Prosinec 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 prosinec 3
Výročí prosince a regionální osobnosti 4
Ze života domova 5
Stálá nabídka měsíce 6
Co se dělo u nás v domově v listopadu 7
Fotogalerie 8
Akce prosince 9
Prosinec 9
Pranostiky 11
Mezinárodní dny měsíce 12
Příběhy pro potěchu duše 13
Ze světa zajímavostí 15
Rozhovor 32
Vtipy 34
Z kuchyně 35
Hádanka 38
Seznam zdrojů 41

BLAHOPŘÁNÍ NA PROSINEC

Eva Suchá

Božena Pacalová

Ludmila Sládková

Marie Zadáková

Antonín Nevrkla

Jaromír Šebek

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

Obyvatelé a zaměstnanci domova

VÝROČÍ A REGIONÁLNÍ OSOBNOSTI PROSINCE

70. výročí úmrtí

JOSEF KALASANSKÝ – překladatel, sběratel, tiskař
Narození: 12. 7. 1860 Moravské Budějovice
Úmrtí: 14. 12. 1951 Praha
V letech 1885-1910 přeložil řadu dobrodružných románů pro nakladatelství Šolc, sídlící v Karlíně. Byl přispěvovatelem do Otova slovníku naučného. Kromě pseudonymů užíval zkratku Ubk.

140. výročí narození
50. výročí úmrtí

JOSEF KAZDA - politik, starosta
Narození:21. 12. 1881 Stránecká Zhoř (Žďár n.S.)
Úmrtí: 29. 12. 1971 Budišov (Třebíč)
V roce 1931 byl zvolen budišovským starostou. V době jeho působení v Budišově byl postaven tamní chudobinec, vybudována kanalizace, zregulován Pekařský rybník, vybudovány tři bazény, začalo se s plánováním stavby místní měšťanské školy, ta byla postavena v roce 1950 jako základní devítiletá škola.

110. výročí narození

LUBOŠ NOVÁK – voják, 2. světová válka
Narození: 15. 12. 1911 Třebíč
Úmrtí: 20. 4. 1969
Studoval na třebíčském gymnáziu, absolvoval vojenskou akademii v Hranicích na Moravě. Sloužil u hraničářského praporu v Rimavské Sobotě na Slovensku. Oženil se s manželkou slovenského původu, na pozvání manželčiných rodičů odjel do Bánské Bystrice, odtud emigroval přes Maďarsko, Jugoslávii, Řecko, Turecko a Sýrii do Francie. V Agde byl jmenován nadporučíkem 2. čs. pluku, účastnil bojů o Francii. Po kapitulaci byl evakuován do Anglie, 1942-3 absolvoval polskou Vysokou válečnou školu ve Skotsku. V červnu 1943 byl vyslán

k vojenské jednotce v SSSR pod velením Ludvíka Svobody. Po osvobození sloužil na ministerstvu národní obrany v Praze. V roce 1957 byl propuštěn z armády.

150. výročí narození

JAN SEDLÁK – kněz, pedagog, historik
Narození: 4. 12. 1871 Třebíč
Úmrtí: 8. 5. 1924 Brno
Byl dějepiscem doby husitské. Syn obuvníka. Vystudoval bohosloví v Brně, v roce 1894 byl vysvěcen na kněze. Působil v duchovní správě, v letech 1899-1906 byl katechetou českého gymnázia v Brně. Studoval ve Vídni, kde dosáhl doktorátu. V roce 1906 se stal profesorem učiliště v Brně, přednášel Starý zákon a biblické dějiny.

ZE ŽIVOTA DOMOVA

Během listopadu se přistěhovaly obyvatelky:

Jaroslava Slošková z Velkého Meziříčí

Marie Motáčková z Měřína

Zdeňka Dvořáková z Velké Bíteše

V listopadu odešli z našich řad:

Anna Nechvátalová	† 10. 11. 2021
Jiří Kytnar	† 18. 11. 2021
Jana Rosecká	† 27. 11. 2021
Marie Renáčová	† 30. 11. 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 pracovnicí
Středa	pracovní činnosti
Čtvrtek	spol. cvičení
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 LISTOPADU

Celý měsíc listopad stále trval zákaz návštěv. Začaly adventní přípravy, všude se smýčilo, umývalo a zdobilo.

V úterý 2. listopadu jsme společně zavzpomínali v rámci památky zesnulých na všechny zemřelé obyvatele domova, upletli jsme pro ně věnec, zapálili svíci a pomodlili.

Další den ve středu jsme si promítli film Duhová kulička a zároveň nás navštívila děvčata z výchovného ústavu s předvánoční nadílkou perníčků a kytiček.

V pondělí 8. listopadu se pořádala oslava narozenin říjnových a listopadových oslavenců, podávaly se zákusky a pila káva s šampaňských. Nechyběly ani balónky a živá hudba, o kterou se nám postarala Zdenička Mašková.

V úterý 9. listopadu se konala Beseda o Remkovi, kterou interaktivně zprostředkovala pracovnice terapií Lucie Jiříčková, nechyběla samozřejmě raketa ani skafandr.

Ve čtvrtek 11. 11. se místo Martina na bílém koni dostavil očkovací tým, který aplikoval 3. dávku vakcíny proti koronaviru.

Další týden v pondělí 15. listopadu jsme si prezentací připomněli spolupráci našeho domova s výchovným ústavem.

V úterý 16. listopadu jsme si upekli poctivou českou oříškovou buchtu, která voněla po celém přízemí.

Poslední listopadový den v úterý 30. listopadu jsme si pustili film Vrásky z lásky a také jsme slavnostně postavili vánoční strom v atriu.

FOTOGALERIE

Akce prosince

6. 12. – 12. 12. Bleší trh na U3V

6. 12. – Mikulášská nadílka

9. 12. – Adventní setkání

13. 12. – Adventní setkání

15. 12. – Setkání obyvatel o stravování

20. 12. – Adventní setkání

Promítání, canisterapie, cvičení, zpívání, kvízy

Změna programu vyhrazena.

Prosinec

Svatá Barbora

Nejstarší psané zprávy o uctívání svaté Barbory pocházejí z osmého století, ale některé východní církve ji znaly i dříve.

Podle jedné z legend se Barbora narodila ve třetím století v Nikodemii, která se rozkládala na území dnešního Turecka. Prý vynikala krásou. Aby nebyla poskvrněna její čest, dal ji otec v době své nepřítomnosti zavřít do věže se dvěma okny. Barbora tajně přijala křesťanského kněze, nechala se pokřtít a požádala dělníky, aby do věže prorazili ještě třetí okno. O přijetí nové víry se svěřila otci po jeho návratu z cest. Otec ji zbil, ale ona se od své víry neodvrátila. Proto ji předal římským úřadům. Barbora byla odpůrci křesťanů mučena a pak sťata mečem. Katem byl její vlastní otec.

Jakmile její hlava padla na zem, sjel z nebe blesk a spálil jejího kata na popel. Barbora je malíři zobrazována jako dívka ve věži se třemi okny. Dovnitř pronikající světlo představuje její víru, která uctívá svatou Trojici – Boha otce, Syna a Ducha svatého, kteří ozařují její duši. Odvážná dívka je oblíbenou patronkou, mimo jiné dělostřelců, vojáků, střelmistrů, zedníků a architektů.

