

Září 2021

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

OBSAH

Blahopřání na září	3
Výročí září a regionální osobnosti	4
Ze života domova	6
Stálá nabídka měsíce	7
Co se dělo u nás v domově v srpnu	8
Fotogalerie	9
Akce září	11
Září	12
Pranostiky	14
Mezinárodní dny měsíce září.....	14
Příběhy pro potěchu duše	15
Ze světa zajímavostí	18
Rozhovor	23
Vtipy	25
Z kuchyně	26
Hádanka	31
Seznam zdrojů	33

BLAHOPŘÁNÍ NA ZÁŘÍ

Hana Bulová

Stanislava Doležalová

Zdeněk Marek

Jaromír Simajchl

Jan Jiříček

Leo Stránský

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

Obyvatelé a zaměstnanci domova



VÝROČÍ A REGIONÁLNÍ OSOBNOSTI ZÁŘÍ

150. výročí narození

Jaroslav BAKEŠ – lékař

- Narození: 16. 9. 1871 Blansko
- Úmrtí: 6. 10. 1930 Nádvořná (Katovice)



- MUDr., chirurg v Třebíči, primář v Brně, sběratel přírodnin a lékařské práce. Vnuk archeologa a speleologa MUDr. Jindřicha Wankela. V roce 1895 promoval na lékařské fakultě vídeňské univerzity. Kromě lékařství se zabýval přírodními vědami a lovectvím. Jako lékař působil na několika významných rakousko-uherských klinikách. V roce 1902 stál při zakládání městské nemocnice v Třebíči. V Třebíči působil do 1. října roku 1909, kdy se stal primářem zemské brněnské nemocnice. Stál při založení zemské nemocnice u sv. Anny v Brně, zde působil od roku 1916, a onkologického ústavu, kde působil v letech 1920-1922. V roce 1922 se stal ředitelem chirurgického ústavu na Žlutém kopci, který nese jeho jméno Bakešova chirurgická nemocnice.

110. výročí narození

Bohumil DOLEŽAL – pedagog

- Narození: 2. 9. 1911 Krnčice (Třebíč)

- Úmrtí: 3. 8. 2000 Brno

- RTDr., Dr.h.c., DrSc., profesor katedry úpravy lesa, práce z oboru.

Gymnázium vystudoval v Moravských Budějovicích. 1929-33 studoval na Vysoké škole zemědělské v Brně obor lesnictví. Rok strávil na studijním pobytu ve Francii v Nancy. Od roku 1936 pracoval v administrativě lesnictví v podniku Československé státní lesy a statky, pracoval také na ministerstvu. 1950-53 vedl Výzkumný ústav pro hospodářskou úpravu lesa v Bratislavě. Od roku 1957 byl jmenován profesorem na Vysoké škole zemědělské v Brně, 1962 doktorem zemědělsko-lesnických věd. Sestavil šestijazyčný slovník Hospodářské úpravy lesa, napsal knihu Priestorovou úpravu lesa (1956). 1952-1958 studoval a cestoval ve východních zemích. V roce 1966 pracoval pro iránskou vládu na projektu zavedení intenzivního lesního hospodářství v pohoří Elbrus. V roce 1968 byl pro pasivitu vyloučen z KSČ.

ZE ŽIVOTA DOMOVA

Během srpna se přistěhovali obyvatelé:

Marie Pytlíková z Mostiště

Věra Karásková z Jívového

Milada Krejčířiková ze Žďáru nad Sázavou

Zdeňka Přikrylová z Dědkova

Ludmila Křehlíková z Krásnévsi

František Čermák z Chlumku

V srpnu odešli z našich řad:

Jiří Krča † 7. 8. 2021

Květoslava Mašková † 20. 8. 2021

Marie Mejzlíková † 26. 8. 2021

František Salaš † 27. 8. 2021

Ludmila Juračková † 31. 8. 2021

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

• PŮJČOVÁNÍ KNIH

Pokud rádi čtete, kontaktujte recepci nebo svého klíčového pracovníka.

• PRAVIDELNÉ AKTIVITY

Každý všední den	ranní hlášení
Pondělí	canisterapie s paní Vlachovou
Úterý	canisterapie s panem Trojanem spol. cvičení s rehabilitační sestrou
Středa	pracovní činnosti
Čtvrtek	spol. cvičení s rehabilitační sestrou
Pátek	Modlitba a Mše svatá od 10:00

• SCHRÁNKY DŮVĚRY

V domově jsou umístěny celkem 4 schránky důvěry, kam je možné umístit vzkaz, stížnost, připomínku či podnět k poskytování sociálních služeb v domově. S napsáním vzkazu Vám může pomoci personál, rodina nebo dobrovolník.

