

Říjen 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 říjen	3
Výročí října a regionální osobnosti	4
Ze života domova	6
Stálá nabídka měsíce	6
Co se dělo u nás v domově v září.....	8
Fotogalerie	10
Akce října	11
Říjen	12
Pranostiky	15
Mezinárodní dny měsíce října	15
Příběhy pro potěchu duše	16
Ze světa zajímavostí	18
Rozhovor	23
Vtipy	25
Z kuchyně	26
Hádanka	29
Seznam zdrojů	31



BLAHOPŘÁNÍ NA ŘÍJEN

Zdeňka Přikrylová

Marie Brodská

Ludmila Pálková

Eliška Studená

Marie Žundálková

Hana Coufalová

Marie Nevrtalová

Věra Mejzlíková

Marie Zástěrová

Anna Jirovská

František Sojka

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

Obyvatelé a zaměstnanci domova



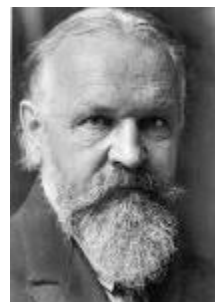
VÝROČÍ A REGIONÁLNÍ OSOBNOSTI ŘÍJNA

80. výročí úmrtí

František BÍLEK – sochař, ilustrátor, malíř

Narození: 6. 11. 1872 Chýnov (Tábor)

Úmrtí: 13. 10. 1941 Chýnov (Tábor)



Sochař, grafik, ilustrátor, architekt, uměleckoprůmyslový výtvarník, náboženský myslitel, autor duchovní literatury. Přítel Otokara Březiny. Je autorem náhrobku "Tvůrce a jeho sestra bolest" věnovaného na hrob Otokara Březiny v Jaroměřicích. Ilustroval publikace Otokara Březiny a Jakuba Demla. Autor sousoší na hřbitově v Lipníku u Hrotovic.

30. výročí úmrtí

Zdeněk KAŇÁK – pedagog, sbormistr

Narození: 4. 10. 1910 Brno

Úmrtí: 4. 10. 1991 Brno

Hudební skladatel a pedagog, literatura z oboru. Profesor hudební výchovy na gymnáziu v Třebíči, kde založil gymnazijní pěvecký sbor a smyčcové kvarteto, věnoval se hudební výchově. V Třebíči působil v letech 1937-1946. V Brně vyučoval na konzervatoři. Byl sbormistrem mužského sboru Janáček v Třebíči a harmonizoval třebíčské koledy.

40. výročí narození

Vincenc SAMEŠ – pedagog, spisovatel, archivář

Narození: 30. 10. 1902 Vídeň (Rakousko)

Úmrtí: 23. 10. 1981 Třebíč

Absolvent filozofické fakulty v Praze, doktor filozofie, prošel kurzem archivnictví - uspořádal archiv rodiny Waldsteinů. V období druhé světové války zástupce oblastního velitele protifašistické organizace Obrana národa. Vedl redakci Časopisu Matice moravská, ve kterém publikoval své práce věnované Třebíčsku.

110. výročí úmrtí

Josef ŠEVČÍK – překladatel

Narození: 25. 2. 1857 Dobronice (Hrotovice)

Úmrtí: 20. 10. 1911 Babice (Třebíč)

Katolický kněz, překladatel z němčiny. Od roku 1888 do 1895 byl farářem v Martínkově, později do své smrti v Babicích. Financoval vydání děl Jakuba Demla apod.

ZE ŽIVOTA DOMOVA

Během září se přistěhovali obyvatelé:

Ludmila Pálková z Velkého Meziříčí

Jindřiška Křištofová ze Žďáru nad Sázavou

Ludvík Mejzlík z Budišova

Jaromír Šebek z Nového Města na Moravě

V září odešla z našich řad:

Marie Svobodová † 8. 9. 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 aktivizační pracovnící

Středa	pracovní činnosti
Čtvrtek	spol. cvičení s rehabilitační sestrou
Pátek	Modlitba a Mše svatá od 10:00

• **SCHRÁNKY DŮVĚŘY**

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 ZÁŘÍ

Sobotní dopoledne 4. září navštívila náš Domov pro seniory Velké Meziříčí ministryně práce a sociálních věcí paní Jana Maláčová. Zástupci vedení organizace v čele s paní ředitelkou Renatou Horňákovou ji osobně v domově uvítali a přizvali k prohlídce interiéru. Paní ministryně si cestou chodbami domova promluvila se seniory, zajímala se o chod domova během nouzového stavu a také o nynější situaci v zařízení. Nahlédla také do společenských místností, kde pracovnice terapií vedly cvičení a kognitivní trénink s obyvateli. Výpravu dovršil vzkaz ministryně do kroniky domova a návštěva terapeutické zahrady a parku. Závěrem a na památku jsme darovali z naší keramické dílny paní Maláčové andělíčka pro štěstí. Byla z atmosféry a prostředí domova nadšená. Rozloučila se se slovy respektu veškerým sociálním službám v Kraji Vysočina.

