

Březen 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 březen	3
Výročí února a regionální osobnosti	4
Ze života domova	7
Stálá nabídka měsíce	7
Co se dělo u nás v domově v únoru	8
Fotogalerie	9
Březen	10
Pranostiky	12
Mezinárodní dny měsíce	12
Příběhy pro potěchu duše	14
Ze světa zajímavostí	15
Rozhovor	19
Vtipy	21
Z kuchyně	22
Bajka	25
Seznam zdrojů	26



BLAHOPŘÁNÍ NA BŘEZEN

Františka Žejšková

Marie Brabcová

Vlasta Pelánková

Božena Pálenská

Josef Žák

Josef Batelka



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

Přejí obyvatelé a zaměstnanci domova.

VÝROČÍ A REGIONÁLNÍ OSOBNOSTI BŘEZNA

140. výročí narození

František BOBEK – národopisný spisovatel, pedagog

Narození: 26. 3. 1882 Římov (Třebíč)

Úmrtí: 10. 2. 1959 Lechovice (Znojmo)

- Spisovatel, dramatik, redaktor a pedagog, sběratel lidových písní, pohádek, pověstí a zvyků z Valašska.



90. výročí úmrtí

Zdeněk CHALABALA – dirigent, skladatel, pedagog

Narození: 18. 4. 1899 Uherské Hradiště

Úmrtí: 4. 3. 1962 Praha

- Byl synem hudebníků. V roce 1902 se odstěhovali do Moravských Budějovic, kde vychodil čtyřletou obecnou školu. Učil se hře na klavír, později na housle. V Uherském Hradišti se stal členem studentského orchestru a vystupoval jako sólový houslista, později v kvartetu na školních akademiích. Poté studoval ve Vídni a v Praze na právnické fakultě. Studií zanechal a vstoupil na konzervatoř v Brně, kde se věnoval studiu skladby a dirigování. V letech 1925-1926 navštěvoval mistrovskou školu skladby Leoše Janáčka. Založil a stal se sbormistrem Hudebního svazu vysokoškolského studentstva v letech 1919-1921. Mezi jeho skladatelské prvotiny, které vznikaly při studiu, patřily "Chvilkové rytmy", "Preludium", "Mazurka", "Z rána". Spolu s B. Fišerem a dalšími založil Slováckou filharmonii. Působil v Brně jako dramaturg a dirigent opery. V roce 1927 se oženil s Bělou Rozumovou a řídil v Praze 18. abonentní koncert České filharmonie. V roce 1936 odešel do pražského Národního divadla, kde působil jako dramaturg. Věnoval se i publicistické činnosti. Stal se šéfem opery v Ostravě, kde působil 2 roky. Zasloužil se o zvýšení úrovně ostravské opery a za jeho činnost mu byla v roce 1947 udělena Zemská cena osvobození.



V krátké době působil opět v Praze, v Janáckově opeře v Brně a v Národním divadle v Bratislavě. V roce 1953 byl jmenován hlavním dirigentem Národního divadla a zasloužilým umělcem za dirigentskou činnost v Národním divadle v Praze. Mezi jeho skladby patří symfonická báseň "Mezi nebem a mořem". Mezi nejznámější skladby, které nastudoval a dirigoval, patří: Hubička, Z českých luhů a hájů od B. Smetany, Dimitrij od A. Dvořáka, Šebalinovo Zkrocení zlé ženy, Janáčkova Její pastorkyňa, Dvořákova Rusalka, Smetanova Prodaná nevěsta, Vltava, Musorgského Boris Godunov.

20. výročí úmrtí

Jan KOTÍK – malíř, grafik, pedagog

Narození: 4. 1. 1916 Turnov

Úmrtí: 22. 3. 2002 Berlín

- Studoval UMPRUM v Praze. Učil na soukromé škole v Praze. Byl člen SČUG Hollar. Vedl oddělení pro industriální design. Byl pozván do Velké Británie a Paříže. Rok pobýval v Západním Berlíně v rámci DAAD. Byl docentem AVU. Stal se členem Skupiny 42 a vedoucím ateliéru ÚLUV. Po 1960 nastal obrat ke gestické malbě s introspekci zaměřenou na plochu. Maloval technikou figurální, a nefigurální zároveň, obrazy mají dynamický, živý, dramatický pohyb.



90. výročí narození

Zdeněk KVÍZ – fyzik, astronom, pedagog

Narození: 4. 3. 1932 Třebíč

Úmrtí: 21. 8. 1993 Sydney (Austrálie)

- Maturoval v roce 1950 na třebíčském gymnáziu.