Schránky důvěry v domově naleznete:

- 1. se nachází v 1. poschodí – u vstupu do terapeutické zahrádky
- 2. je ve 2. poschodí – u schodiště při vcházení na chodbu 2B
- 3. je ve 3. 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
- Společenské místnosti v každém podlaží
- Dětský koutek ve vstupu do zahrady
- Park za domovem otevřený od dubna do října

CO SE DĚLO U NÁS V DOMOVĚ V MĚSÍCI SRPNU

Během srpna se začal náš domov proměňovat. Začalo se stěhovat, měnili se společenské prostory, místnosti a chodby, pořídil se nový nábytek do retro koutků, organizovali se sklady, police a vybavení domova.

3. srpna jsme se shromáždili na zahrádce a začali probírat letošní Dožínky. Kde je oslavíme, kdo nám zahraje a také co je třeba zařídit. Upletl se věnec, vytvořil se snop obilí a přinesly se jeřabiny.

V pondělí 9. srpna proběhla další skupinová canisterapie.

Úterý 10. srpna jsme si zopakovali úspěšnou interaktivní italskou přednášku Týden v Rimini pod vedením terapeutky Lucie Jiříčkové.

23. srpna nás opět navštívila canisterapeutická smečka.

V úterý 24. srpna nadešel den D a to den tradičních domovních Dožíněk. Přesunuli jsme se do jídelny. K tanci a poslechu nám zahrála kapela z Nového Veselí pod taktovkou pana kapelníka Vencelidese. Dobře jsme se bavili, na místě byla příjemná atmosféra a připravená dožínková výzdoba jako je věnec, snop obilí a jeřabiny. Pochutnávali jsme si na koláčích napečených z úrody a místností voněla káva s proslulým rumovým čajem.

V úterý 31. srpna na U3V proběhl vzdělávací pořad o Česku, který si pro nás připravila agentura Pohodáři. Prolétli jsme křížem-krážem skoro celou republiku. Poznali jsme něco nového, vešli do nejrozličnějších muzeí a podzemí, rozšířili jsme si znalosti strašidelných pověstí hradů a zámků, viděli jsme místa plná rekordů a také nejkrásnější záběry krajiny, které nám dokazují, kde je náš domov.

FOTOGALERIE





POZVÁNKA NA AKCE V ZÁŘÍ

7. 9. – Oslava narozenin v 10 hodin na Pomněnce

9. 9 – Výuka na Univerzitě třetího věku

22. 9. – Promítání filmu se Zdenkou Procházkovou

23. 9. - Výuka na Univerzitě třetího věku

Prodej ponožek na U3V

Canisterapie

Posezení na zahradě

Návštěva hospůdky

Zahradnický kroužek

Přednáška o skautingu

Beseda o Remkovi

Hudební vystoupení

(Akce bez určení času se upřesní během měsíce.)



ZÁŘÍ

HISTORICKÉ UDÁLOSTI

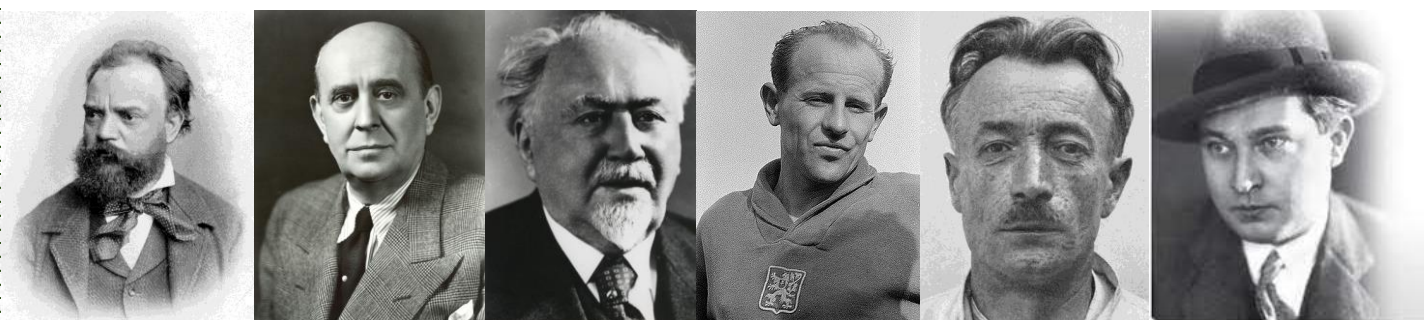
- **září 1715** – zemřel francouzský král Ludvík XIV. („Král Slunce“)
- **září 1939** – Hitler napadl Polsko; začátek 2. světové války
- **září 1347** – Karel IV. korunován českým králem a Blanka z Valois českou královnou
- **září 1666** – Velký požár Londýna
- **září 1945** – na palubě lodi USS Missouri byla podepsána japonská kapitulace – konec 2. Světové války v Asii
- **září 590** – Řehoř Veliký papežem
- **3. září 1984** – zemřel Jan Zábrana
- **září 476** – Barbaři ovládli Řím a svrhli císaře Romula Augusta
- **září 1609** – objeven ostrov Manhattan (mořeplavec Henry Hudson)
- **září 1997** – zemřela Matka Tereza, držitelka Nobelovy ceny míru
- **září 1991** – Leningrad byl přejmenován na Sankt-Petěrburg
- **září 1822** – Brazílie vyhlásila nezávislost od Portugalska
- **září 2001** – nejhorší teroristický útok v dějinách Spojených států
- **září 1990** – dohoda o sjednocení Východního a Západního Německa
- **15. září 1890** – narozena spisovatelka Agatha Christie;
- **15. září 1916** – poprvé v historii byly použity tanky



