Únor 2022

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 únor 3

Výročí února a regionální osobnosti 4

Ze života domova 6

Stálá nabídka měsíce 6

Co se dělo u nás v domově v lednu 8

Fotogalerie 9

Únor 10

Pranostiky 13

Mezinárodní dny měsíce 13

Příběhy pro potěchu duše 15

Ze světa zajímavostí 17

Rozhovor 20

Vtipy 22

Z kuchyně 23

Hádanka 26

Seznam zdrojů 28

BLAHOPŘÁNÍ NA ÚNOR

Kristina Manová

Marie Požárová

Ludvík Mejzlík

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

Přejí obyvatelé a zaměstnanci domova.

VÝROČÍ A REGIONÁLNÍ OSOBNOSTI ÚNORA

70. výročí úmrtí

Ludvík BARTOŠ – nakladatel, redaktor, publicista, kulturní pracovník
Narození: 29. 7. 1880 Drásov (Brno-venkov)
Úmrtí: 16. 2. 1952 Znojmo
- Psal úvahy, úvodníky a kulturní a politické glosy, které zveřejňoval ve vydávaných časopisech. V průběhu života byl redaktorem časopisu Náš kraj v Tišnově, týdeníku Jihozápadní Morava v Třebíči, znojemského Moravského jihu a Hlasů ze západní Moravy, Jihlavska, Moravského krasu, Jevíčska, Našich zájmů nebo naších novin v Moravských Budějovicích.

130. výročí narození

František FANTA - voják, 2. světová válka
Narození: 22. 2. 1892 Třebíč
Úmrtí: 12. 10. 1977 České Budějovice
- Bojoval v 1. světové válce. Nechal se zajmout ruskou stranou, v Rusku vstoupil do čs. legií. Byl důstojníkem v československé armádě. V červenci 1939 emigroval do Polska, kde vstoupil do československé vojenské armády, která odešla do SSSR. V roce 1940 odjel do Francie velet praporu 1. čs. Pluku, bojoval na řece Marně a Seině. Po kapitulaci šel do Velké Británie, kde velel pobřežní a letecké strážní službě. V září 1943 odešel zpět do SSSR, kde byl jmenován velitelem praporu. Po osvobození zůstal v armádě. Město Třebíč udělilo Františkovi Fantovi čestné občanství.

180. výročí úmrtí

Vilém Jindřich HAUGWITZ – obor působení hudba
Narození: 30. 5. 1770 Náměšť nad Oslavou
Úmrtí: 19. 2. 1842 Náměšť nad Oslavou
- Sestavil na svém zámku kapelu a provozoval s ní komorní i

symfonickou hudbu. Přeložil do němčiny libreta Glückových oper.

170. výročí narození

Vilém NIKODÉM – archivář, historik
Narození: 10. 2. 1852 Třebíč
Úmrtí: 30. 12. 1930 Třebíč
- Úředník, autor publikací o dějinách Třebíče. Byl ředitelem městských kanceláří. Jeho pozůstalost je sepsána v Samešově Archívu města Třebíče na s. 49-50.

80. výročí úmrtí

Jan ŠABRŠULA – učitel, cestovatel
Narození: 18. 5. 1892 Uherský Brod
Úmrtí: 12. 2. 1942 Osvětim
- Středoškolský profesor, osvětový a sokolský pracovník, zeměpisec, autor učebnic a příruček výuky němčiny, publikace z dějin Sokola, beletrista. Stal se učitelem. Působil jako profesor těsnopisu na Obchodní akademii v Třebíči. V roce 1938 byl jmenován ředitelem Veřejné obchodní školy v Havlíčkově Brodě. Věnoval se těsnopisu, zeměpisu a beletrii. Hodně cestoval. V době, kdy žil a bydlel v Třebíči, byl aktivní v místním Sokolu, stal se náčelníkem jednoty a později náčelníkem župy plukovníka Švece. 8. října 1941 byl zatčen gestapem a vězněn v Terezíně a Osvětimi, kde zemřel.