V předvečer svátků svaté Barbory chodily po domech skupiny dívek a žen zahalené do dlouhých bílých šatů – spodniček, košil, prostěradel a s rozpuštěnými, rozcuchanými vlasy. Obličeje měly také bílé, buď pomoučené, nebo překryté škraboškami roztodivných tvarů. Na hlavě měly zelený věneček, jinde nějakou nádobu na způsob vysoké čepice. V jedné ruce držely metličku k vyplacení zlobivých dětí, ve druhé košíček nebo uzlík s cukrovím, jablíčky, ořechy a křížalami pro děti hodné. Tyto tajemné postavy předváděly v některých oblastech malé divadelní představení – veršovanou legendu o svaté Barboře. Z uvedeného je patrné splývání prastarého předkřesťanského obchůzkového zvyku s pozdějším svátkem křesťanským. Také dlouhá veršovaná legenda se po čase změnila na monotónně předříkávané krátké veršíky a nezbytné „mulisi, mulisi“ – původně modli se!

Dnes nejznámějším a stále dodržovaným zvykem, vážícím se původně k dívčímu vdávání, je řezání a rychlení větviček třešní nebo višní – barborky.

Tradice kvetoucích barborek:

Řezáni větviček má údajně čarovnou moc. Větvičky „barborky“ původně řezaly pouze dívky ze stromu 10 let starého a to krátce po setmění. Dívky se o větvičky musely řádně starat, aby jim vykvetly. Za tímto účelem se musela voda ve váze každý den měnit a větvičky měly být zalévány několikrát denně vodou, kterou dívka donesla v ústech. Rozkvetla-li pak „barborka“ na Štědrý den, znamenalo to, že se dívka do roka vdá. Pokud větvička nerozkvetla, dívka měla ještě počkat rok.

Někde se dokonce věřilo, že nerozkvetlá „barborka“ značí, že dívka již přišla o panenství. Jedna z dalších pověr mluví o tom, že dívky řezávaly tolik větviček, kolik chlapců se jim líbilo. Každá větvička pak byla popsána jménem chlapce. Větvička se jménem chlapce, která rozkvetla jako první, ukazovala toho chlapce, za kterého se dívka provdá. Také se věřilo tomu, že kolikátý den větvička rozkvete, tolikátý měsíc v příštím roce bude mít majitel větvičky štěstí. Kvítek z „barborky“ se také dával za šněrovačku a měl prý tu moc přivábit chlapce, na kterého si dívka myslela.

PRANOSTIKY

Na Boží narození o bleší převalení.

Chodí-li Kateřina po ledě, chodí svatý Štěpán po blátě.

Svítí-li na koledu v noci měsíc, bude ve stodole hojně obilí.

Když je Barborka ucouraná, chodí svatý Štěpán po ledě.

Svítí-li na den svatého Štěpána slunce, bude drahé ovoce.

Pakli na Štěpána větrové uhodí, příští rok víno špatné se urodí.

V prosinci-li zima, sníh-li hojně lítá, hojnost všady bývá žita.

Prosinec se sněhem na pěšině, žitko je na každé výšině.

Mnoho sněhu v prosinci - mnoho ovoce a trávy.

Jsou-li v zimě po cestách ledy, podaří se výborně zelí.

Mezinárodní dny prosince

1. 12.	Světový den AIDS
2. 12.	Světový den počítačové gramotnosti a Mezinárodní den boje za vymýcení otroctví
5. 12.	Mezinárodní den dobrovolníků
7. 12.	Mezinárodní den civilního letectva
9. 12.	Mezinárodní den proti korupci
10. 12.	Mezinárodní den lidských práv
11. 12.	Světový den dětství, Mezinárodní den hor, Mezinárodní den solidarity s ženami a dětmi Afriky
18. 12.	Mezinárodní den vystěhovalců
20. 12.	Mezinárodní den lidské solidarity
29. 12.	Mezinárodní den biologické rozmanitosti

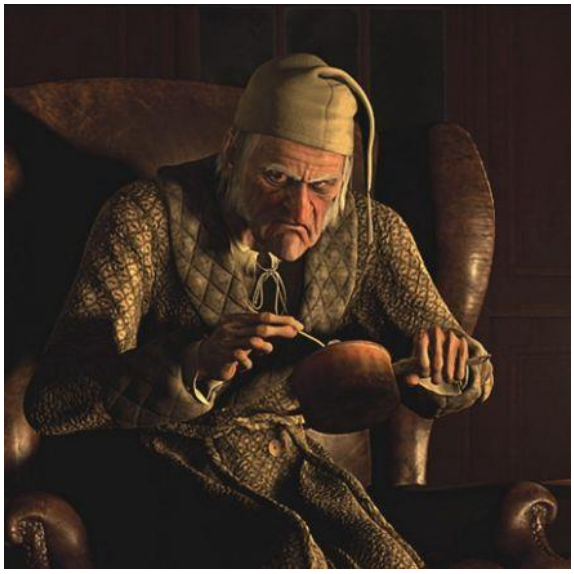
PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

Vánoční koleda

Starý bankéř Vydřigroš je zlý skrblík. Nenávidí lidi a jeho chladné srdce ještě více tvrdne o vánočních svátcích. O Vánocích mu přijde popřát klidných svátků jeho synovec, ale strýček jej vyhodí ze svého domu stejně jako výběrčího příspěvků na sirotky. Svého zaměstnance písaře Boba Rastra jen s nevolí propustí dříve, aby stihl skrovnou štědrovečerní večeři.
Toho večera navštíví Vydřigroše duch jeho bývalého společníka, stejně lakotného Jakuba Vodrala. Duch má na těle řetězy a pyká za své hříchy. Přišel, aby svého společníka varoval a připravil na příchod dalších duchů. Když zmizí, považuje Vydřigroš setkání za noční můru a znovu usíná.

Jako první jej navštíví drobný Duch minulých Vánoc. Zavede ho do doby jeho šťastného dětství. Starý bankéř si opět vzpomíná na svou milovanou sestru, na přátele ze školy, na radostné večírky a na svou první lásku. S postupem času se ale radost ze života začala vytrácet a u Vydřigroše se začaly projevovat známky chamtivosti. Touha po penězích v něm zabila lásku. Proto opustil dívku, s níž se zasnoubil, když byl ještě chudý. Starý bankéř prosil ducha, aby jej přestal týrat a odvedl pryč. Probudil se ve své posteli.

Jako druhý jej navštíví štědrý Duch přítomných Vánoc. Zavede Vydřigroše do londýnských ulic - mezi chudé a potřebné. Nahlédne do domácnosti písaře Boba, jenž slaví svátky v kruhu své početné rodiny. Jedno z jeho dětí, malý Tynýnek, je vážně nemocný. Rodina ale nemá peníze na jeho léčbu. I přes veškerou



bídu mluví Bob o svém zaměstnavateli s vděčností.

Podívá se také do domu svého synovce a na jeho rodinu a přátele. Stejně jako Bob, tak i Fred před hosty svého strýce hájí. Před odchodem ukáže duch Vydřigrošovi dvě zbídačené "lidské" děti: Nevědomost a Bídu. Varuje bankéře, aby se vyvaroval zejména chlapce, neboť přináší záhubu.

Posledním je zahalený Duch budoucích Vánoc. Ukáže bankéři zesnulého muže. Zemřel v osamění a nikdo pro něj netruchlí. Několik vandráků si rozdělí jeho šaty. Vydřigroš spatřil vlastní smrt. Lakota, hrabivost a necitelnost jej zahubily. Jeho sestra s manželem jsou ve finanční tísni, ale Vydřigroš byl k jejím prosbám o pomoc hluchý. Žena ale pro bratra truchlí.

V domě písaře Boba panuje smutek. Malý Tynýnek zemřel, protože rodiče neměli peníze na léky. Vyděšený bankéř se probudil ve své posteli.

Z Vydřigroše se rázem stal zcela jiný člověk. Vyběhl do ulic a rozdával peníze chudým. Snažil se napravit své chyby. Navštívil synovce, překvapenému Bobovi zvýšil plat a poskytl mu peníze na léky pro synka. Stal se tak dobrým přítelem, dobrým zaměstnavatelem a dobrým člověkem.