V úterý 7. září se konala na Pomněnce oslava narozenin. Sešli jsme se u piána, kde nám Maruška Kudláčková zahrála výběr těch nejoblíbenějších písniček. Nejprve jsme „bouchli“ šampaňské na přípitek, které nám samozřejmě ani tentokrát nezapomnělo vytéct částečně na podlahu, a také jsme si dali zmrzlinu a kávu. Oslava skončila před obědem.

Ve středu 8. září jsme zakončili sezónu návštěv hospůdky, jak jinak než její návštěvou. A už teď se těšíme na další výpravu.

Ve čtvrtek 9. září opět odstartovala výuka na Univerzita třetího věku s lektorem RNDr. Milanem Kameníkem. První přednáška pokračovala přesně tam, kde naposledy kvůli korona - krizi skončila. Tedy kurz s názvem „*Nauky o planetě Zemi IV*“ a téma přednášky *Svět mikrobů*.

V pondělí 13. září jsme dobře vypočítali počasí na další outdoorovou canisterapii se zlatými retrívry.

V úterý 14. září jsme si mohli na U3V zakoupit ponožky, spodní prádlo nebo punčochy.

Ve čtvrtek 16. září se na společenské místnosti 1A konalo společné cvičení.

Za týden v úterý 21. září po letních prázdninách začal zahradnický kroužek, kde jsme tentokrát využili plody arónie, tedy černého jeřábu. Dozvěděli jsme se, odkud pochází, jak roste a jak jeho plody dále zpracovávat. Zkusili jsme vyrobit pečený čaj, který se na první dobrou rozhodně povedl. Chodbou domova se linula vůně skořice, která předčila i šípkovou omáčku linoucí se pro změnu z kuchyně. A jestli první den byl tak chutný, počkejme, až se rozleží, to bude teprve dobrota.

Ve středu 22. září jsme si na U3V udělali promítací den. Pustili jsme si dva životopisné dokumenty o hercích, kteří již bohužel nejsou mezi námi. A to paní Zdenka Procházková a Jean-Paul Belmondo. Nakonec jsme se ještě rozhodli příští měsíc pustit komedii s Belmondem v hlavní roli.

Další den ve čtvrtek 23. září se dopoledne opět cvičilo a také pokračovala výuka na Univerzitě 3. věku. Tématem byly *Viry, DNA a RNA*.

Další týden ve středu 29. září se odpoledne od půl třetí na U3V konala schůze obyvatel s vedením domova, kde se opět připomněl management domova, a představili se noví obyvatelé. Součástí sezení bylo i pravidelné setkání s vedoucí stravovacího provozu paní Terezií Hlouchovou, která si vyslechla přání a připomínky obyvatel ke stravování v domově.

FOTOGALERIE



POZVÁNKA NA AKCE V ŘÍJNU

- 4. 10.** - Zahradnický kroužek – od 10:00 na společenské místnosti 2B
 - Muzikoterapie se Zdeničkou Maškovou – od 10:00 na kavárně
- 6. 10.** – Týden sociálních služeb – od 10 do 16 hodin
- 7. 10.** – Výuka na U3V
- 8. 10.** – Volby – obyvatelé s trvalým bydlištěm domova budou volební komisí navštíveni na pokojích
- 17. 10.** – Folklórní vystoupení – od 10:00 na jídelně
- 18. 10.** - Zahradnický kroužek – od 10:00 na společenské místnosti 2B
- 19. 10.** – Promítání „Belmondovky“ – od 10:00 na U3V
- 21. 10.** – Výuka na U3V
- 25. 10.** – Ježíškovo vnoúče - program Nadačního fondu Šťastná hvězda
- 26. 10.** - Zahradnický kroužek – od 10:00 na společenské místnosti 2B

Beseda o Remkovi

Prodej bižuterie

Vaření s VúVM

Canisterapie



(Akce bez určení času se upřesní během měsíce.)

ŘÍJEN

Změna času v roce 2021

Každé jaro a podzim nás čeká posun času o jednu hodinu. Stejně tomu je i v roce 2021. Standardním časem je čas, který platí v zimním období. Označení „zimní čas“ tedy není úplně přesné, měli bychom říkat standardní či běžný čas.

Letní čas v roce 2021 začal platit v noci 28. března. Hodiny se posunuly o hodinu vpřed z 2:00 na 3:00.

Standardní (nesprávně zimní) čas v roce 2021 nastane v noci 31. října. Hodiny se posunou ze 3:00 na 2:00.

Zvláštním časem, který si zaslouží sezónní označení, je čas letní. Opravdový zimní čas, tedy sezónně posunutý v zimním období oproti standardnímu času, u nás rovněž krátce existoval, a to pouze v roce 1946. Ten rok byl tedy rozdíl mezi letním a zimním časem dvě hodiny.