100. výročí narození

Květoslav SYROVÝ – betlémář
Narození: 5. 2. 1922
Úmrtí: 1997
- Květoslav Syrový stavěl betlém od 13 let. Betlém stavěný v roce 1946 daroval v padesátých letech mimo Třebíč. Od roku 1976 maloval nový velký betlém. Betlém má asi 880 figurek, rozměry betlému má 300x150x120 cm. Namaloval asi 14 skříňových betlémů.

ZE ŽIVOTA DOMOVA

V prosinci přišli noví obyvatelé:

Marie Peroutková z Velkého Meziříčí

Emilie Mikulová z Velkého Meziříčí

Jan Mezlík z Osové Bítýšky

František Kaman z Velkého Meziříčí

Během ledna odešla obyvatelka:

Marie Zadáková † 20. 1. 2022

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
	společné cvičení
Středa	pracovní činnosti
Čtvrtek	společné cvičení

Pátek modlitba a Mše svatá od 10:00

- **SCHRÁNKA 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 do pokojů**

- **PROSTORY K VOLNOČASOVÉMU VYUŽITÍ**

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

CO SE DĚLO U NÁS V DOMOVĚ V LEDNU

Začátek roku nám odstartovali Tři králové. Přišli 6. ledna, navštívili a provoněli kadidlem všechny pokoje a nadepsali požehnání na „futra“.

Další týden se opět v domově začalo drát peří. Scházeli jsme se na společenské místnosti 1A.

V úterý 18. ledna jsme oslavovali na U3V narozeniny prosincových, lednových a únorových oslavenců. Oslavu nám zpříjemnila Zdenička Mašková, která nám zahrála na ukulele třeba Děti z Pýria nebo hit Léta letí.

V úterý 25. ledna proběhla další muzikoterapie a zároveň promítání komedie Hostinec U kamenného stolu.

Během měsíce se také cvičilo, tvořilo v keramice nebo jsme kuchtili dobroty, jako jsou bramboráčky.

FOTOGALERIE

ÚNOR

Únor má nejenže krátký název, ale sám o sobě je nejkratším měsícem, protože má jen 28 dní. Polepší si jen v přestupném roce, kdy má dní 29. To se týkalo roku 2020 a bude týkat roku 2024. Dokonce třikrát v historii měl únor i 30 dní.

Zdánlivě zmatené je to z toho důvodu, že původně byl únor posledním měsícem v roce, a proto má proměnlivý počet dnů. Na konci roku už dává smysl ten počet dnů ladit k dokonalosti, ale nyní je to holt takto.

Únor pochází údajně ze slova „nořiti se“**,** což souvisí s únorovým táním ledu, kdy se na řekách ponořují ledový kry pod vodu.

Masopust

Pojďme se tedy na Masopust podívat podrobněji, protože spousta z nás vůbec netuší, jak to s ním je a kdy a proč se letos v roce 2022 slaví, kdy začíná a kdy končí apod. Pod názvem Masopust (někdy též fašank, fašanky nebo šibřinky) se totiž rozumí dlouhé období, které trvá již **od Tří králů** až do začátku postního období, tedy **do Popeleční středy**. A to už jsme až u Velikonoc...

Také **Velikonoce** jsou pohyblivé svátky a zásadní je pro ně **první jarní den 21. března**. Pak už stačí nejbližší úplněk a máme **Velikonoce**, které začínají první pátek po prvním jarním úplňku. Od pondělí toho týdne, v němž začínají Velikonoce, se pak odečte čtyřicet dní a už máme datum **Popeleční středy**. No a takové **Masopustní úterý** je pak jeden den před onou Popeleční středou. Ten den začíná půst, takže o masopustním úterý je poslední možnost ještě vesele hodovat a pak už „maso pust“.

Masopustní reje mají v Čechách a na Moravě dlouhou tradici, doloženou zprávami již ze 13. století. Mnozí badatelé spojují rej masopustních masek s tradicí předkřesťanských pohanských obřadů, na které navázala činnost církve podle zásady, že co nelze snadno potlačit, to je lepší převzít a uzpůsobit vlastní potřebě.

Nejveselejší období Masopustu je jeho závěr, spojený s hodováním a veselím. Příprava na Masopust tradičně začínala ve čtvrtek před masopustní nedělí. Nazýval se **Tučný čtvrtek** či lidově "tučňák". Tradičním jídlem bývala k obědu vepřová pečeně s knedlíkem a se zelím. Říkalo se, že o Tučném čtvrtku má člověk jíst a pít, co se do něj vejde, aby byl celý rok při síle.