ZE SVĚTA ZAJÍMAVOSTÍ

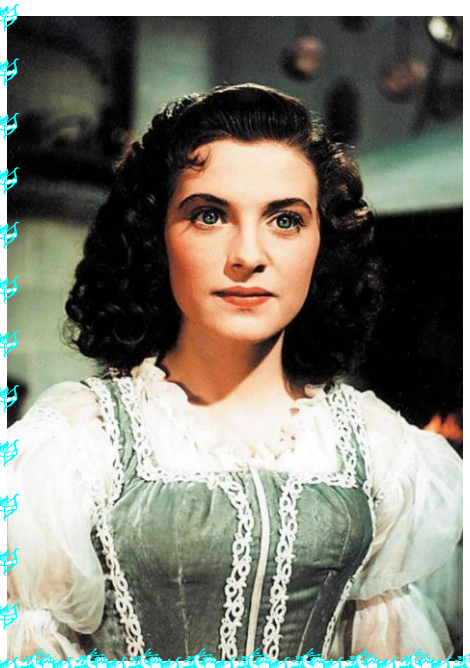
Legendy českých pohádek

Vánoce jsou kouzelné období. Mění se a postupem času dostávají jinou podobu. Ale nikdo Vánocům nedokáže vzít jejich pohádkovou atmosféru. V následujícím článku se podíváme na 3 herečky, 3 herce a na perličky z jejich ústřední vánoční pohádky.

1) Milena Dvorská a Byl jednou jeden král…

Milena Dvorská se narodila 7. září 1938 v Prostějově do rodiny švadleny a úředníka ve sladovně. Už od dětství se zajímala o divadlo a vystupovala u ochotníků. Měla manžela Josefa Krause a dceru Lucii a syna Jakuba. Zemřela náhle 22. prosince 2009 ve svém pražském bytě ve věku jednasedmdesáti let.

- Byl jednou jeden král... (1954) Milena Dvorská během natáčení navštěvovala zdravotní školu. Když ji pozvali na kamerovou zkoušku, oblékla si kostým Aleny Vránové z Pyšné princezny. Na Vánoce pod stromeček dostala telegram, že dostala roli Marušky.



- Milena Dvorská se dostala k roli tak, že si šla po jednom představení k Werichovi pro podpis. Ten ji oslovil a zapsal adresu. Adresa se ztratila a tak pan Wichterle (přítel Wericha) dostal na stručnou informaci, aby Milenu našel: „Najdi mi v Prostějově rodinu Dvorskou a jejich doveď jejich modrookou dceru. V době

natáčení, které trvalo skoro 3/4 roku, bydlela v Praze u Jana Wericha, protože neměla, kde bydlet a on za ní v jejich 15 letech cítil odpovědnost.

- V původním scénáři měli Marušku skrýt permoníci v solných jeskyních, ale Werich společně s Jiřím Brdečkou scénář přepsali na kouzelnou babičku.

- Perlička z natáčení: Během natáčení měl Vladimír Ráž (rybář) zlomenou ruku, kterou mu chránila nenápadná dlaha tělové barvy. Paži nesměl namáhat, a proto scéna jak měl nést Marušku skrze bažinu v náručí, bylo nutné nějak domyslet. Řešení vymyslel až jeden z přítomných řidičů. Nabídl se, že půjde bažinou po čtyřech a Milena Dvorská se o něj bude opírat. Scénu, ve které je proto Vladimír Ráž vidět jen od pasu nahoru, se tak podařilo natočit bez újmy.

2) Alena Vránová a Pyšná princezna

Alena Vránová získávala své první umělecké zkušenosti v poměrně útlém věku. Chtěla se stát učitelkou, ale nakonec studovala na DAMU. V daném období ji negativně poznamenal sňatek s Pavlem Kohoutem. Ten se nedokázal smířit s novým vztahem Vránové, která se sblížila se svým pozdějším manželem Vladimírem Rážem. Nevěra přerostla v medializovaný skandál, protože se stal podkladem pro Kohoutovu divadelní hru "Dobrá píseň". Když Kohout napsal dílo "Dobré písně", chtěl svým dílem říci, že kdo zradí soudruha, jistě nebude váhat

zradit i vlast, proto mohl být Ráž za románek s Vránovou i uvězněn. Z druhého a současně posledního manželství s Vladimírem Rážem měla jedinou dceru Markétu.

- Pyšná princezna (1952) - I když byla pohádka nadmíru povedená, kritici ji rozhodně nešetřili. V časopise Kino se například dočteme, že princezna Krasomila by neměla hrát na loutnu, protože se jedná o románský nástroj, jejímž přednesem se odnárodnil český charakter písně.

- Pohádka měla mít původně jiný konec. Miroslav vezme Krasomilu na svůj zámek, stále jako zahradník a opustí ji s příslibem, že jde pro ně hledat práci. Krasomila se uchytí u švadlem a začne šít svatební šaty pro královu nevěstu. Polepšenou a zuboženou princeznu najednou překvapí král a požádá ji, aby mu zavázala střevíček. Až tehdy se měla dozvědět, že její zahradník je král Miroslav. A dál si to umíme představit, velkolepá svatba, obřad a hostina. Z důvodu šetření se však hostina před kamerou nekonala.

- Po úpravách scénáře zmizlo i pár postav. Původně měl pěstounku Miroslav a o Krasomilu se starala komorná Blažena, která milovala pobočníka Vítka (Gustav Heverle). Taky se ubral hlavní dvořan půlnočního království, kterého si měl zahrát Saša Rašilov. Autoři také nadělili Krasomile dalšího nápadníka. Měl to být mocný král Boleslav.

- Na filmovém festivale v Karlových Varech 1997 se Alena Vránová stala vítězkou ankety o nejoblíbenější pohádkovou princeznu.

- Vladimír Ráž v jednom z rozhovorů prozradil, že bylo v plánu natočit barevné pokračování, které mělo nést název Pyšná princezna královnou. Zápletka se měla točit kolem princezny Míly, dcery krále Miroslava a královny Krasomily. Jejich dcera se měla zamilovat do

zámeckého zahradníka (tentokrát opravdového). Zatímco Krasomile se zahradník jako zeť zamlouvá, králi ne, protože není urozeného původu. Ve filmu se měly objevit i další postavy z prvního dílu jako tři rádcové, kteří si již odpykali trest, starý král a již dospělý syn hospodáře. Scénář, který napsal Bořivoj Zeman, byl dokonce schválen, avšak Vránové a Rážovi se scénář nelíbil, což narušilo vztahy mezi nimi a Bořivojem Zemanem. Vadila jim absence původní pohádkové poetiky.

3) Libuše Šafránková a Tři oříšky pro Popelku

Libuška chodila do různých dramatických kroužků už jako dítě a nezištně hrála v divadle. Roku 1971 se natáčela první scéna Babičky, kterou Libuška dojala všechny členy až k slzám. Jednalo se o závěr filmu, kdy Barunka přichází říct včeličkám, že babička zemřela. Tehdy šestnáctiletá herečka to vzala tak upřímně, že režisér zapomněl říct kameramanovi, aby po odehrání scény přestal točit. Kromě filmů a divadelních her si Libuška zahrála i v několika seriálech. Asi nejproslulejším se stal Náhrdelník, často hrála po boku svého manžela Josefa Abrháma. Od sňatku v roce 1976 je její úřední příjmení Abrhámová, jméno má i na náhrobku na hřbitově v rodných Šlapanicích. S manželem Josefem Abrhámem mají syna, režiséra Josefa Abrháma ml.

- Tři oříšky pro Popelku (1973) - Popelčin pes Tajtrlík se v němčině jmenoval Kasperle.