Kdy skončí střídání času v Evropě?

Střídání času by mělo v Evropské unii skončit. V roce 2018 proběhla v rámci evropských zemí anketa, ve které se 84 % ze 4,6 milionu respondentů vyjádřilo, že jim střídání vadí. Evropská komise proto poslala do Evropského parlamentu a Rady návrh na jeho zrušení. Po celý rok by pak mohl platit jeden čas.

Ačkoli se původně zdálo, že ukončení proběhne rychle, realizace se táhne. Je to dáno především tím, že si jednotlivé země mohou zvolit, jaký čas chtějí zachovat. Shoda panuje na tom, že by bylo vhodné, aby

v rámci Evropy platil jeden čas, ale zatím není jasné, jaký by to měl být.

Evropský parlament proto prodloužil lhůtu pro stanovení jednotného času



do roku 2021. Do té doby měli zástupci zemí diskutovat a nakonec vyjádřit své stanovisko. Ani tentokrát ale nedošlo ke shodě a střídání času zůstane minimálně do roku 2026.

Proč se mění čas?

Střídání času bylo zavedeno především za účelem úspory elektrické energie. Díky posunu je denní světlo k dispozici déle po dobu běžné denní aktivity člověka, a tudíž je o to snížena potřeba svítit světlem umělým. Toto přizpůsobení má pozitivní vliv i na psychiku člověka a jeho biologický rytmus, ovšem samotný proces posunu času se projevuje negativně.

Letní čas byl poprvé zaváděn v období první světové války. Elektřina byla v té době drahá a nedostatečná, a když slunce svítilo i později do večera, dosáhlo se **významné energetické úspory**.

Letní čas platí v celé evropské Unii a v dalších zemích světa včetně USA či Kanady. V Evropské Unii je změna času harmonizována a probíhá ve všech zemích ve stejný den, a to vždy **poslední neděli v březnu a v říjnu**.

V jiných zemích světa jsou data změny času rozdílné, například v USA začíná letní čas o něco dříve a končí později než v Evropě. Zajímavostí je, že změna času probíhá i na jižní polokouli Země, ovšem opačně. V době zimního období u nás tam totiž mají léto.

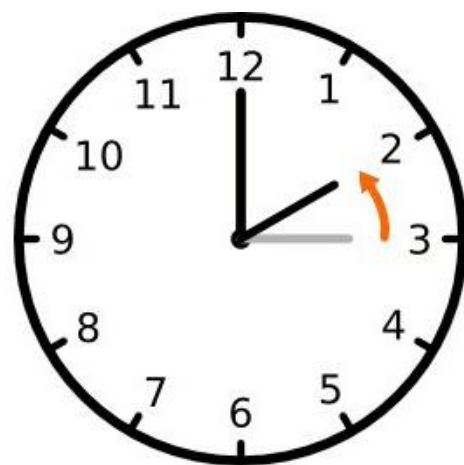
Zajímavostí je, když se čas neliší o celou hodinu

Letní čas vnáší zmatek do orientace v časových pásmech. Naštěstí jde o posun o celou hodinu. Víte ale, že na světě jsou oblasti, kde se čas posouvá jen o její zlomky?

Třeba v celé Indii platí Indian Standard Time. Ten je oproti základnímu času UTC posunutý o 5 hodin a k tomu 30 minut. A co teprve Austrálie! Když je na západě 8.00, směrem k východu hodinky postupně ukazují: 8.45, 9.30, 10.00, 10.30.

Podobně se o půlhodinu posouvá čas v Íránu, Afghánistánu, Severní Koreji, na Srí Lance, kanadské provincii Newfoundland. V roce 2016 posunula svůj čas o 30 minut dozadu také Venezuela. Zde to bylo z energetických důvodů.

Na území dnešního Česka se s letním časem poprvé začalo za Rakouska-Uherska, později byl ale zrušen a následně opět na pár let zaveden. Naposledy byl letní čas zaveden v roce 1979 v rámci tehdejšího Československa a od té doby už se drží dodnes.



Zrušení letního času

V dnešní době už jsou energetické důvody změny času sporné. Osvětlení dnes tvoří jen menší část spotřeby energie a harmonogram spotřeby elektrické energie se značně liší od doby před sto lety. Energetici (včetně těch českých) tvrdí, že změna času nemá na spotřebu elektrické energie prakticky žádný vliv.

Kromě pozbytí energetických důvodů existují další argumenty, proč by se mělo od letního času upustit. Jedním z nich je vliv skokové změny času na člověka, kterému mohou způsobit zdravotní obtíže. Statisticky se změna času projevuje například tím, že krátce po změně času vždy přibývá dopravních nehod.



PRANOSTIKY

Spadne-li v říjnu listí, bude mokrá zima.

Mlhy v říjnu - sněhy v zimě.

Po teplém září zle se říjen tváří.