Masopustní neděle byla ve znamení zábavy a tancovaček. Proto se jí říkalo také *„neděle taneční“* a obvyklými pochutinami tohoto dne byly koblihy smažené na másle, ale také pálenka, slanina nebo klobásky. Po bohatém obědě následovala taneční zábava v hospodě a tancovalo se dokonce i druhý den v pondělí. Někde se konaly takzvané „mužovské bály“, určené pouze pro ženaté a vdavé, zatímco svobodní tam neměli přístup.

Vyvrcholením masopustního veselí bylo a je **Masopustní úterý**. Toho dne se na cestu vesnicí (i městem) vydává průvod maškar. Některé masky se objevují tradičně každý rok, třeba medvěd vedený na řetězu medvědářem. Jinou známou "klasikou" je kobyla složená ze dvou osob, z nichž jedna tvoří hlavu a druhá zadní část těla. Někdy byl kůň doplněn i postavou na koni. K obvyklým postavám patří také kominík se žebříkem, cikánka, bába s nůší, kozel, četník, šašek, myslivec a řada dalších.

Lidé v maskách obcházeli jednotlivá stavení, všude se zastavovalo, hrálo, zpívalo, tancovalo, pilo, ochutnávalo a tropily různé taškařice, pronášely vtipné řeči atd. Nechybělo malé pohoštění pro maškary, ty dospělé dostaly také něco „na zahřátí“, takže průvod byl stále rozpustilejší. Maškary také dostávaly výslužku, do kasičky peníze, do pusy koblihy, uzené maso, kořalku, koláče...

Masopustní zábava končila o Masopustním úterý přesně o půlnoci. Ponocný zatroubil na roh a rychtář všechny vyzval, aby se v klidu rozešli do svých domovů. Začala totiž **Popeleční středa** a s ní naopak přísný čtyřicetidenní předvelikonoční půst.

Masopustní termíny v roce 2022 vycházejí následovně:

Tučný čtvrtek - 24. února 2022
Masopustní neděle - 27. února 2022
Masopustní úterý - 1. března 2022
Popeleční středa - středa 2. března 2022

PRANOSTIKY

Únor bílý, žízeň sílí.

Je-li v únoru zima a sucho, pij z půllitru, co má ucho.

Když v únoru mouchy lítají, na sekeru ti v hospodě nedají.

Na zádech dvě opice, to jsou zase Hromnice.

Na svatého Blažeje ve sklípku ti blaze je.

O svaté Veronice opij se při harmonice.

Fouká-li dnes pod čepice, dej si litr slivovice.

MEZINÁRODNÍ DNY

2. neděle v únoru - Světový den manželství

2. února **- Hromnice** - V křesťanské tradici se připomíná událost z Lukášova evangelia, kdy Ježíšova matka přinesla čtyřicátý den po narození svého syna do jeruzalémského chrámu, aby jej jako prvorozeného zasvětila Bohu. Spravedlivý Simeon chlapce nazval Světlem k osvícení národů a od 11. století se z proroctví odvinul zvyk světit tento den svíčky zvané hromničky, které měly během bouřek společně s modlitbami chránit stavení.

2. února - Světový den mokřadů

3. února - Světový den modliteb

4. února - Světový den boje proti rakovině

6. února - Mezinárodní den nulové tolerance ženské obřízce

11. února - Světový den nemocných

11. února - Mezinárodní den žen a dívek ve vědě

12. února - Den červené ruky

12. února - **Darwinův den** - Tento den roku 1809 se narodil britský přírodovědec a zakladatel evoluční biologie Charles Darwin. V něm poprvé zazněla myšlenka, že se člověk vyvinul z opice. To samozřejmě církev se svým Adamem a Evou měla problém zkousnout.