- V únoru roku 2014 ze zámku Moritzburg, kde se natáčelo, ukradnul zloděj z

expozice kopii šat ze světle růžové a modré tkaniny a bílého brokátu, v kterých tancovala Popelka na bále. Hodnota kostýmu je tisíc euro. Zámek Moritzburg si kopii šat nechal zhotovit podle originálu, který bol na zámku také. Jeho cena o dost vyšší, cena originálu se blíží 20 000 euro. Policie zveřejnila tehdy kamerové záznamy, zloděje zatkli a šaty v krabici vrátili.

- Statku, kde Popelka žila, se musely dostavět obytné části a také celá vstupní brána byla ze sádry.

- V době natáčení měla Šafránková pouhých 53 centimetrů v pase.

- Perličky z natáčení: Když se točila závěrečná scéna, kde pro Libušku přijede Trávníček, režisér Václav Vorlíček vzpomíná: „Najednou se Menšík a Jandákem večer ztratili a později vyšlo najevo, že byl z toho pořádný mejdan. Ráno jsme nasedali do autobusu, a Menšík nikde. Ale pak si někdo všiml, že chybí i jeho auto, a řekl, že jel asi napřed. Dál jsme tedy nečekali, a když jsme dorazili na místo, opravdu seděl na zemi, dělal, že čte noviny, je úplně v pořádku a musí na nás čekat. Samozřejmě v pořádku nebyl, ale něco z těch novin mu zřejmě proniklo do mozku, protože když pak měl zavolat radostné „Ať žije Popelka“, zařval místo toho z plných plic: „Prověřte Bangladéš!"

- Na scénář Vorlíčkovi v Barrandově nabídli rozpočet 2 400 000 Kčs. Tomu bylo jasné, že za tyhle peníze pohádku nenatočí. Obrátil na dramaturgickou skupinu Oty Hoffmana, která měla kontakty v NDR. Zanedlouho přišel podepsat smlouvu generální ředitel společnosti Deutsche Film (DEFA) a chtěl, aby se začalo točit na podzim a pokračovalo na jaře. Vorlíčkova reakce byla: "Vy jste se zbláznil. Šafránková je zrovna ve věku, kdy za půl roku může vypadat úplně jinak. Komukoliv se může cokoliv stát. To byl jeden z důvodů pro zimní

natáčení.

- Juráška potrápil mráz. Prochladnul a trpěl kašlem, kterého se do konce života nezbavil. Nakonec se dožil 22 let. Také je známo, že původní Jurášek měl být černý.

- Libuše Šafránková vzpomínala, že na konkurzu jí zůstaly šaty, do kterých se již nikdo nevešel, až později na plese v Moritzburgu si všimla, že v nich tancovala jedna baletka.

- Libuška od dětství jezdila na koni a nedělalo jí to žádný problém. Všechny jezdecké scény si hrála sama. Jediný záběr, kde byla nahrazená kaskadérkou, byl přeskok přes kládu. Dokázala předvést dokonalou jízdu v anglickém sedle. Dodala, že byl znatelný rozdíl mezi českým a německým koněm. Němečtí byli jako vítr, stačilo je popohnat a fičel jako blesk.

- Zimou je pohádka proslulá, ale věděli jste, že Popelka musela v závěrečné scéně cválat na koni v lehkých šatech při teplotě -21 stupňů.

- Dokonce v jedné z verzí scénáře byla scéna, ve které se s trojicí mladých šlechticů poprala.

- Libuška v roce 2013 odmítla účast na oslavě 40 let natáčení v německém Moritzburgu.

- Scénu, kdy princ běží na statek, museli natáček 50x, kvůli větru.

- Protože by ve scénách, kdy se princové s Popelkou honí šumavským lesem, herci uvízli hluboko ve sněhu, musel jim celý štáb předem prošlapat a upěchovat cestičky. Kamery se následně umísťovali tak, aby nebyly viditelné.

- Juráškové byly ve skutečnosti tři. Rozdíl lze poznat podle srsti.

Zatímco ve stáji je kůň se zimní srstí, v záběrech, kdy na něm Popelka (Libuše Šafránková) jede v lese, srst je jiná. Kůň u zámku je pak opět se zimní srstí.

- V posledním záběru filmu jedou Popelka (Libuše Šafránková) a princ (Pavel Trávníček) na koních přes zasněženou pláň. Pavel Trávníček při natáčení této scény zapadl i s koněm do sněhu a Libuše Šafránková tak pokračovala v jízdě dál sama, protože scénu nebylo možné kvůli nutnosti použít zasněženou louku beze stop opakovat a také není novinkou, že se hlavní postavy ani jednou nepolíbí.

- Do zasněžených hor ke štábu přijížděl obrněný transportér s horkým čajem.

- Když se princ (Pavel Trávníček) chystá vystřelit na srnku, hodí po něm Popelka (Libuše Šafránková) sněhovou koulí a trefí ho do hlavy. Záběr byl realizován následovně: Pavel Trávníček postavil velmi blízko ke kameře, za níž stál režisér Václav Vorlíček s připravenou sněhovou koulí v ruce. Když se začalo točit, tak ji po Trávníčkovi na hodně malou vzdálenost hodil - a trefil.

- Statek, na němž Popelka (Libuše Šafránková) žije s macechou (Carola Braunbock) a nevlastní sestrou Dorou (Dana Hlaváčová), je ve skutečnosti vodní hrad Švihov nedaleko města Klatovy. Pro natáčení byl využit prostor s hospodářskými budovami a stájemi.

- Hlavní hrdinku Libuši Šafránkovou vybral režisér spíše náhodou. Dlouho nevěděl komu roli nabídnout, pak si vzpomněl na mladou holku, co hrála Barunku v Babičce, a bylo hotovo.

- Když pozval režisér Václav Vorlíček budoucí Popelku - Libuši Šafránkovou na schůzku, zpozdil se o hodinu a byl přesvědčen, že

herečka už dávno odešla. Libuše na něj stále čekala se scénářem v ruce. "Ten scénář byl totiž nádherný," vysvětlila.

- V roce 1973 převzal režisér Václav Vorlíček cenu diváků - Křišťálový pohár na páté přehlídce filmů pro děti v Ostrově nad Ohří. Tři oříšky pro Popelku byly dále zvoleny na 40. ročníku Mezinárodního filmového festivalu pro děti a mládež ve Zlíně “Nejoblíbenější pohádkou století“. Na 14. ročníku film získal čestné uznání dětské poroty.

4) Martin Růžek a Princezna se zlatou hvězdou

Martin Růžek, vlastním jménem Erhard Martin, se narodil 23. září 1918 v malém podkrkonošském Červeném Kostelci do rodiny obchodníka a výrobce sukna. Svůj pseudonym je inspirován jeho strýcem. Po uzavření vysokých škol nacisty roku 1939 vystřídal několik příležitostných zaměstnání a věnoval se ochotnickému divadlu, např. divadélko Čin. Po uzavření divadel pracoval v průmyslu. Vzal si Jarmilu Palivcovou. Byl vášnivým fanouškem Slávie.

- V začátcích se uplatňoval v komických rolích, kde uplatňoval svůj spontánní komediální talent. Ve hrách uplatňoval svoji tvář, bohaté výrazové prostředky a charakteristický hlas. Za jeho herecký talent

získal tituly Zasloužilého umělce (1965), Zasloužilého člena Národního divadla (1974) a Národního umělce (1978), Cenu Československého rozhlasu (1962 a 1981), Medaili J. K. Tyla

(1983) a Cenu Senior Prix (1993). Martin Růžek zemřel 18. prosince 1995 v Praze v sedmasedmdesáti letech.