Svatý František zahání lidi do chýšek.

O svaté Brigitě bývá mlha na úsvitě.



- Lednová zima i na peci je znát.
- Po svaté Tereze mráz po střeších leze.
- Déšť na Havla, déšť na vánoce.
- Svatá Hedvika medu do řepy zamíchá.
- Na svatého Lukáše, hojnost chleba i kaše.

MEZINÁRODNÍ DNY ŘÍJNA

- 1. 10.** Mezinárodní den seniorů, lékařů a hudby; Světový den cyklistiky a vegetariánství
- 2. 10.** Světový den hospodářských zvířat, Mezinárodní den nenásilí
- 4. 10.** Mezinárodní den zvířat, Světový den lidských sídel
- 5. 10.** Mezinárodní den úsměvu, Světový den učitelů
- 8. 10.** Mezinárodní den boje proti popáleninám
- 9. 10.** Světový den pošty



- 10. 10.** Světový den duševního zdraví, zraku a proti trestu smrti
- 12. 10.** Světový den artritidy, Začíná Světový týden kostí a kloubů
- 13. 10.** Mezinárodní den za omezení přírodních katastrof
- 14. 10.** Světový den standardů
- 15. 10.** Mezinárodní den bílé hole, Světový den selek
- 16. 10.** Světový den výživy a páteře, Mezinárodní den proti McDonald's
- 17. 10.** Mezinárodní den proti chudobě, Světový den úrazů
- 20. 10.** Den stromů, Světový den proti osteoporóze, Mezinárodní den kuchařů
- 24. 10.** Světový den OSN a rozvoje informací
- 29. 10.** Světový den mrtvice
- 31. 10.** Den UNICEF, Světový den spojení



PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

Naplnit síň světlem

Na Filipínách si lidé vyprávějí následující příběh:

Jeden král měl dva syny. Když zestárl, chtěl jednoho z nich ustanovit svým nástupcem. Shromáždil mudrce své země a povolal k sobě oba své syny.

Dal každému z obou pět stříbrňáků a řekl:



"Musíte za tyto peníze do večera naplnit síň v našem zámku. Čím, to je vaše věc."

Mudrci pravili: "To je dobrý úkol."

Nejstarší syn šel ven z města a potom šel okolo jednoho pole, kde dělníci právě sklízeli cukrovou třtinu a lisovali ji ve mlýně. Vylisovaná třtina ležela bez užitku kolem. Syn si pomyslel:

"To je dobrá příležitost, jak touhle neužitečnou věcí naplnit síň mého otce."

Dohodl se s dozorcem dělníků a oni pak vozili až do pozdního odpoledne rozdrčenou třtinu do síně. Když byla plná, šel ke svému otci a řekl:

"Splnil jsem tvůj úkol. Na mého bratra už nemusíš čekat. Udělej mne svým nástupcem."

Otec odpověděl: "Ještě není večer. Počkám."

Brzy na to přišel také mladší syn. Požádal, aby byla rozdrčená třtina opět odvezena. Tak se stalo. Potom postavil doprostřed síně svíčku a zapálil ji.

Světlo zaplnilo síň až do posledního místečka.

Otec řekl: "Ty musíš být mým nástupcem. Tvůj bratr vynaložil pět stříbrňáků, aby zaplnil síň neužitečnostmi. Tys nepotřeboval ani jediný peníz, a zaplnil jsi ji světlem. Zaplnil jsi síň tím, co lidé potřebují."



ZE SVĚTA ZAJÍMAVOSTÍ

10 pochoutek, které jsme jedli jako malí. A přežili jsme!

1) Šumák a vitacit

Šumák neboli Šuměnka (později i Vitacit), byl práškový šumivý nápoj v sáčku. Tento prášek se rozpustil ve vodě a získali jste mírně nakyslý perlivý nápoj. K dostání byly dvě barvy – žlutá a červená, tedy citron a pomeranč. A složení? Základem byly kyselina citronová a jedlá soda, k tomu cukr a právě to barvivo. Jako malé děti jsme ovšem tento nápoj nepili. Barevný prášek jsme si sypali do dlaní a poté ho z nich slízávali. Ti odvážnější si šumák nasypali rovnou do pusy. Výživovým poradcům by asi dnes naskakovala husí kůže.



2) Lipo

Lipo zná snad každý. Ale věděli jste, že ovocné bonbony Lipo dostaly jméno ze zkratky názvu Liberecké poživatiny? Existují už od roku 1927.