13. února - Světový den rádia

14. února - Světový den léčby zvukem

14. února - Svatý Valentýn

20. února - Světový den sociální spravedlnosti

21. února - Mezinárodní den boje proti kolonialismu

21. února - Mezinárodní den průvodců cestovního ruchu

21. února - Mezinárodní den mateřského jazyka

22. února - Evropský den obětí (Evropský den zločinu)

22. února - Den sesterství

29. února - Mezinárodní den boje proti vzácným chorobám

PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

Zlodějovo vykoupení

Byl to podivný pasažér. Každý den ve stejnou dobu jezdil se mnou přeplněným autobusem. Dlouhou dobu mi trvalo pochopit, že není skutečný člověk.

Každý pracovní den začínal stejně. Prvně se nasoukat do autobusu, vybojovat malé místečko, přežít tuhle nafouklou konzervu lidských těl a vystoupit ve stejném stavu jako při nastoupení. Kolikrát jsem si říkal, že by bylo možná lepší jezdit do práce na kole. Jenže na to jsem už příliš zpohodlněl.

Tento den začínal stejně jako ty předešlé. Všiml jsem si toho zvláštního člověka již na nástupišti. Konečně přijel autobus, najednou jakoby povyskočil a vlétl zadními dveřmi do prostoru, ze kterého ještě vystupovali lidé. Později se začal prodírat davem lidí. Vše dělal s jakousi podivnou lehkostí a elegancí. Měl jsem pocit, že prostorem pluje!

Pokaždé měl oblečené stejné šaty. Stál na svém obvyklém místě a pokaždé se dostával od zadní části až do přední části autobusu. Jednou jsem ho pozoroval tak dlouho, až sem uviděl, že nemá boty! Celá postava se lehce vznášela nad obrubníkem. Bylo to zvláštní, nikdo se nad tím nepozastavoval ani nevšímal. A pak mi blesklo! Viděl jsem ho jenom já.

Proplouval tak ladně a bez doteku. Sledoval jsem ho, jak ostatním cestujícím sahá do kapes a odcizuje jim peněženky. Nikdo kromě mě si toho nevšímal. Nikdo dotyk ducha necítil. Chtěl jsem několikrát zasáhnout, ale zjistil jsem, že na konečné stanici duch

nechá vše, co ukradl, na zadním sedadle.
Nastupoval na stanici Náměstí legií jako já a vystoupil na Poděbradské, což je přede mnou o dvě zastávky. Duch byl zcela klidný, i když věděl, že ho vidím. Několikrát se na mě dokonce usmál.
Další den začal jako obvykle. Přešlapování na zastávce, levitace nad obrubníkem, příjezd autobusu. Já nastoupím předem, duch zadem a začíná opět se svojí zálibou v kapsářství. A potom na stanici Novoměstská do naší linky přistoupil revizor. Automaticky sahám do kapsy pro lístek a najednou mi začíná tuhnout krev v žilách. Peněženka s jízdenkou byly pryč! Někdo mě musel okrást. Duch to být nemohl, protože se stále pohyboval v zadních prostorách vozu. Přemýšlím, co mám dělat. Revizor se přibližuje. A najednou mě něco napadlo…
Vsadil jsem na ducha a řekl revizorovi, ještě před stanicí Poděbradská, že své doklady mám na zadní sedačce autobusu. S nevěřícně kroutící hlavou prošel poloprázdným autobusem zpátky dozadu. A tipnul jsem si správně. Moje peněženka tam opravdu ležela. Duch tedy musel okrást zloděje, který okradl mě.
Spadnul mi obrovský balvan ze srdce. S úsměvem jsem podal průkazku revizorovi a vzpomněl si na přísloví, že zloději, který okrade zloděje, bude odpuštěno na sto let! Duch se už v autobuse neobjevil…

ZE SVĚTA ZAJÍMAVOSTÍ

Zima v číslech

Zimní čas je v plné síle a noci se pomalu zkracují. V následujícím článku se společně podíváme na 15 číselných údajů o tomto období.

1) Nejnižší naměřená teplota na Zemi

Absolutně nejnižší teplota -89,2°C byla naměřena v roce 1982 na ruské výzkumné stanici Vostok, umístěné na Antarktidě v nadmořské výšce 3488 metrů.

2) Nejdelší noci

Obyvatelé Švédska mají noc rekordních 19 hodin denně. Proti tmě bojují i pomoci „světelné terapie“ na autobusových zastávkách.