- Princezna se zlatou hvězdou (1959) - Předlohou scénáře je pohádka od Boženy Němcové, kterou najdeme jen ve starších vydáních, protože v ní princezna neutíká před Kazisvětem, ale před incestuchtivým králem.

- Princeznu Ladu měla původně hrát Zímova partnerka Eva Klepáčová, ta ale byla těhotná a už to na ní bylo vidět.

- V tomto filmu se setkaly obě představitelky filmové Babičky Boženy Němcové - Jarmila Kurandová jako chůva a Terezie Brzková jako babička.

- Oba hlavní představitelé této pohádky, herci Marie Kyselková a Josef Zíma, museli nosit během natáčení na hlavách paruku.

- Exteriéry se natáčely na zámku v Průhonicích. Sídlo Radovana se natáčelo na hradě Kokořín.

- Film vidělo v kinech přes 6 milionů diváků.

- Marie Kyselková dostávala za jeden den 200,- Kčs, tehdy to byly velmi slušné peníze! Josef Zíma dostal za roli prý jen 550 Kčs.

- Původně dostala Marie Kyselková jen malou roli. Ale těsně před natáčením onemocněla herečka hlavní role Miriam Hynková a tak se Martin Frič rozhodl právě pro Marie Kyselkovou.

- Je jedinou českou veršovanou pohádkou.

- Kazisvět a jeho družina záměrně připomíná zástupce nacistického hnutí.

- Pohádka měl končit přípitkem, Lada si u režiséra vynutila polibek.
- Dobová kritika zaujala k filmu negativní stanovisko. Vyčítala mu těžkopádnost, špatné herecké výkony, barevnost a přeslazenost.
- Jednou přišel k úrazu František Smolík, když ho ráno šla Lada pozdravit, málem mu vypíchla oko korunkou.
- Josef Zíma (Radovan) měl na konci šermování zlomit meč, který byl z jedné strany naříznutý, ale zlomil ho z druhé strany a rozřezal si kůži na stehně.
- Martin Růžek nikdy nedržel před šermířskou scénou meč v ruce.
- Lada měla s hvězdou problémy. Po nošení měla přes čelo červený pruh, protože lepení a nošení hvězdy ji dráždilo kůži na obličeji.

5) Josef Kemr a S čerty nejsou žerty

Josef Kemr se narodil 20. června 1922 v Praze do rodiny švadleny a ševce. Kemr byl vždy na divadelních prknech skvělým představitelem prostých a nejobyčejnějších lidí, které obohatil svým svérázným a prostým herectvím. Skvěle vytvářel komediální postavy s nádechem tragiky. Byl velmi humálně a katolicky založeným samorostem. Kvůli totalitnímu režimu, měl omezenou uměleckou činnost a jeho práce byla přehlížena. Rehabilitace a zadostiučinění se mu dostalo až po roce 1989. Za celoživotní mistrovství v činohře byl odměněn čestnou Cenou Thálie (1993). Josef

Kemr zemřel na rakovinu 15. ledna 1995 v rodné Praze ve věku 72 let. Pracoval až do úplného konce. Po jeho smrti o něm vyšlo několik vzpomínkových knih. Vzal si Evu Foustkovou, se kterou žil 26 let, až do její smrti. Marika Skopalová byla jeho partnerkou. Má syna Vladimíra.

- V pohádce S čerty nejsou žerty (1984) - zazněly ústy pana Kemra jména předků Ferdinand Sličný a Josefa Šílená, o kterých kníže tvrdí, že postavili jeho zámek, nejsou až tak úplně vymyšlená a v naší historii se skutečně objevila. Ferdinand I. Habsburský, který byl český, německý, uhersky král a německý císař, byl druhorozený syn burgundského vévody Filipa I. Sličného (1478–1506) a kastilské královny Johany Šílené. Jeho sestra Marie Habsburská byla manželkou českého, uherského a chorvatského krále Ludvíka Jagellonského. Filip Sličný a Johana Šílená tedy žili v 15.-16. století, kníže však uvádí, že jeho předci zámek postavili ve 12. století.

- Roubený mlýn ve Střehomi, jenž posloužil pro účely natáčení jako Máchalovo rodné stavení, navštěvovali turisté po dlouhá desetiletí. Jeho majitel občas v létě pustil příchozím dětem vodní kolo a vyprávěl jim pohádky. Místní lidé mu vtiskli přezdívku „pohádkový dědeček“. Protože mu však památkáři nedovolili udělat v mlýně modernější úpravy a stavení zateplit, topil uvnitř elektrickými přímotopy.

- Roubené stavení filmového mlýna u Střehomi nad rybníkem Komorník pochází z roku 1516. V místním mlýně se vystřídalo mnoho generací mlynářů, díky čemuž se zde mlelo až do roku 1953.

- Režisér Hynek Bočan prohlásil: „Čerti pro mě byli naprosto nová zkušenost, nový žánr. A Lucifer Heřmánek mi moc pomohl. Byl první natáčecí den, řekl jsem – kamera – a on začal řádit. Doslova! Koukal jsem jako blázen. Šel jsem za ním a říkám mu: ‚Karle, co to děláš? Ty jsi

zešílel!‘ A on: ‚Co je? To je čert! Co čert? To je Lucifer. To takhle prostě musím.‘ Nechal jsem ho tedy hrát a tu postavu udělal dokonale. Hned se toho chytl Nárožný a s gustem se vyřádil na svém přiopilém kaprálovi.“

- Režisér Hynek Bočan měl trable s pyrotechniky, které nakonec vyřešil spoluprací s armádou. Postěžoval si: „Potřebovali jsme spoustu pyrotechnických triků. Když jsem dal požadavek na Barrandov, tak mi řekli, že na to nemají čas, že by museli dát na ten film dva nebo tři lidi a že oni tam jsou tři na třicet filmů. Tak jsme se externě spojili s vojenskými pyrotechniky. Vymysleli tam plamenomety a aceton, aby to dobře hořelo, a všechny ty věci udělali naprosto dokonale.“

- Ondřej Vetchý (čert Janek) se při natáčení šel jednou v kostýmu čerta vymočit do lesa a objevili ho tam dva ruští samopalníci z blízké základny. Začali křičet: „Čort!“, Vetchý zařval: „Rusáci!“ a začal zdrhat on i vojáci.

- Když ve scéně s barokním kočárem Petr Nárožný jako kaprál otevřel dveře, ulomil je. Kočár byl originál a jeho majitel se na place okamžitě rozbrečel. Představitelka Adélky málem vyprskla smíchem, proto v záběru můžeme vidět, jak natřásá rameny.

- Každý den po natáčení ve mlýně, kde vládla macecha Dora v podání Jaroslavy Kretschmerové, bylo pěkně veselo. „Bydleli jsme na statku, kde se natáčel mlýn, a každý večer tam byl oheň, pekla se masíčka a staří herci říkali historky. Nás akorát štáb předčasně zaháněl se slovy: ‚Princezny, po desátý spát. Ať nemáte pod očima pytle.‘ Ale je jasný, že když nás zahnali, že jsme se druhou stranou vrátili. Ráno jsme si pak kapali kapky do očí,“ prozradila představitelka princezny Angelíny Dana Bartůňková.

- Na natáčení posílila požární bezpečnost a v pohotovosti byla i sanitka.

- Při natáčení scény s kočárem, kdy Petr (Vladimír Dlouhý) zastaví splašené koně, byla prý Daně Bartůňkové (Angelína) zima, a tak jí lidé ze štábu nosili na zahřátí limonádu s rumem. „Byla jsem trochu ovíněná," přiznala se herečka po letech.

- Původně se měl Petr Máchal jmenovat Mácha, jméno ale změnili, aby nezesměšnilo K. H. Máchu.