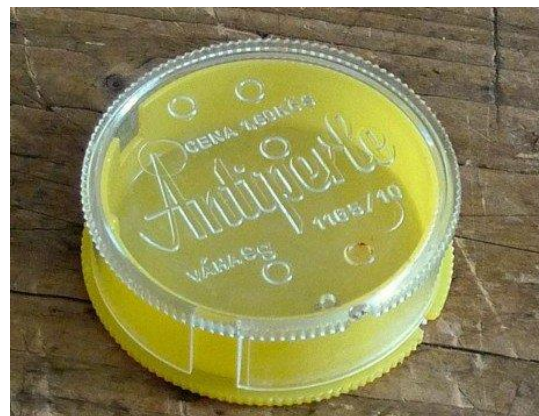


Dříve je pod mezinárodně známou značkou PEZ vyráběl obchodník Eduard Haas z Lince. Až později se přesunula výroba do Liberce-Ruprechtic, kde v roce 1968 představili název Lipo. Liberecká továrna prošla řadou peripetií, dnes se jmenuje Mocca a oblíbenou pochoutku

ve tvaru cihliček vyrábí dál, tentokrát pod názvem Jez. Lipa byla v minulosti velmi oblíbená nejen kvůli chuti, ale také kvůli nízké ceně. Balíček po deseti kusech stál dlouhou dobu asi dvacet haléřů, později pak korunu.

3) Antiperle

Vzpomínáte na mentolové bonbony Antiperle? Bílé miniaturní kuličky v kulaté krabičce. Nejdříve byla plechová, později ji nahradila plastová s průhledným víčkem. Antiperle vznikly v roce 1960 v Chotyni v



pobožce libereckého podniku Lipo. A v retro edicích se prodávají dodnes. Takže co si zavzpomínat a pořídit si je místo oblíbeného tit-taku? Počet kalorií na jeden bonbon vám nepovíme, ale pokud máte rádi matematické příklady, můžete si to spočítat: ve sto gramech antiperlí je přibližně průměrná energetická hodnota 1540 kilojoulů (tzn. 368 kilokalorií). Jedno balení má devět gramů.

4) Jesenka

Sladká kondenzovaná smetana v tubě. To byla lahůdka – z tuby rovnou do pusy. Málokterý dospělý si s ní osladil kafe, děti byly vždy rychlejší a vycucly ji dřív, než se uvařila voda. Mnohdy si i skříply jazyk, ale to nevadilo. Ta chuť stála za to. „Viděla jsem jesenku dneska v krámě a koupila si ji a sežrala ji jako zamlada. Bylo to



super jako tenkrát,“ píše jedna z maminek na internetu. Ano, i jesenka se vrací v retro edici. Spolu s ní i kakaová příchut' Pikao a kondenzované slazené mléko Piknik.

5) Jedlý papír



Papír, který se dal sníst. To bylo něco. Prodával se na poutích nebo v cukrárnách. Na výrobu dortů se používá dodnes. Dokonce se prodává s různými potisky oblíbených pohádkových postav. Natisknou vám na něj i fotografii. My jsme ho však jako malé děti trhali, loupali a po kouskách nechávali rozpustit na jazyku.

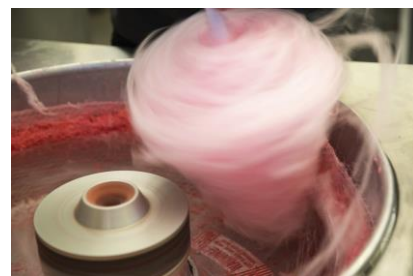
6) Mejdlíčko

Ještě větším úletem než jedlý papír je jedlé mýdlo. Pamatujete si na mejdlíčko neboli Kachní mýdlo? Dodnes si vzpomínám, že chutnalo opravdu jako



sladší mycí přípravek. Brrr. Mejdličko si moc srdcí si nezískalo, ale někomu se třeba po této štiplavé pochoutce zasteskne. Mejdlička se vyráběla ve škrobárnách a výchozí surovinou pro jejich výrobu byly brambory a škrob. V Československu se výrobě této levné sladkosti věnovala škrobárna Amylon ve Žďáru nad Sázavou. Její tehdejší laborantka Růžena Vlčková říká, že jedlá mejdlíčka byla rodinnou recepturou. Mejdličko se začalo vyrábět už na začátku 20 století.

7) Cukrová vata



Typická pouťová sladkost. Děti byly od vaty celé upatlané a ulepené, ale šťastné. Vyrábí se dodnes. Jak? Cukr se roztaví na karamel, ten se vhání do bubnu, ve kterém se ochlazuje, a tak zpátky cukernatí. Vlákna této sladkosti se namotávají na špejle a vypadají opravdu jako velký kus vaty. Dříve byla k dostání pouze růžová, dnes seženete všechny možné barvy a prodává se nejen na špejli, ale také v kyblíku. Zajímavé je, že výrobu cukrové vaty prý znali už ve staré Číně. Jakýsi císař jí prý říkal „dračí vous“. Cukrová vata ve formě, kterou známe, se objevila šna konci 19. století. Stroj na výrobu vaty vymyslel zubař William J. Morrison z Nashvillu v Tennessee s cukrářem Johnem C. Whartonem roku 1897.