- **18. září 1810** – Chile vyhlásilo nezávislost od Španělska
- **23. září 1122** – konkordát wormský vyřešil spor císaře a papeže
- **23. září 1991** – Arménie si vyhlásila nezávislost od Sovětského svazu
- **26. září 1212** – Přemysl Otakar I. převzal Zlatou bulu sicilskou
- **27. září 1540** – potvrzena existence Tovaryšstva Ježíšova (jezuitský řád)
- **28. září 935** – zavražděn kníže Václav ve Staré Boleslavi
- **28. září 995** – vyvraždění rodu Slavníkovců v Libici nad Cidlinou
- **Noc mezi 29. a 30. zářím 1939** – dojednána Mnichovská dohoda

NAROZENÍ

- **8. září 1841** – Antonín Dvořák, český a světový hudební skladatel
- **14. září 1886** – Jan Masaryk, československý diplomat a politik
- **17. září 1873** – Max Švabinský, český malíř
- **19. září 1922** – Emil Zátopek, československý běžec a sportovec
- **23. září 1871** – František Kupka, významný český malíř a grafik
- **23. září 1901** – Jaroslav Seifert, držitel Nobelovy ceny za literaturu
- **25. září 1906** – Jaroslav Ježek, skladatel, sbormistr a dirigent
- **29. září 1890** – div. gen. Alois Eliáš, generál Československé armády, vlastenec a předseda protektorátní vlády; později nacisty popraven za napomáhání odboji



PRANOSTIKY



- Září jezdí na strakaté kobyle.
- Pěkné růže v zahrádkách věští pěkný podzimek a pozdní zimu.
- Jaké počasí v září, tak se i březnu vydaří.



- Touží-li září po rose, bude v říjnu bláta po ose.
- Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom.

- Svatý Jiljí jasný, bude podzim krásný.
- Svatá Ludmila deštěm obmyla.
- Na Ludmily světice obouvej střevíce.
- Panny Marie narození, vlaštoviček rozloučení.
- Po svatým Matouši (Matúši) čepici na uši.
- Na svatého Maurice nesej pšenice, bude samá metlice.

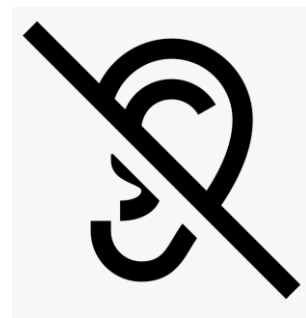


MEZINÁRODNÍ DNY ZÁŘÍ

- 7. 9. Den otevřených dveří památek v ČR
- 8. 9. Mezinárodní den gramotnosti
- 16. 9. Mezinárodní den ochrany ozónové vrstvy
- 16. 9. Den církevního školství



- 16. 9. Začíná Evropský týden mobility
- 21. 9. Mezinárodní den Alzheimerovy choroby
- 21. 9. Mezinárodní den míru
- 22. 9. (Evropský) Mezinárodní den bez aut
- 23. 9. Mezinárodní den neslyšících
- 26. 9. Mezinárodní den kulturního dialogu
- 27. 9. Světový den cestovního ruchu (Světový den turistiky)
- 30. 9. Mezinárodní den překladatelů

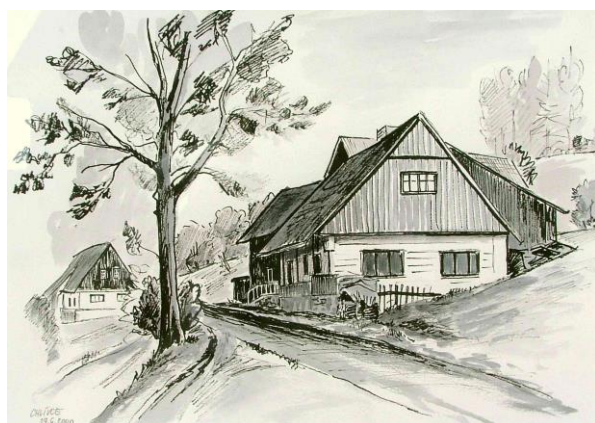


PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

Orel a slepice

Jeden statkář našel v lese zraněné orlí mládě. Odnesl ho domů, vyléčil jej a dal na dvůr mezi slepice. Mladý orel s nimi jedl a převzal jejich chování. Jednou šel kolem dřevorubec a zeptal se statkáře: „Proč je orel, král veškerého ptactva, zavřený na dvoře se slepicemi?“ Statkář odpověděl: „Našel jsem ho v lese zraněného. Naučil jsem ho chovat se stejně jako slepice a jíst s nimi. Létat se nenaučil. Osvojil si způsoby, jaké mají slepice, a proto už není orel.“