3) Peršané a led

V roce 400 př. n. l. vyvinuli Peršané Yakhchals, speciální hliněné mohyly, které jim umožňovaly skladování potravin. Během chladných měsíců se v nich srážela voda, která zamrzla, a vznikal tak led, který v dalších měsících roku využívali.

4) Český rekord

V den 24. 1. 2004 byla na Horské Kvildě naměřena teplota -33,5°C. Stala se nejnižší naměřenou teplotou za posledních 50 let. O půl stupně tepleji bylo 7. 1. 1985 v Lenoře. Nejchladnější zima v ČR byla na přelomu let 1962/63, kdy průměrná teplota byla -7°C.

5) Chladný vzduch

Dne 11. 2. 1929 v Litvínovicích u Českých Budějovic byla naměřena nejnižší hodnota teploty vzduchu v Čechách. Došplhala se k -42,2°C. K extrémnímu ochlazení došlo v Česku v noci z 31. 12. 1978 na 1. 1. 1979, kdy teplota během pár hodin klesla z 10° na -20°C.

6) Nejchladnější vesnice Země

Druhým takovým místem na Zemi je ruská vesnice Ojmjakon, kde v roce 1936 naměřili teplotu -71,2°C. Vesnice se nachází nedaleko severního polárního kruhu. Do ruského města Verchojansk s 1400 obyvateli byli v minulosti posíláni vězni, kteří zde čelili teplotám okolo -69,8°C.

7)Teploty dosahující k -66°C

Naměříme v okolí britské polární stanice, nacházející se ve středu grónského ledového příkrovu. Tepleji pak mají ve vesnici Snug v kanadském Yukonu, kde teploty padají „jen“ k -50°C. Geografie vesnice umožňuje slyšet hlasy lidí vzdálených na kilometry daleko.

8) Arktická housenka

Až 14 let může arktické housence trvat nashromáždění síly k přeměně. Zimují ve zmrzlé vodě, chráněné speciální krví, která nezamrzá. Jedná se taky o nejstarší žijící housenku na světě.

9) Nejdelší zima

Celkem 8 měsíců trvá na Antarktidě zima od března do října. Během ní tam žije na polární stanici na 30 vědců úplně odříznutých od civilizace. V létě se jejich počet zvýší na 250.

10) Zima v Africe

V roce 1935 bylo v Maroku naměřeno -23,9°C, což je prozatímní africký rekord.

11) Sněhové vločky

Při teplotě kolem -10 až -15°C vznikají ty nejkrásnější sněhové vločky hvězdicovitých tvarů. Říká se, že žádné dvě vločky nejsou stejné. Vědcům se v laboratoři podařilo vytvořit dvě identické, které vznikaly za stejných podmínek. V přírodě je to však velmi vzácné.

12) Neuvěřitelných 491 napadaných centimetrů

Takové množství sněhu pokrylo v zimě roku 1911 Lysou horu v Moravskoslezských Beskydech. A dne 16. 4. 1916 na této hoře napadlo rekordních 108 cm sněhu za jediný den.

13) Světový rekord výšky bílé přikrývky

Dne 14. 2. 1927 na hoře Mt. Ibuki v Japonských Alpách leželo 1182 centimetrů sněhu, což je absolutní rekord výšky sněhové přikrývky.

14) Největší nárůst

Za pouhých 18 hodin napadlo v městečku Capracotta v italských Apeninách v centrální části Itálie dne 5. 3. 2015. To je v průměru 15 cm za hodinu.

15) Nejrychlejší nachumelení

Za pouhých 18 hodin napadlo v městečku Capracotta v italských Apeninách v centrální části Itálie dne 5. 3. 2015. To je v průměru 15 cm za hodinu.

ROZHOVOR

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

MGR. MICHAELA BARTUŠKOVÁ

Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?

Jmenuji se Michaela Bartušková. Je mi 29 let a jsem svobodná. Bydlím v Třebíči v bytě se svým přítelem. Mým snem je mít 2 děti – starší holčičku a pak chlapečka. V roce 2012 jsem maturovala v oboru Zdravotnický asistent, rokem 2016 jsem se stala bakalářem v oboru Sociální práce ve veřejné správě a v květnu 2021 jsem získala magisterský titul studiem Managementu v sociální politice. Dříve jsem pracovala třeba jako supervizorka v telemarketingu nebo jsem byla vedoucí realitní kanceláře. V domově pracuji od 1. ledna 2022.