8) Sojový suk



Určitě si pamatujete na cukrovinku ve tvaru válečku světle žluté barvy, která chutnala trochu kokosově. Někdo suk miloval, jiný zase nenáviděl. Vyráběl se ze sojové krupice, cukru a tuku. Koupit si ho můžete i dnes, dokonce v různých provedeních – třeba i s kakaovou polevou. Další dobrůtkou byla falešná čokoláda s názvem Sojová pochoutka.

9) Pendrek

Pokud máte rádi lékořici, možná vám chutnala i



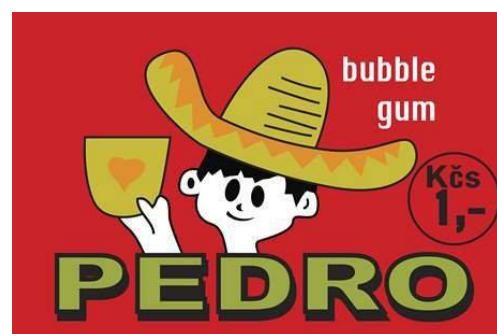
gumovitá tyčinka černé barvy zvaná pendrek. Prodával se na poutích a v cukrárnách a děti ho strašně rády žužlaly. Pendreků byly různé délky a provedení. A odkud pochází označení pendrek? Je to patrně zkomolenina z německého Barendreck. Na základě podobnosti v barvě a tvaru se začalo „pendrek“ říkat i policejním obuškům. Kromě pendreků se vyráběly také bonbony Lékorky. I uvnitř barevných kostiček jste našli část černé gumovité lékořicové hmoty.

10) Pedro

Žvýkačky s obrázkem byly za socialismu velkou vzácností. Některé obrázky v se daly sbírat, jiné jsme koupili v Tuzexu za bony, třeba taková žvýkačka s Donaldem. Mladší generace už tolik rarity tohoto typu neoslovují, žvýkačky si mohou koupit, kde chtějí. A kolik jich chtějí. Dodnes se sběratelé najdou. Největší sběratel žvýkaček v České republice je Martin Rehtorík z Ryžoviště, který je se svou několikatisícovou sbírkou zapsán i v České knize rekordů a kuriozit.

V socialistickém Československu za výrobou prvních žvýkaček stála firma Velim, která začala v roce 1968 vyrábět i oblíbenou žvýkačku Pedro, levnější konkurenci cenného Donalda. Červená žvýkačka s postavou chlapečka v sombréru na obalu stála přesně jednu korunu a uvnitř byl ten vytoužený obrázek, v devadesátých letech pak samolepka. Největší obliby se žvýkačka dočkala v 70. a 80. letech.

Pedro dnes zažívá velký comeback.



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**:

BC. PAVLÍNA BĚHALOVÁ



Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?

Jmenuji se Pavlína Běhalová. Je mi 24 let. Letos v létě jsem se vdala a z Drápelové jsem se stala paní Běhalovou. Bydlím s novomanželem v Dobré Vodě u babičky na vejměnku, než si postavíme vlastní domeček, ale pocházím z Vídně. Vystudovala jsem obor všeobecná sestra na Vysoké škole polytechnické v Jihlavě. V domově pracuji od května roku 2020.

Co se Vám líbí na práci v domově?

Moc se mi líbí náš úžasný kolektiv sestřiček.

Co děláte ráda ve volném čase?

Momentálně máme s manželem hodně práce se stavbou našeho domečku. Jinak ráda trávím čas s manželem, rodinou a přáteli nebo chodím se psem na procházky.

Na jaké místo byste se ráda podívala a proč?

Ráda bych se podívala do Krkonoš na Sněžku. Mimo stát mě láká Paříž.

Jak by vypadal Váš ideální den?

Takový ideální den bude, až budeme mít postavený baráček s terasou a zahradou. A budeme tam trávit volný den s přáteli a rodinou u dobrého jídla a pití.

Co byste si nejvíce přála?

Chtěla bych dostavět barák, splatit hypotéku a mít dvě krásné zdravé děti. Také bych si přála mít stále tak skvělý pracovní kolektiv sestřiček, jako máme tady v domově.

KVÍZ:

Nejoblíbenější jídlo – smažák, hranolky, tatarka

Nejoblíbenější barva – fialová

Nejoblíbenější roční období – jaro

Nejhezčí dovolená – s kamarádkami u moře v Bulharsku

Nejoblíbenější květina – rudá růže

Nejoblíbenější film – Harry Potter a Pán prstenů

Nejoblíbenější místo v domově – na zahradě

VTIPY

Dneska jsem málem sbalila policajta. Jenže na to šel moc zhurta. Lehni si, ruce za hlavu, nohy od sebe.