Dřevorubec odpověděl: „Je od tebe moc hezké, že ses ho ujal a vyléčil ho. Přežil díky tvé pomoci a na dvoře našel společnost a blízkost slepic.“



A přesto má srdce orla a určitě je schopen se naučit létat. Co kdybychom to vyzkoušeli?“

„Nerozumím ti. Kdyby chtěl létat, tak už by to udělal. Já mu v tom nebráním.“ „Máš pravdu. V létání mu nebráníš. Ale sám jsi řekl, že jsi ho naučil chovat se jako slepice, a proto nelétá. Je to však orel, tak co kdybychom ho zkrátka létat naučili?!“

„Proč na tom tak trváš? Vždyť se chová jako slepice, už to není orel. Co se dá dělat?! Některé věci se prostě změnit nedají.“

„Je pravda, že se v posledních měsících chová jako slepice. Ale zdá se mi, že se příliš soustředíš na jeho obtíže s létáním. Proč bychom se teď nezaměřili na to, že má orlí srdce a možnost naučit se létat?“ „Trochu o tom pochybuji. Jaký je rozdíl, jestliže místo obtíží budeme uvažovat o možnostech?“

„To je dobrá otázka. Když se budeme zabývat obtížemi, tak se nejspíš spokojíme s jeho současným chováním. Pokud se ale zaměříme na to, že je možné, aby vzlétl, dáme mu tím šanci a vyzkoušíme, zda se možnosti zakládají na pravdě.“ „To zní to zajímavě.“ „Vyzkoušíme to?“ „Ano.“

Druhý den vzal spokojený dřevorubec orlíka něžně do rukou, odnesl jej na nedaleký kopec a řekl mu: „Tvoje místo je na nebi, ne na

zemi. Roztáhni křídla a leť! Dokážeš to.“



Ale orel se nedal přesvědčit. Byl zmatený, a jakmile dole uviděl slepice, doskáká za nimi na dvůr. Myslel si, že ztratil schopnost vzlétnout a dostal strach.

Dřevorubec se však nenechal odradit. Druhého dne odnesl orla na střechu statku a povzbuzoval ho: „Jsi orel. Roztáhni křídla a leť! Dokážeš to.“

Orel znovu pocítil, že má strach. Sám ze sebe a ze svého okolí. Nikdy neviděl dvůr z takové výšky. Zachvěl se, podíval se na dřevorubce a odskáká zpátky na dvůr.

Následujícího rána vzal opět dřevorubec orla na střechu statku a naléhal: „Jsi orel, tak roztáhni křídla a leť!“ Orel se mu podíval zpřímá do očí. Na muže jeho pohled zapůsobil. Nahlas mu jemně řekl: „Nepřekvapuje mě, že máš strach. To je normální. Ale uvidíš, že se to vyplatí zkusit. Překonáš ohromné vzdálenosti, spřáteliš se s větrem a poznáš srdce ostatních orlů. A také jsi už zjistil, když jsi skákal po dvoře, jak silná jsou tvá křídla.“

Orel se rozhlédl. Nejprve se zadíval dolů na dvůr a potom vzhlédl k nebi. Pak ho muž zvedl vzhůru a něžně pohládl. Orlík pomalu roztáhl křídla a s vítězným výkřikem se vznesl k nebi. Svých možností nakonec využil.



ZE SVĚTA ZAJÍMAVOSTÍ

Tentokráte ze zvířecí říše. Pojd'me se v dalším článku podívat na známé živočichy z jiného úhlu pohledu, než jak je známe z učebnic přírodopisu.



Žirafy

Mají modrý jazyk.

Moucha

Mouchy neztrácí čas svého krátkého života (žijí v průměru 14 dní) a všechny nám své dny "zpřijemňují" bzukotem ve střední oktávě, konkrétně v tónu F.

Pštros

Umí běžet rychleji než ti nejrychlejší koně a samci pštrosa navíc umí ze svých krků vyloudit zvuk velice podobný řevu lva! A pozor, jedna poměrně známá věc: pštrosí oko je větší, než jeho mozek!



Netopýr

Netopýři jsou jediní savci, kteří umí létat. Nebylo by to úžasné, kdyby to samé dokázal i člověk? Jen si to představte!



Klokan

Klokani používají svůj ocas pro vyrovnávání rovnováhy. Pokud zvednete ocas klokana lehce nad zem, nebude schopen skákat.



Pavouk

V průměru prý vychází 50 000 pavoučích obyvatel na 4 000 m čtverečních trávy! Pokud máte arachnofobii, moc na to raději nemyslete, až si zase vyrazíte zaplavat k rybníku...

Tygr

Tygři nemají své krásné pruhy jen na srsti, ale i přímo na své kůži! Žádní dva tygři navíc nemají tyto pruhy identické.