- Konkurzu na roli princezny Angeliny se zúčastnily také Ivana Andrlová, Dagmar Patrasová, Zlata Adamovská a Dana Bartůňková, která roli získala.

- Na roli princezny Adélky (Monika Pelcová) byly navrženy také Veronika Gajerová, Veronika Jeníková a Ilona Svobodová.

- Na roli Janka (Vetchý) byli navrženi Marek Brodský a Sagvan Tofi.

- Na roli správce (Preiss) byli navrženi František Němec, Josef Abrhám a Petr Oliva.

- Na roli Doroty (Kretschmerová) byly navrženy také Dagmar Veškrnová, Naďa Konvalinková, Hana Maciuchová a Simona Stašová.

- Na roli Petra (Dlouhý) byl navržen také Miroslav Vladyka.

- Věděli jste, že skutečnost, kdy se čerti bojí peří, má mytologický podklad?

- Snímek se skládá z 610 záběrů, průměrná délka záběru je 8,8 sekund, nejkratší záběr trvá 0,4 sekundy a nejdelší pak 75,6 sekund.

- Aby mohl Vladimír Dlouhý, který ztvárnil Petra, natočit všechny

šermířské scény sám, věnoval se před natáčením tréninku se skupinou historického šermu Regius.

- Jana Dítětová měla hrát Dorotu Máchalovou (Jaroslava Kretschmerová), ale po přečtení scénáře trvala na roli babičky.

- Moniku Pelcovou, představitelku princezny Adélky, nadabovala Naďa Konvalinková. Zpěv za ní obstarala Ivana Andrlová.

- Do roly Lucifera (Karel Heřmánek) boli zvažovaní herci ako Miloš Kopecký a Jiří Sovák.

- Do role Angelíny se zvažovaly herečky Veronika Freimanová a Zora Jandová.

- Výcvik vojáků se natáčel na statku v pražských Jinonicích. Schody, které vedly do pekla a některé další záběry, se natáčely na skalním hradě Sloup.

- Místo, kde si kaprál (Petr Nárožný) zlomil šavli, najdeme u zříceniny hradu Rotštejn v Klokočských skalách u Turnova.

- Princezna Adélka (Monika Pelcová) zpívala Petrovi u okna žaláře na hradě Kost, kde se filmovaly i scény z hradní kuchyně.

- Filmové peklo nebylo točené v ateliérech, ale v uměle vyhloubených pískovcových jeskyních blízko města Česká Lípa.

- Pohádkovým zámkem se stal zámek v Průhonicích kousek za Prahou.

- A jak to tak bývá, během natáčení se nám zapletli hlavní postavy Petr a Adélka i ve skutečnosti.

6) Tomáš Holý a Jak vytrhnout velrybě stoličku

Tomáš Holý se narodil 17. března 1968 v Praze. Začal chodit na pražskou základní školu a stal by se normálním klukem a žákem, kdyby však jeho strýček nebyl rekvizitářem Filmového studia Barrandov. Ukázal svou bystrost, bezprostřednost a zaujal diváky. Nikdo tehdy netušil, že se jedná o budoucí největší, nejoblíbenější a nejznámější českou dětskou hvězdu české kinematografie. At žijí duchové! Byl filmový úspěch a znamenal pro Tomáše Holého další účasti na hereckých konkurzech. Ze 140 dětí byl vybrán režisérkou Marií Poledňákovou pro hlavní úlohu Vaška v televizní komedii Jak vytrhnout velrybě stoličku, Jak dostat tatínka do polepšovny a spousty dalších.

- Poté dobrovolně ukončil svoji hereckou dráhu a místo na DAMU odešel na práva. Život Tomáše Holého brzy tragicky ukončila autonehoda 8. března 1990 v Kytlici, devět dní před dvaadvacátými narozeninami.

- Jak vytrhnout velrybě stoličku (1977) - Konkurz na hlavní roli vyhrál Miroslav Vydlák, ale když objevila produkce Tomáše Holého, roli přeobsadila a na Vydláka zbyla role Standy.

- Film byl natočen ve spolupráci se souborem Baletu Národního divadla Praha a členy Horské služby Špindlerův Mlýn.

- Při premiéře na Štědrý večer roku 1977 sledovalo film 87 % domácností, které měly televizor. To z něj udělalo jeden z nejsledovanějších pořadů v dějinách televizního vysílání vůbec.

- Roli učitelky ztvárnila Gabriela Vránová nejen v tomto televizním snímku, ale také např. v seriálu My všichni školou povinní.

- Škola, kterou Vašek (Tomáš Holý) ve filmu navštěvuje, se nachází na pražském sídlišti Petřiny.

- Ve filmu jsou k vidění fragmenty baletů "Giselle" a "Spartakus". V době natáčení je bylo možné zhlédnout v Národním divadle v Praze v choreografii Jiřího Blažka.

- Budova horské služby, kde pracuje postava Vaškova otce, byla ve své době skutečnou stanicí horské služby. Dnes zde najdeme chatu, ve které je možné se ubytovat a která se hrdě hlásí k filmovému odkazu.

- Adresa hotelu, kam maminka s Vaškem vyrazili na jarní prázdniny, je Špindlerův Mlýn, Svatý Petr č.p. 56. Okolo roku 2014 budova prošla značnou rekonstrukcí a od té filmové se již značně liší.

- Nejkratší role v kariéře Stelly Zázvorkové. Ve filmu se objevila na 15 vteřin a řekla jenom 2 věty.

- Vlastimilu Harapesovi alias Jindřichovi propůjčil svůj hlas Jiří Klem. Režisérka to zdůvodnila tím, že Harapes trpí výraznou vadou výslovnosti a postava navíc získala charismatický hlas. Stejně tomu bylo i v pokračování. Když se režisérka rozhodla pro předabování Vlastimila Harapese, první otázka dabéra Jiřího Klema byla, jestli o tom Harapes ví. Bylo mu řečeno, že ano, ale jak se později ukázalo, nebyla to pravda. Když se o tom pak Harapes dozvěděl, nějaký čas s Klemem nemluvil.

- První scéna, která byla natočena, byla ta, ve které Vaška bolel zub a jeho maminka mu zavazuje šátkem hlavu.

- Na konkurs přišlo kvůli roli Vaška 140 dětí a režisérka Marie Poledňáková si prý malého Tomáše Holého málem ani nevšimla. Byl malý, nevýrazný, málo mluvil. "Teprve když udělal na pozdrav zvláštní

gesto, upozornil na sebe," říkala režisérka, když byla dotázána, jak Tomáše objevila.

- Snímek se umístil na sedmém místě v anketě "Nejúspěšnější česká komedie století" vyhlašovanou při příležitosti stého výročí České kinematografie.

- Snímek získal hlavní cenu na MTF Zlatá Praha 1978.

- Ve scénách, kdy Tomáš Holý lyžoval, byl zastoupen dublérem. Je tak možné všimnout si, že postava je v některých záběrech větší a v dalších zase menší. Podobně Janu Preissovou dublovala na jevišti skutečná baletka.

- Četba o horolezcích Mallorym a Irvinovi, kterou fascinovaně malý Vašek poslouchá v rádiu a kterou čte Petr Haničinec, byla vytvořena jen pro film a jako rozhlasová hra neexistuje.

- Točeno v Praze, Špindlerově Mlýně, na vlakovém nádraží Rokytnice nad Jizerou a železničním mostě u obce Dolní Dušice.

- Scéna, kdy Tomáš Holý obaluje řízky pro školníka, které ale měly být na neděli, se vůbec nezkoušela. Malý Tomáš se zaposlouchal do vyprávění v rádiu a začal obalovat. Režisérce Poledňákové se to tak líbilo, že tuto scénu použila, tak jak se podařila natočit hned napoprvé a bez jediné zkoušky.