Co se Vám na práci v domově líbí?

V životě jsem dávala přednost spíše sociální oblasti, ale v této době jsem moc ráda, že mohu dělat něco potřebného, pokud to porovnám s ostatními pracovními pozicemi.

Co ráda děláte ve volném čase?

Volný čas trávím výlety do přírody, které zakončujeme nákupy.

Na jaké místo byste se ráda podívala a proč?

Do Irska do Dublinu.

Jak by vypadal Váš ideální den?

Seděla bych celý den jen tak u moře a jedla, co hrdlo ráčí.

Co byste si nejvíce přála?

V tuto chvíli jsem šťastná, bílé SUV Volvo XC90 by se celkem hodilo.

KVÍZ:

Nejoblíbenější jídlo – výpečky, špenát a bramborový knedlík

Nejoblíbenější barva – růžová

Nejhezčí dovolená – Tenerife

Nejoblíbenější roční období – léto

Nejoblíbenější zvíře – kočka

Nejoblíbenější květina – tulipán

Nejoblíbenější seriál – Papírový dům

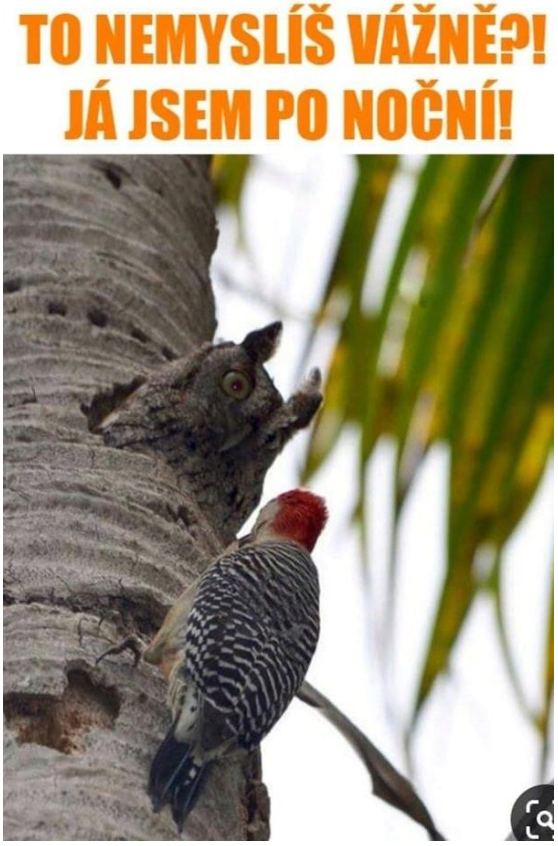
Nejoblíbenější místo v domově – zatím uvidíme

VTIPY

Běží dvě párátka do kopce a předběhne je ježek. První říká druhému: „Co to jako je? To si mi nemohl, že nahoru jede autobus?!”

Proč šnek nemůže utíkat?

Protože by mu vlály oči.



Věděli jste, že nejčastější věta používaná v Česku zní: přepni tu televizi nebo ji vyhodím z okna??

Z KUCHYNĚ

Mák

Tak zdravý a přitom nedoceněný, zdroj řady minerálních látek. Nenajdeme potravinu, která by byla na vápník bohatší. Má vysoké zastoupení manganu, hořčíku a fosforu. Z vitaminů se pyšní vysokým obsahem antioxidačně působícího vitaminu E. Zajímavý je i obsah vitaminů skupiny B.

Historie pěstování máku

Mák je znám již od starého Sumeru 4 tisíce let před naším letopočtem. Nejstarší nález máku u nás pochází z Ostrova u Stříbra se stářím asi 2800 let, tedy z pozdní doby bronzové. Mák se pěstuje ve Francii, Španělku a Maďarsku, nicméně největším producentem máku je Česká republika. Většina úrody jde na export, protože spotřeba máku v České republice je poměrně nízká, odhaduje se na 0,3 kg/osobu/rok.