Krokodýl

Malý tip, pokud se chcete stát příštím Stevem Irwinem: K tomu, aby krokodýl

povolil své sevřené čelisti, musíte strčit svůj palec přímo na jeho oční bulvu. Ano, je to nechutné, ale zaručeně pak díky tomu budete mít šanci utéct a zachránit si tak život.

Blecha

Dokáže z místa vyskočit do dvěstěnásobné výšky své velikosti. Pro představu to je jako by člověk dokázal z místa vyskočit nad 102patrovou Empire State Building v New Yorku.

Kočky

Kočky mají 32 svalů v každém uchu a jejich moč svítí v ultrafialovém světle a kočky mohou vydávat kolem stovky různých zvuků. Psi pouze devět.

Šváb

Může žít i několik týdnů poté, co mu uříznou hlavu!

Vážka

Život vážky trvá jen 24 hodin.





Zlatá rybka

Vše si pamatuje pouze 3 vteřiny.
Nejstarší zlatá rybka se dožila 41 let a jmenovala se Fred.

Hroch

V jeho široce otevřené čelisti se dokáže postavit dítě o výšce 120 cm!



Krtek

Dokáže vykopat tunel o délce asi 100 metrů jen za jedinou noc.



Žralok

Ve vodě cítí rozpuštěnou krev i při ředění 1 : 1 000 000.

Pásovci

Rodí vždy čtyři mláděta, která jsou navíc vždy stejného pohlaví.



Motýli

Rozeznávají jen červenou, žlutou a zelenou barvu.

Velbloudi

Mají tři oční víčka jako ochranu proti písku v pouštích.



Sloni

Jsou jedinými savci, kteří neumí skákat!

Sloni dokážou ucítit člověka na 5 kilometrů daleko.

Psi

Otisk každého psího čumáku je stejně jedinečný jako lidské otisky prstů.

Sovy

Jsou jedinými ptáky, kteří jsou schopni rozlišit modrou barvu.



Delfíni

Spí s jedním okem otevřeným.

ROZHOVOR

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

ŠÁRKA SVOBODOVÁ



Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?

Jmenuji se Šárka Svobodová. Je mi 32 let, vystudovala jsem střední zdravotnickou školu ve Znojmě. Bydlím v Třebíči, ale pocházím ze Znojemska. V domově pracuji od července.

Co se Vám líbí na práci v domově?

Líbí se mi prostředí domova a pokoje klientů.

Co děláte ráda ve volném čase?

Volný čas nejraději trávím s rodinou na našem statku u Znojma. Rádi chodíme do lesa na houby a věnujeme se našim čtyřem pejskům.

Na jaké místo byste se ráda podívala a proč?

Ráda bych navštívila severské země jako je Norsko, Švédsko.

Jak by vypadal Váš ideální den?

Každý den, který mohu trávit se svojí rodinou je ideální. Zastávám přísloví: Jaký si to uděláš, takový to máš.

Co byste si nejvíce přála?

Konec pandemie a zdraví pro celou moji rodinu.

KVÍZ:

Nejoblíbenější jídlo – kuřecí řízek a bramborovým salátem

Nejoblíbenější barva – starorůžová

Nejoblíbenější roční období – podzim

Nejhezčí dovolená – u rodičů

Nejoblíbenější květina – šeřík

Nejoblíbenější film – Slunce, seno a pár facek

Nejoblíbenější místo v domově – u morčat

VTIPY

„Mami, mami, já jsem v nemocnici!“

„Ale tak už nás neděs, synu, my víme,
že jsi doktor!“



Prezident je na olympiádě a má přečíst text.

Čte: „OOOOO“

„Pane prezidente, to nečtete, to jsou olympijské kruhy!““



„Hurvíнку, který pták si nestaví hnízdo?“

„Kukačka.“

„Výborně, a proč?“

„Protože bydlí v hodinách.“

**Práce na zahradě je ten
nejlepší
relax...Samozřejmě
taky záleží na tom, koho
zrovna zakopáváš.**

Z KUCHYNĚ

Víno

Víno je nápoj získaný úplným nebo částečným alkoholovým kvašením čerstvých rozdrcených nebo nerozdrcených vinných hroznů nebo hroznového moštu. Obsah alkoholu ve víně musí být vyšší než 8,5 objemových procent. S přihlédnutím ke klimatu, půdě, odrůdě a zvláštním kvalitativním vlastnostem a tradicím vztahujícím se k určitým vinicím.

Kalorická hodnota vína je pohyblivá, činí asi 2950 kJ v litru.

Základní dělení

Tiché víno (nebo jen jednoduše víno) je nešumivé, neperlivé víno, které je zároveň nearomatizované a nefortifikované.

Šumivé víno se za splnění určitých podmínek označuje také jako sekt. Obsahuje oxid uhličitý a vyrábí se primárním či sekundárním kvašením vína nebo moštu.

Perlivé víno má pak nižší tlak a obsah alkoholu než šumivé. Vyrábí se ze stolního vína a stejně jako šumivé může být dosyceno oxidem uhličitým.