- Komedie se vysílala v 36 zemích. Tomáš Holý doslova změnil svým projevem žánr filmu. Režisérka chtěla původně natočit drama.

Rozhovor

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

Eva Juránková

Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?

Jmenuji se Eva Juránková, je mi 47 let. Bydlím s dětmi a manželem v rodinném domku ve Velké Bíteši. Mám 2 děti a dvě jsem společně s vnoučaty vyvdala. Celkem mám tedy čtyři dospělé děti – 2 holky a 2 kluky. Na holky jsem moc pyšná, protože to jsou také sestřičky. Jedna pracuje u sv. Anny a druhá v Bohunicích. Jsou to moje šikulky. Vystudovala jsem v Jihlavě střední zdravotnickou školu obor všeobecná sestra a v domově pracuji od března roku 2021.

Co se Vám líbí na práci v domově?

Chci pomáhat lidem v důchodovém věku v denních potřebách, ve zdraví a spokojenosti. Mám k nim vřelý, vstřícný a přátelský vztah.

Co děláte ráda ve volném čase?

Věnuji se nejen sama sobě, ale hlavně mé rodině. Volný čas trávím společně s mazlíčky. Mám doma 2 psy, kočku, agamu, želvu a rybičky.

Na jaké místo byste se ráda podívala a proč?

Jsem spokojená tam, kde jsem.

Jak by vypadal Váš ideální den?

Začala bych ranní kávou, pří které si popovídám se zvířátky, zajdu si do města, přečtu si knížku, zajdu ke kadeřnici. Večer spolu s manželem posedíme při svíčkách u televize.

Co byste si nejvíce přála?

Přála bych si prožít krásný poklidný prosinec a také pohodové Vánoce.

KVÍZ:

Nejoblíbenější jídlo – smažený hermelín, opečené brambory, tatarka

Nejoblíbenější barva – modrá

Nejoblíbenější roční období – jaro

Nejhezčí dovolená – u moře

Nejoblíbenější květina – obdivuji tmavě červené růže

Nejoblíbenější film – Na křídlech vážky

Nejoblíbenější místo v domově – jídelna

VTIPY

Chceš-li uvařit kouzelný lektvar, stačí koupit nejlevnější párky. Je v nich všechno. Kůže z kňoura, myší ocásky, hadí šupiny i nožičky pavouka.

Letí dva balónky na poušti a jeden říká: „Pozor kaktussssssss!“ „Kde ho vidíšššššššš?“

Ptá se malá myška maminky: „Mami, co to vlastně je ten jed na myši?“ „Víš, miláčku, to je něco jako kočka v prášku.

Šéfe, můžu dostat příští týden volno? Manželka chce, abych jí pomohl s vánočním úklidem. Cože? Z takového důvodu ti přece dávat volno nebudu! Díky šéfe, věděl jsem, že se na Vás mohu spolehnout.

Z KUCHYNĚ

Exotické ovoce

V českých obchodech a na tržištích máme spousty exotických druhů ovoce. V následujícím článku se zaměříme na ty, které patří k zimnímu období a k Vánocům.

GRANÁTOVÉ JABLKO

Granátové jablko je velký zakulacený plod. Slupka je žlutooranžová až tmavě červená a je velmi tvrdá a tlustá. Chuť granátového jablka je sladkokyselá, jemně svíravá, a semena jsou velmi aromatická.
Z granátového jablka se využívá především šťáva, z níž se vyrábí řada koktejlů a džusů, nejznámějším nápojem je orientální nealkoholický nápoj šerbet. Dále se využívá ve studené kuchyni, kde se přidává do mnoha salátů, v teplé kuchyni se hodí především k drůbeži, grilovanému masu a rybám. Je řazeno do skupiny superovoce. Má silné antioxidační účinky, snižuje riziko rakoviny, je prospěšné v případě anémie, je bohaté na minerály (Fe, Na) a vitamíny (A, B, E, K a C).

KAKI

Zjednodušený název, který se používá, je kaki. Jedná se o lesklý zářivě oranžový plod, někdy bývá zbarven až do červena a tvarem připomíná rajče. Má specifickou sladkou chuť (něco mezi broskví a melounem s nádechem vanilky).
V některých asijských zemích se suší podobně jako fíky. Další využití je do salátů, dezertů, zmrzlin, omáček a sladkých rýžových jídel. Z kaki se vyrábí i šťávy, marmelády a želé. Obsahuje

poměrně dost jednoduchých sacharidů (rychlý zdroj energie) a velké množství vlákniny. Z vitamínů a minerálních látek jsou pak zastoupeny vitamin C, draslík a také vápník, hořčík, fosfor, železo, měď, mangan. Plod tvoří z cca 66 % voda.

Posiluje imunitní systém a metabolismus, pomáhá při stresu, nervozitě a únavě, zmírňuje svalové potíže a má příznivý účinek i při srdečních problémech. Mimoto přispívá ke zdraví a pevnosti kostí. V kaki najdeme také lykopen, což je antioxidant zpomalující procesy stárnutí.

POMELO

Pomelo je největší citrusový plod. Má nejčastěji světle zelenou až žlutou barvu, se sladkou bílou, u některých druhů růžovou až červenou dužinou podobnou grepu, ale bez semen nebo jen s malými semínky. Chuťově nejvíce připomíná jemnější, sladší grep, bez hořkosti nebo jen jemně nahořklý. Dužina se konzumuje syrová, vyrábí se z ní džus, míchané nápoje, přidává se do ovocných i zeleninových salátů. Ze slupky se vyrábí marmeláda nebo se kanduje v cukru či namáčí v čokoládě. Jako všechny citrusy má vysoký obsah vitaminu C, hořčíku, vápníku, mědi a dalších stopových prvků.

KARAMBOLA

8–15 cm dlouhé bobule, na příčném řezu hvězdicovitého tvaru, s voskovitou, lesklou, poloprůsvitnou slupkou. Barva je od světle zelené, přes světle žlutou až po sytě zlatožlutou. Dužina voní po jasmínu, je křupavá, křehká a šťavnatá, chuti jemně kyselé až sladké, podle druhu a zralosti. Její chuť je specifická, jablečně citrusová. Konzumuje se nejčastěji čerstvá v exotických ovocných salátech nebo jako ozdoba pohárů a nápojů. Lze ji také přidávat do teplých pokrmů. Obsahuje

antioxidanty, hodně vitaminu C, vápník, hořčík, fosfor a železo a má nízký obsah cukru. Šťáva se používá také k čištění mosazi.

DATLE

Datle jsou oválné bobule, obsahující jedno velké semeno s rýhou uprostřed. Jsou dužnaté, masité a tvarem připomínají švestku. Slupka je jedlá, hnědočervená, hladká, u usušených plodů cukernatá a jemně popraskaná.

Datle se konzumují převážně sušené, což významně prodlužuje jejich trvanlivost. Tvoří nedílnou součást mnoha dezertů, koláčů a jiných cukrovinek, jsou nejlepší náhražkou sladkostí pro děti i dospělé. V zemích, kde se pěstují, jsou populární jako stolní ovoce. Z čerstvých přezrálých bobulí vykapává sladký sirup, tzv. datlový med. Vynikající jsou plněné různými pochoutkami – mandlemi, lískovými i jinými oříšky, kandovanou pomerančovou nebo citronovou kůrou, marcipánem nebo žervé. Lze je podávat také máčené v čokoládě. Datle jsou velmi bohatým zdrojem cukru (60–70 %), který je ve velkých vedrech chrání před vysycháním. Pro vysoký obsah cukru jsou tyto plody doslova kalorickou bombou. I přes svou velkou sladkost však nezvyšují hladinu cukru v krvi a pomáhají chránit proti ucpávání tepen. Jsou rovněž významným zdrojem draslíku, železa a vitaminů skupiny B.