Mák - droga i potravina

Z hlediska využitelnosti máku se nabízí dvojí pohled – mák, coby léčivá rostlina a potravina. V prvním případě se jedná o speciální odrůdy máku s bohatě vyvinutým systémem mléčnic (zaschlý latex z mléčnic – opium – se získává z nezralých makovic). Pro potravinářské účely se používají odrůdy, které obsahují nízké hladiny opiových alkaloidů. Jde o mák semenného typu, tzv. mák olejný, který je velmi zajímavou potravinou. Z hlavních živin dominují logicky tuky, přičemž převažují vícenenasycené a mononenasycené mastné kyseliny (70-74 % kyselina linolová, 1 % kyselina alfa-linolenová, 13-18 % kyselina

olejová). Mák je i vydatným zdrojem vlákniny a kvalitních bílkovin. Z esenciálních (nepostradatelných) bílkovin má menší zastoupení pouze tryptofan.

Obsah energie a hlavních živin

sacharidy	vláknina	tuk	bílkoviny
28,1 g	19,5 g	41,6 g	18 g

Energetický obsah: 2198 kJ
Mák je bohatým zdrojem řady minerálních látek. Za pozornost stojí především obsah vápníku**.** Zřejmě nenajdeme potravinu, která by byla na vápník bohatší, než je mák. Z minerálních látek je v máku velmi vysoké zastoupení manganu, hořčíku a fosforu. Z vitaminů se mák pyšní vysokým obsahem antioxidačně působícího vitaminu E, zajímavý je i obsah vitaminů skupiny B.

Obsah morfinu v semeni řeší vyhláška Ministerstva zemědělství z roku 2014, která stanovuje, že pro použití v potravinářství lze použít pouze mák s obsahem morfinových alkaloidů do 25 mg na povrchu semena v 1 kg máku. Problémem ale je, že pokud je mák zabalen do obalu v zahraničí, vyhláška se na něj nevztahuje. Pokud tedy koupíte „cizí“ mák, je vhodné jej propláchnout vodou a nechat usušit nebo dále zpracovávat. Mák z farmaceutických odrůd je levnější a má nižší senzorickou kvalitu. Problém spočívá v tom, že ačkoli producenti farmaceutický mák čistí a zbavují jej opiových alkaloidů, s nižší senzorickou kvalitou nic neudělají. Často také dochází k tomu, že mák z farmaceutických odrůd je do České republiky dovážen a míchán s

českým mákem a poté prodáván nebo exportován jako český mák. Kvalitu máku sleduje Státní zemědělská a potravinářská inspekce.

Zralá semena máku slouží

- k výrobě makového oleje
- jako náplň do moučníků a koláčů
- ke zvýraznění chuti při vaření i pečení – chuť připomíná oříšky
- jako posyp sladkého i slaného pečiva
- okvětní lístky máku se po sběru suší a vzniklá droga se používá do čajů proti nachlazení

Tradičně se používá mák modrý, samostatné využití má bílý a okrový mák, které se liší od modrého především chutí – bílé semeno má příchuť po oříšcích a jsou v některých výrobcích používány jako jejich náhrada.

Autor: Terezie Hlouchová, DiS.; nutriční terapeutka

HÁDANKA

Šašek a král

V jednom království žije král a šašek. Král šaška nenávidí, a tak jej vyzve na souboj. V celém království existuje 12 flakónků jedu. Všechny flakóny jsou zamčeny v komnatě v zámku. Jedy jsou očíslovány čísly od 1 do 12 a se vzrůstajícím číslem roste i síla jedu. Jedy jsou bez barvy a chuti a přimíchávají se do vína. Ten, kdo jed vypije, zemře. Každý silnější jed však neutralizuje všechny slabší. Pokud je vypit silnější jed po jakémkoli slabším, tento se také neutralizuje a neúčinkuje. Jed číslo 12 neutralizuje všechny jedy, jed číslo 11 všechny kromě jedu číslo 12 atd. Souboj Král jde do komnaty a vezme si jedy číslo 2, 4, 6, 8, 10 a 12. Pak jde do komnaty šašek a vezme si zbylé jedy. Oba se sejdou v trůním sále, kde každý naplní jeden pohár a podá druhému. Každý svůj pohár okamžitě vypije a pak naplní pohár podruhé, ale pro sebe – a v naději, že se zachrání, ho vypije. Jak to šašek udělal, že se dožil druhého dne, ale král zemřel?