Likérové víno se nazývá také jako fortifikované a obsahuje přídavek vinného destilátu. Patří sem mimo jiné také vermuty nebo portské víno.

Zapomenout nemůžeme ani na **burčák**, který je ve své podstatě částečně zkvašeným hroznovým moštem.

Dělení dle barvy

Bílé víno

Základní surovinou pro výrobu bílého vína jsou hrozny tzv. bílých moštových odrůd révy vinné. Při jeho výrobě se rmut (rozdrčené bobule) ihned lisuje a získává se čistý mošt ke kvašení. Pevné zbytky po lisování se nazývají matoliny.



Růžové víno (rosé)

Vyrábí se z hroznů modrých moštových odrůd jen s krátkým nakvášením nebo bez nakvášení, takže výsledné zbarvení je světle červené (růžové).

Červené víno

Vyrábí se pouze z modrých hroznů, protože červené barvivo se nachází pouze v těchto odrůdách, a to ve slupkách bobulí. Při jeho výrobě se mošt nechá několik dní kvasit se rmutem. Slupky tak zůstávají v kontaktu s kvasící šťávou. Kvašení probíhá delší dobu a zpravidla za vyšší teploty než u bílého vína. V červeném vínu jsou tak ve vyšší míře třísloviny.

Co víno obsahuje?

- Alkohol
- Vodu
- Cukr
- Kyseliny – jablečná
vinná
mléčná
octová
jantarová
- Vitamíny – v malém množství B1, B2, B6, B12
- Bílkoviny
- Aminokyseliny
- Barviva – antokyanidy, třísloviny
- Minerální látky – draslík, hořčík, vápník, pektiny

10 důvodů proč pít víno...



1) Chrání před rakovinou

Víno obsahuje zázračnou látku resveratrol, která chrání před zhoubným bujením buněk. Podle odborníků dokáže snížit riziko rakoviny kůže, prsu, plic, jater a střev. Bohužel to ale neplatí tak, že čím více vína člověk vypije, tím víc se chrání. Byl ale prokázáný účinek vína u prevence před poškozením jater při chemoterapii.

2) Posiluje imunitu

Lidé, kteří každý den pijí malé množství vína, jsou méně nemocní. Je to dané tím, že víno má antivirální a antibakteriální účinky. A dokonce ani nijak nebrání činnosti bílých krvinek, které bojují s infekcí. Naopak, díky obsahu tříslovin, podporuje funkci imunitního systému. Díky tomu se vaše tělo dokáže lépe ubránit i chřipce a virózám.

3) Udržuje zdravé plíce

Kouříte? Tak to byste měli vsadit na bílé víno. To totiž pomáhá udržovat zdravé plíce. Fenolické látky, které jsou ve víně obsažené, ničí škodlivé látky z cigarety. Podle studií dokonce dokáže mírně snížit vliv kouření na organismus. Dvěma decilitry vína ale zlikvidujete »jedy« jen z jedné cigarety.

4) Naladí vás do pohody

Víno má vliv i na dobrou náladu. Zvyšuje totiž koncentraci »hormonu štěstí« serotoninu, který ovlivňuje nálady a pocity. Resveratrol ještě navíc zvyšuje přítok krve a přísun kyslíku do mozku. Ten se vám za to

poděkuji vyšší intelektuální výkonností, fantazií a kreativitou. A alkohol z vína povzbudí nervový systém a zbaví vás stresu i únavy.

5) Snižuje riziko Alzheimerovy nemoci

Lékaři zjistili, že díky látce resveratrol, snižuje pití vína riziko onemocnění Alzheimerovou nemocí. Jedna až dvě sklenky vína denně tak prý dokonce sníží riziko »Alzheimerera« až o 23 procent. Ale naopak, přemíra pití zvyšuje riziko demence a poruch mozku.

6) Zlepšuje sexuální život

Víno umí zpříjemnit sexuální život i zvýšit plodnost. Ženy, které si denně dají jednu až dvě »decky« vína, jsou svým sexuálním životem spokojenější než zapřísáhlé abstinence. A aby toho nebylo málo, podle kodaňských vědců mají ženy, které denně vypijí skleničku vína větší šanci na otěhotnění. Je to dané tím, že víno chrání před infekčními chorobami, které snižují plodnost.

7) Pomáhá předejít infarktu i cukrovce

Pravidelní pijáci vína mají až o padesát procent větší šanci, že se jim vyhne infarkt. U těch, kteří už infarkt prodělali, se pak snižuje riziko, že na ně zaútočí znovu. Sklenička denně také snižuje riziko cukrovky. Suché víno pak pomáhá těm, kteří už cukrovku mají.

8) Předchází kornatění tepen

Popíjení vína pomáhá předcházet kornatění tepen a vzniku trombóz. Ochráncem cév je opět resveratrol, který váže molekulární kyslík a

sníží tvorbu oksyločného lipoproteinu, která může za kornatění tepen a vznik trombóů. Flavonoidy, které také víno obsahuje, dokonce dokážou rozpustit už vzniklou krevní sraženinu.