ANANAS

Plod ananasu má oválný nebo válcovitý tvar, menší plody a baby ananas bývají téměř kulaté. Tvrdá, voskovitá a kožovitá kůra složená z hranatých dílků může být tmavozelená, u zralého ovoce žlutá, oranžovožlutá nebo až načervenalá, často zeleně či hnědě žíhaná. Na vrcholu ananasu je zelený chochol

z tuhých listů. Dužina je velmi šťavnatá a masitá, s typickou vůní a chutí.
Konzumují se syrové nebo se používají pro výrobu kompotů, marmelád či lihovin. Ananas lze využít i v teplé kuchyni a oblíbená je také ananasová šťáva.

Obsahuje hodně draslíku, vápníku, sodíku, velké množství organických kyselin a hodně biotinu, který působí pozitivně na zdraví vlasů, nehtů a kůže. Plody ananasovníku obsahují v různé koncentraci také síru, citlivějším osobám proto může konzumace způsobit i bolesti hlavy. Pravděpodobně nejznámější látkou obsaženou v ananasu je enzym bromelin, který štěpí bílkoviny na aminokyseliny, v kombinaci s biotinem významně zlepšuje trávení a tím přispívá k úbytku váhy. Rovněž jsou známé jeho detoxikační a protizánětlivé účinky. Konzervovaný ananas ztrácí až polovinu všech účinných látek.

Autor: Terezie Hlouchová, DiS.; nutriční terapeutka

HÁDANKA

Vánoční kvíz

1. Svatý Mikuláš byl

a) laskavý stařík, který rozdával dětem chemicky neošetřené ovoce.

b) katolický biskup v Myře a Lykii proslulý štědrostí k potřebným.

2. Vánoce jsou:

a) vesnička na Bílém potoce v jihovýchodních Čechách

b) svátky připomínající Ježíšovo narození

3. Advent, období očekávání narození Vykupitele trvá

a) 26 dní, 4 hodiny, 12 minut.

b) čtyři týdny.

4. Adventní věnec zdobí:

a) především pampelišky, někdy také kopretiny a sedmikrásky

b) čtyři svíčky na větvičkách obvykle z jehličnanů

5. Svátek Tří králů připadá na 6. ledna. Kdo jsou Tři králové:

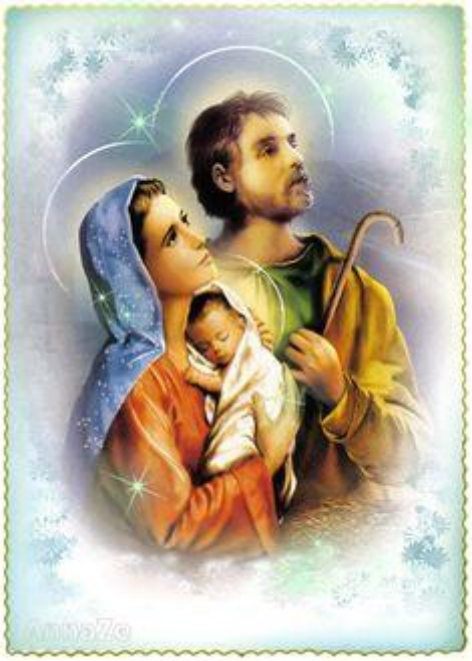
a) Kašpar, Melichar a Baltazar, mudrci od východu

b) rocková kapela s původním názvem Tři Karlové

6. Hvězda betlémská je:

a) kometa, která se správně jmenuje Halleyova

b) neznámá hvězda, která dovedla tři krále z východu až do Betléma



7. Betlém je:

a) zvláštní, velmi odolný druh bavlny pěstovaný v jihovýchodní Asii

b) vesnice ležící 8 km od Jeruzaléma, místo, kde se narodil Ježíš

8. Panna Marie byla

a) matka Ježíše Krista.

b) sestra Ježíše Krista.

9. Svatý Josef

a) byl manžel Marie, Kristovy matky, zákonný Ježíšův otec.

b) byl jeden z prvních králů Persie, který říši dovedl k nevídanému rozmachu.

10. Mezi vánoční pečivo patří:

a) bábovka

b) vánočka

11. O Štědrovečerní večeři jíme obvykle:

a) palačinky se šlehačkou

b) smaženého kapra

12. Černý kuba je

a) typické tradiční vánoční jídlo chudších lidí. Vařívalo se z krup a hub

b) domácké označení druhu horských koz, které mají černou srst.

SEZNAM ZDROJŮ

Mezinárodní dny: http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/prosinec/

Pranostiky: https://www.pranostika.cz/prosinec.html

Vtipy: www.fungate.cz; bananova halina; www.tycico.cz

Příběhy pro potěchu duše: https://www.cesky-jazyk.cz/ctenarsky-denik/charles-dickens/vanocni-koleda.html#ixzz7DcX5Twuv; https://dokina.tiscali.cz/clanek/vanocni-koleda-202933

Blahopřání: https://www.nejlepsiceny.cz/kvetiny/darkova-stabilizovana-ruze-tyrkysova.html; https://www.sklenenevyrobky.cz/cs/kompletni-nabidka-rozklikni/5180-kvetina-ve-stojanku.html

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

Kvíz: https://www.knihovnahk.cz/files/tinymce/V%C3%A1no%C4%8Dn%C3%AD%20kv%C3%ADz%20pro%20d%C4%9Bti.pdf; https://sk.pinterest.com/jpucalova/svata-rodina/; https://www.kafe.cz/rodina-a-domov/my-tri-kralove-jdeme-k-vam-20560102.html; https://www.amadea.cz/dreveny-3d-vylamovaci-betlem-20-cm/; https://zena.aktualne.cz/bydleni/inspirace-20-tipu-na-uchvatne-adventni-vence/r~i:gallery:29134/r~i:photo:602019/; https://www.mestohranice.cz/seniori/aktuality-a-foto/aktuality-archiv/vanocni-prani-od-starosty-mesta-2378cs.html

Prosinec: http://rwww.radostne-vanoce.cz/wp-content/uploads/2015/07/barbora.jpg, https://www.krestanskydarek.cz/produkt/svata-barbora-soska-20-cm/

Akce prosince: https://www.horesovice.cz/2019/12/16/vanocni-program-v-horesovicich/

Ze světa zajímavostí: https://www.csfd.cz/tvurce/1012-milena-dvorska/prehled/; https://www.csfd.cz/tvurce/1395-alena-vranova/prehled/; https://www.csfd.cz/tvurce/1301-libuse-safrankova/prehled/; https://www.csfd.cz/tvurce/936-josef-kemr/prehled/; https://www.csfd.cz/tvurce/1684-martin-ruzek/prehled/; https://www.csfd.cz/tvurce/933-tomas-holy/prehled/; https://www.fdb.cz/film/jak-vytrhnout-velrybe-stolicku/fotogalerie/9308; https://www.koukalek.cz/pohadky/filmove/s-certy-nejsou-zerty/; https://www.extra.cz/princ-radovan-z-princezny-se-zlatou-hvezdou-pro-extra-cz-kazisvet-vubec-neumel-sermovat/galerie/5; https://www.krajskelisty.cz/praha/25798-poctiveho-umeni-jake-predstavovala-libuse-safrankova-mame-uz-jen-jako-safranu-svet-tomase-koloce.htm; https://www.ahaonline.cz/clanek/zhave-drby/147936/prvni-manzel-pysne-princezny-pavel-kohout-90-omluva-za-zivotni-podraz.html; https://www.imdb.com/name/nm0245358/

Z kuchyně: https://www.ceskestavby.cz/clanky-foto/jake-exoticke-ovoce-muzete-ochutnat-nejen-na-vanoce-25849.html