Řešení

Král si nechá jed číslo 12, aby s ním neutralizoval jakýkoliv jed, který mu šašek podá. Šaškovi tedy nalije do poháru druhý nejsilnější jed, který má, tedy jed číslo 10. Jelikož šašek to předpokládá, musí si nechat jed číslo 11, aby králův jed číslo 10 neutralizoval. V tom případě přežije. Šašek také ví, že král po vypití jeho poháru vypije jed číslo 12, proto dá králi do poháru obyčejnou vodu – král vypije vodu a vzápětí se sám otráví jedem číslo 12.

SEZNAM ZDROJŮ

Únor: https://blog.hubatacernoska.cz/kdy-se-slavi-masopust; https://blog.hubatacernoska.cz/unorove-svatky-vyroci-a-dalsi-vyznamne-dny-a-zajimavosti; https://www.panalfred.cz/blog/skvost-jmenem-slivovice--jemna-chut-osvezi-a-pomaha-ke-stihle-linii-i-proti-chripce/; https://www.igurmet.cz/recepty/sladke/cukrovi-k-caji/koblihy-s-ovocnym-kremem-8137/; https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Tradicni-masopust-v-modernim-pojeti.-S-jitrnici-a-kupou-zeli__s10010x19592.html, https://www.kudyznudy.cz/aktuality/tradicni-masoupust-v-hlinsku

Mezinárodní dny: https://blog.hubatacernoska.cz/unorove-svatky-vyroci-a-dalsi-vyznamne-dny-a-zajimavosti; https://www.mall.sk/radiobudiky/trevi-dab-7f96-bk-prenosne-radio-dab-7f96-bk-prenosne-radio-100050072761

Pranostiky: https://blog.hubatacernoska.cz/nezname-pranostiky; https://www.slepicar.cz/blog/103-jak-snizit-vyskyt-letaveho-hmyzu-kolem-kurniku.html; http://www.gastrotrend.cz/7-rubriky-clanky/4-pivo/3026-jak-vyrobit-pivare.html

Vtipy: banánová halina; www.fungate.cz

Příběhy pro potěchu duše: https://skutecnepribehy.cz/2022/01/14/jak-duch-zlodeje-okradl-zlodeje/; https://www.pngwing.com/en/free-png-dxkmz; http://mhdzive.cz/index.php?option=com_mhdzivecz&view=fotogalerie&catid=42&evc=48&rz=4U1%207140&template=mhdzive_res

Blahopřání: https://inhaus.cz/bydleni/pokojove-rostliny/b-cc6633/

Hádanka: https://mozkolam.cz/slovni-hlavolamy/logicke-ulohy/kral-a-klaun/; http://queroimagem.blogspot.com/2013/02/fantasia-de-bobo-da-corte.html; https://pixers.cz/fototapety/cartoon-kral-maskot-43152049#configurator

Výročí a regionální osobnosti: http://www.knihovnatr.cz/cze/sluzby/vyroci-a-regionalni-osobnosti-unor-2022/

Ze života domova: https://www.doplnkydomova.cz/Smutecni-andel-socha-s-LED-svetlem-klecici-d18611.htm

Ze světa zajímavostí: Časopis Svět na dlani - Leden/2022; https://www.lidovky.cz/svet/omrzaji-rasy-a-vecere-je-mrazena-v-sibirskem-ojmjakonu-namerili-67-c.A180118_161036_ln_zahranici_mha; https://cs.wikipedia.org/wiki/Vostok_(pol%C3%A1rn%C3%AD_stanice)

Z kuchyně: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Mak---tolik-zdravy-a-pritom-nedoceneny__s10010x10101.html; https://vitalweb.cz/1001/vlci-mak-jak-jej-vyuzit-nejen-v-kuchyni; https://styl.magazinplus.cz/469-duvody-proc-byste-meli-mak-zaradit-do-sveho-jidelnicku.html