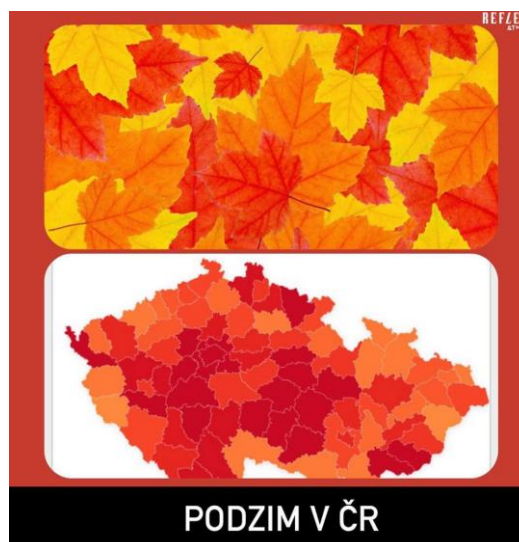
Vzkaz tomu, kdo má moji woodoo panenku.
Okamžitě ji přestaň vykrmovat.

Romeo a Julie je můj oblíbený příběh o tom, že když se zamiluješ, můžeš se jít rovnou zabít.



Věděli jste, že když Vás ráno po pití kávy bolí oči, musíte vyndat lžičku z hrnku?

Zubní kartáček říká pastě:
„Tak už se konečně vymáčkni!“



Z KUCHYNĚ

Zázvor

Zázvor je koření získávané z oddenku rostliny zázvorovníku – pozor není to tedy kořen, jak si mnoho lidí myslí. Podle druhu a způsobu zpracování může mít žlutou, okrovou, růžovou nebo černou barvu. Má výraznou vůni a silně aromatickou chuť, která je sladce pikantní.

Je to statná rostlina s listy podobnými rákosu a má krásné barevné listy.

Pochází původně z jihovýchodní Asie.

Zázvor je typický pro indickou a čínskou kuchyni. V Japonsku se používá nakládáný růžový zázvor jako základní přísada k sushi. V Evropě se stal zázvor oblíbenou přísadou do piva, limonád a perníku. V Česku se zase od pradávna pečou tzv. zázvorky – staročeské vánoční cukroví.

Není vhodný

- pro děti do dvou let,
- pro dlouhodobě nemocné, které užívají některé léky
- těhotné ženy pouze v malém množství

Denní množství pro zdravého člověka by neměla přesáhnout 1g v sušené formě a 4g v čerstvém stavu.



Zázvor obsahuje celou řadu látek. Z hlediska léčivých účinků jsou ale nejzajímavější různé druhy vitamínů (A, B1, B2, B6, C či E), stejně jako draslík, hořčík, sodík, fosfor, vápník, železo.

Proč je zázvor tak zázračný?

- dráždí nervová zakončení vnímající pocit tepla v žaludku a vyvolává lehké pálení. Máte tedy pocit, že čaj ze zázvoru s medem a citrónem vás zahřeje v zimě lépe než grog.
- působí jako prevence proti rýmě, nachlazení i chřipce
- povzbuzuje chuť k jídlu
- zlepšuje překyselení žaludku a cirkulaci krve v trávicím traktu
- působí také jako afrodiziakum
- zmírňuje ranní a cestovní nevolnost, vyrábí se jako pastilky, které ulevují od pocitu nevolnosti
- podporuje imunitní systém
- může zpomalit některé druhy rakoviny
- má protizánětlivé a analgetické účinky - efektivně tiší svalové bolesti či bolesti při zánětech kloubů

Recept na zázvorky:

- 140 g cukr (krupice)
- 250 g mouka (hladká)
- 1 vejce
- trochu mléko
- 1 lžička zázvor (mletý)
- 1 lžíce citrónová kůra



- 1 lžička prášek do pečiva

1. Smícháme mouku, prášek do pečiva, cukr, zázvor a nastrouhanou kůru z poloviny citronu.
2. Ve směsi uděláme důlek, do něj vyklepneme vejce, přidáme trochu mléka a zaděláme husté těsto. Přendáme je na vál a rukama vypracujeme.
3. Na pomoučeném vále pak těsto rozválíme na plát a z něj vykrajujeme tvary zázvork. Přendáme je na vymaštěný plech a pečeme asi 8 – 10 minut v troubě vyhřáté na 180 – 190°C.
4. Dáváme přitom pozor na okraje, abychom cukroví nepřipálili. Zázvorky musíme nechat nejméně čtrnáct dní rozležet.

Zázvorové smoothie s mangem

- 1 cm zázvoru
- ½ manga
- 250 ml pomerančové džusu (***pokud možno čerstvého***)
- Několik kostek ledu

Postup

Vše vložte do mixovací nádoby smoothie mixéru. Pokud máte méně výkonný smoothie maker, pak není od věci oddenek předem přes vlákna najemno nastrouat, a to nejlépe přímo do oné mixovací nádoby. Zapněte a mixujte dohladka. Pakliže chcete, aby měl nápoj hustší konzistenci, můžete k surovinám přidat ještě půlku banánu.