9) Lépe se s ním hubne

Držíte dietu? Tak pokud si nedokáže odpustit doušek něčeho dobrého, sáhněte po víně. Má totiž nižší obsah cukrů než třeba pivo. Důležité je ale vybrat si to správné – tedy lehké a suché bílé víno. Jedna sklenice má zhruba 106 kalorií. Navíc víno usnadňuje i trávení tuků a dalších látek nerozpustných ve vodě.

10) Prodlužuje život

Až o půl roku déle žijí lidé, kteří si pravidelně dopřejí sklenku vína. Může za to opět zázračný resveratrol, který je ve víně obsažený. Dokáže totiž zpomalit poškození organismu způsobené stárnutím.

Autor: Terezie Hlouchová, DiS.; nutriční terapeutka



HÁDANKA

ANAGRAMY - Česká města

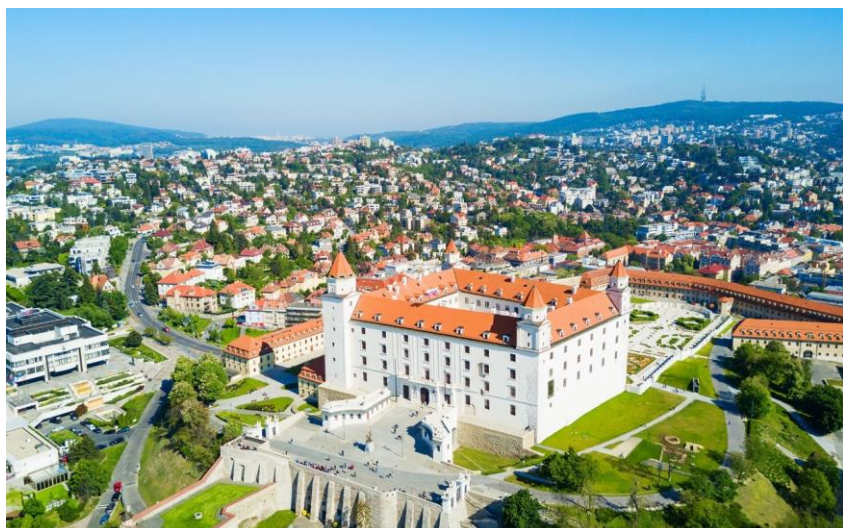
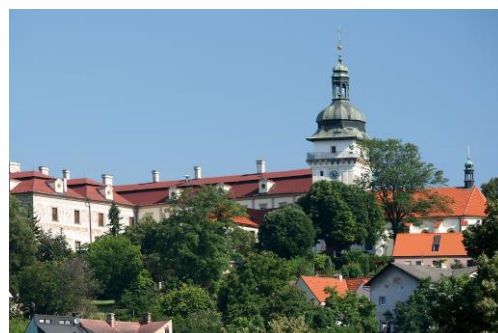
NÍŽE NALEZNETE PŘESMYČKY (ANAGRAMY) PATNÁCTI ČESKÝCH MĚST. POZOR, U ANAGRAMŮ NENÍ VŽDY SHODNÁ DIAKRITIKA.

1. V NOCI JINÝ
2. POLE MUCH
3. LETÍCÍ MOŘE
4. DĚD JARNÍCH VICHŘŮ
5. BREČELI
6. VRHAL DEKORACE
7. BUĎ ČIPERA
8. ZTRACENÝ PLES
9. NELETÍM
10. ZANEDBÁTE JUNIORKY
11. TRASA V LABI
12. VYORALY VRAK
13. OTOK PĚŠIN
14. SKRČME KULOVÝ
15. OHON DNÍ



ŘEŠENÍ:

1. NOVÝ JIČÍN
2. HUMPOLEC
3. LITOMĚŘICE
4. JINDŘICHŮV HRADEC
5. LIBEREC
6. HRADEC KRÁLOVÉ
7. PARDUBICE
8. STARÝ PLZENEC
9. TEMELÍN
10. BENÁTKY NAD JIZEROU
11. BRATISLAVA
12. KARLOVY VARY
13. KONOPIŠTĚ
14. ČESKÝ KRUMLOV
15. HODONÍN



SEZNAM ZDROJŮ

Mezinárodní dny: <http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/zari/>; https://www.pngitem.com/middle/xTbmom_ears-clipart-auditory-deaf-icon-png-transparent-png/; <http://www.ctenarska-gramotnost.cz/ctenarska-gramotnost/cg-strategie/cg-strategie-18>

