktualne.cz/zahranici/australie-velky-koralovy-utes-koraly-ekosystem-zachrana/r~81ae47a04e0011e8a72bac1f6b220ee8/>;
<https://zoommagazin.iprima.cz/priroda/keporkaci-jsou-jako-lide-chlubi-se-mladaty-skladaji-pisne-a-delaji-si-legraci>;
<http://milujivanoce.cz/cs/temata/show/stul-a-menu/45-tradicni-ceska-vanocni-jidla/>;
<https://ekolist.cz/cz/zpravodajstvi/zpravy/vcely-slovenske-prezidentky-zuzany-caputove>;
<https://www.profiprumysl.cz/zemedelstvi/samozavlazovaci-puda-je-o-20-efektivnejsi-muze-predstavovat-revoluci-v-zemedelstvi/>; <https://brnenska.drbna.cz/zpravy/spolecnost/19321-brnensti-studenti-ovladli-prestizni-mezinarodni-vedeckou-soutez-navrhli-jak-cistit-vodu-od-sinici.html>