Autor: Terezie Hlouchová, DiS.; nutriční terapeutka

HÁDANKA

Černé a bílé klobouky

Představte si, že na Zemi zaútočí mimozemská civilizace a místo vřucího vítání unese desítku lidí na meziplanetární stanici. Desítku unesených seřadí v pořadí od nejvyššího po nejnižšího. Nikdo z nich se nesmí otáčet, tedy poslední vidí hlavy všech před ním a první nikoho. Každý dostane na hlavu buď bílý, nebo černý klobouk, aniž by barvu viděl. Není určeno, kolik jakých klobouků je jaké barvy. Pak od posledního po prvního musí říci, jakou barvu má právě jejich klobouk. Řekne tedy “černá” nebo “bílá”. Přípustná je maximálně 1 chyba, tedy 9 z 10 pozemšťanů musí trefit správnou barvu. Před osazením klobouků dostanou 5 minut na diskusi. Pak je jakákoli jiná komunikace kromě vyslovení barvy zakázána. Jakou zvolí taktiku, aby se všichni zachránili?



Řešení

Pozemšťané se tedy domluví, že poslední v řadě, který vidí všechny před sebou, spočítá počet černých a bílých klobouků. Vysloví tu barvu, která bude v lichém počtu (pokud vidí devět osob, jedna barva jedna musí být lichá). Má 50% šanci na omyl, který je ale přípustný. Osoba před ním už však bude vědět, jestli na zbývajících 9 hlavách (včetně jejího) sedí sudý nebo lichý počet bílé. Pokud před sebou uvidí lichý, bude jasné, že poslední bílá do páru je na jeho hlavě. Další v pořadí uslyší, jakou barvu vyslovila osoba za ním, dopočítá si snadno páry a protože od prvního ví, jaká barva je sudá a jaká lichá, stejným principem určí i svou barvu. Jen je třeba dobře počítat páry...

SEZNAM ZDROJŮ

Mezinárodní dny: <http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/rijen/>; <https://www.gmvv.cz/school-life/clanky/aktuality/item/977-dekovny-dopis-unicef>; https://www.ichradec.cz/co-se-u-nas-deje/akce-z-okoli/posta-kravare-nova-oteviraci-doba-pro-verejnost-2779_2034cs2488.html

Říjen: <https://vtm.zive.cz/clanky/zmena-casu-kdy-se-meni-letni-cas-a-zimni-cas/sc-870-a-190726/default.aspx>; <https://complot.cz/zmena-casu-ze-zimniho-na-letni-v-roce-2014/>; <https://www.skutec.cz/seniori/mesto/aktuality/zmena-casu-467cs.html>; <https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/3213643-lide-se-v-noci-na-nedeli-vyspi-o-hodinu-dele-meni-se-cas-na-zimni>

Pranostiky: <https://www.e-pocasi.cz/pranostiky-na-rijen/>; <https://www.zsmslom.cz/2018/10/03/plan-akci-na-mesic-rijen-2018-ms-loucnal/>; <https://blog.kniha.cz/knizni-novinky-rijen-2019/>

Vtipy: <https://www.alik.cz/>; www.emefka.sk, prima partička; www.fungate.cz; <https://cz.pinterest.com/pin/409968372334811977/>

Příběhy pro potěchu duše: https://www.woodcraft.cz/index.php?right=archiv_zamyslenicko&sid=&rok=2021&mesic=6; <https://www.funidelia.cz/mec-44584.html>; <https://cs.wikipedia.org/wiki/Filip%C3%ADny>

Blahopřání: <https://stock.adobe.com/ca/images/watercolor-burgundy-flowers-floral-illustration-leaf-and-buds-botanic-composition-for-wedding-greeting-card-branch-of-flowers-abstraction-roses/230777957>; <https://stock.adobe.com/ca/images/watercolor-burgundy-flowers-floral-illustration-leaf-and-buds-botanic-composition-for-wedding-greeting-card-branch-of-flowers-abstraction-roses/230777743>

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

Hádanka: <https://mozkolam.cz/slovni-hlavolamy/logicke-ulohy/cerne-a-bile-klobouky/>

Ze světa zajímavostí: https://supermamy.maminka.cz/clanek/pro-zeny-super-mamy-materstvi-vyziva-deti/467868/vitacit-sumenky-jesenka-10-pochoutek-ktete-jme-jedli-jako-mali-a-prezili-jme.html?utm_source=supermamy.maminka.cz&utm_medium=copy; <https://www.pendrek.cz/Mega-velky-jedly-papir-22x12cm-Euro-bankovky-d81.htm>

Z kuchyně: <https://smoothierecepty.cz/zazvor/>; <https://cs.wikipedia.org/wiki/Z%C3%A1zor>; <http://koreni.yin.cz/z/zazvor/>

Akce: <https://www.stepankovice.cz/aktualne/hlaseni-mistniho-rozhlasu/hlaseni-mr-633cs.html>