Historické události září a narození: <https://gymhupress.wordpress.com/2013/09/03/historicke-udalosti-zari/>; <https://cs-cz.facebook.com/JaroslavSeifert/>; <https://www.blesk.cz/clanek/zpravy-svet/417704/15-let-od-teroristicky-utoku-na-dvojcatu-v-new-yorku-9-teorii-ze-vse-bylo-jinak.html>; https://cs.wikipedia.org/wiki/Franti%C5%A1ek_Kupka; <https://refresher.sk/47235-Pred-95-rokmi-sa-narodil-najvacsi-klenot-ceskej-atletiky-Emil-Zatopek-Narodny-hrdina-musel-po-svojich-uspechoch-pracovat-s-lopatou-v-ruce>; <https://www.osobnostiregionu.cz/osoby/289-max-svabinsky-1873-1962>; <https://www.geni.com/people/Jan-Masaryk/6000000025510846168>; https://cs.wikipedia.org/wiki/Anton%C3%ADn_Dvo%C5%99%C3%A1k; <https://vlast.cz/vyroci-a-vyznamna-data/>

Pranostiky: <http://www.pranostika.cz/zari.html>; <https://www.e-pocasi.cz/pranostiky-na-zari/>; <http://www.msdoobra.cz/akce-zari-2018/>; https://www.tyden.cz/rubriky/domaci/melnicke-vinobrani-ktere-se-melo-konat-19-zari-se-rusi-kvuli-koronaviru_546549.html; <https://msvyhlidka.cz/zari-zabicky/>

Vtipy: <https://www.alik.cz/>; www.emefka.sk

Příběhy pro potěchu duše: <https://www.vira.cz/texty/knihovna/kapitoly/orel-a-slepice>; <https://www.magazinzahrada.cz/domaci-chov-kurat-a-slepice-na-zahrade/>; <https://spelda.mypage.cz/leve-panely/kresby>; https://www.geocaching.com/geocache/GC6NE7M_o-r-e-l?guid=65a44edb-42cc-43c1-bde6-aaf47c0c1a03

Blahopřání: <http://www.svetcz.cz/ubrousky-na-decoupage-vlci-maky-6740?tab=description>

Výročí a regionální osobnosti: <http://www.knihovnatr.cz/cze/sluzby/vyroci-a-regionalni-osobnosti-zari-2021/>; <https://biblio.hiu.cas.cz/records/93da6d69-50d2-4f5d-a087-ae6429a63ed8?locale=en>

Hádanka: <https://mozkolam.cz/slovní-hlavo-lamy/jazykove-hlavo-lamy/anagramy/presmycky-ceska-mesta/> Copyright © Mozkolam.cz; <https://www.telegraph.co.uk/travel/cruises/port-guides/bratislava-cruise-port-guide/>; <https://www.muizrozhlas.cz/cesko-zeme-neznama/soukrome-apartma-na-zamku-konopiste-dodnes-vydava-svedectvi-o-zameckem-zivote>; <http://www.stredoceske-zamky.cz/zamekbenatky.html>; <https://www.invia.cz/blog/karlovy-vary-nejen-festivalove-mesto/>; <https://www.kampocesku.cz/clanek/9373/hrad-a-zamek-jindrichuv-hradec>; <https://cs.wikipedia.org/wiki/Humpolec>; <https://www.turistika.cz/vylety/kralovske-mesto-litomerice/detail>; <https://www.novinykraje.cz/svetprace/2020/03/27/uz-i-hodonin-se-pripojil-ke-sluzbe-mobilni-rozhlas/>; <https://www.aktualne.cz/wiki/geografie/staty-a-mesta/olomouc/r~97149a50bbf011e3974e002590604f2e/>; <https://www.em.muni.cz/veda-a-vyzkum/7754-obce-nechteji-energeticke-stavby-casto-neveri-statu>

Ze světa zajímavostí: <https://www.dama.cz/clanek/25-uzasných-faktu-ktere-jste-nevedeli-o-nejedné-zviratě>; <https://www.national-geographic.cz/clanky/pravda-o-slonech-koho-se-boji-a-co-si-skutecne-pamatuji-20150603.html>; <https://magazin.aktualne.cz/velryby-a-delfini-se-svym-chovanim-podobaji-lidem-umoznuji-t-r~bda4d484b32411e780320025900fea04/>; <https://velbloudi.cz/velbloudi/>; <http://www.chovzvirat.cz/zvire/3072-pasovec-stetnaty/>; <https://www.ireceptar.cz/zahrada/skryty-puvab-krtky.html>; <https://www.mundo.cz/hroch-oboizivelný>; <https://www.zoohit.cz/magazin/akvaristika/druhy-akvariinich-zivocichu/zlate-rybky>; <https://prumysl.inform.cz/vyroba/co-takhle-chovat-pstrosy/>; <https://www.megapixel.cz/foto/258537>; <https://www.krokodylipraha.cz/k13.html>; <http://www.chovzvirat.cz/zvire/1043-tygr/>; <https://www.superionherbs.cz/proc-jsou-netopyri-urodnou-pudou-pro-smrtelne-nemoci-jako-ebola-nebo-sars/>

Z kuchyně: <https://zdravezdravi.cz/potraviny/cervene-nebo-bile-vino-aneb-vino-jako-lek>; <https://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%ADno>; <https://www.blesk.cz/clanek/radce-zdravi-a-zivotni-styl-zivotni-styl/185055/10-duvodu-proc-si-doprat-sklenicku-vino-je-lek.html>