Studoval Přírodovědeckou fakultu Masarykovy univerzity v Brně obor teoretické fyziky a astronomie. Působil v astronomickém ústavu ČSAV. Založil astronomický klub a zasloužil se o stavbu pozorovatelny v Třebíči. Emigroval do Austrálie a věnoval se astronomie v Chile, Ženevě, Francii.



130. výročí úmrtí

Jan Nepomuk SOUKOP – národní buditel, kněz,
spisovatel, básník

Narození: 10. 5. 1826 Třebíč

Úmrtí: 26. 3. 1892 Doubravice nad Svitavou
(Blansko)



- Katolický kněz, autor náboženských básní a vlastivědných prací, překladatel z němčiny, francouzštiny a polštiny. Mládí prožil u svého strýce Jana Nepomuka Pleskače, který byl farářem v Olešnici na Moravě. Pleskač byl národním buditelem, autorem vlasteneckých divadelních her, dlouhá léta stál v popředí místního ochotnického divadla. Soukop absolvoval piaristické gymnázium v Moravské Třebové (piaristé= členové církevního řádu). V Brně studoval filozofii, navštěvoval bohoslovecký ústav. Po studiích byl v roce 1849 vysvěcen na kněze. Krátkou dobu působil v Letovicích jako kooperátor. Byl přeložen do Sloupu v Moravském krasu, kde působil 12 let. Pak byl ustanoven farářem v Lípovci na Blanensku, kde se zasloužil o úpravu a výzdobu kostela a okolí. Roku 1865 se stal farářem v Doubravici na Moravě. Patřil k tzv. družině Sušilově (skupina horlivých vlastenců – sběratelům lidové pohádky, písně a studovali lidové zvyky). Soukopova slova jejich básnických děl komponoval hudbu a spolu s nimi se účastnil velehradských slavností. Jen některé ze Soukopových básní byly zhudebněny. Mezi nejznámější básnická díla patří Kyticka ze Sloupa, báseň Macocha, Kytice Velehradská, Písně pohřební a Písně poutnické. Zachoval se jeho rukopis sbírky moravských pohádek a pověstí z okolí propasti Macochy. Také překládal, především polské básně. Psal o badatelské činnosti zakladatele moravské archeologie, blanenského lékaře MUDr. Jindřicha Wankla. V roce 1859 vyšel v časopise Moravan několikadílňý článek Jana Soukopa o Macoše, na jejímž průzkumu spolupracoval s dr. Wanklem. Soukop zemřel v Doubravici, kde byl pohřben v prostém hrobě. V polovině května 1927 byly jeho ostatky převezeny na Velehrad a uloženy za kaplí Cyrilkou.

ZE ŽIVOTA DOMOVA

V únoru přišly nové obyvatelky:

Emílie Martincová z pečovatelského domu Velké Meziříčí

Ladislava Smejkalová z Pavlova

Marta Uchytlová z Měřína

Během února odešli z našich řad:

Anežka Vondráčková † 3. 2. 2022

Ladislava Smejkalová † 13. 2. 2022

Jan Mezlík † 15. 2. 2022

Eva Suchá † 18. 2. 2022



STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

• PŮJČOVÁNÍ KNIH

Pokud rádi čtete, kontaktujte recepci nebo svého klíčového pracovníka.

• PRAVIDELNÉ AKTIVITY

Každý všední den

ranní hlášení

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

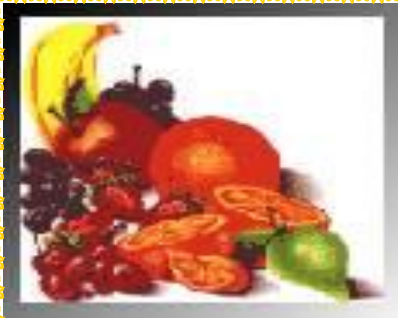
CO SE DĚLO U NÁS V DOMOVĚ V LEDNU

Únorový měsíc u nás proběhl v poklidu, bohužel návštěvy stále povoleny nemáme, ale společně všichni doufáme, že již brzy se uvidíte se svými blízkými a rodinami.

Ve středu 2. února jsme si promítali film „Tři kroky od těla.“
Připomeňme si tvoření z naší dílny za uplynulý měsíc. Společně s
Vámi jsme a Vaší pílí vytvářeli ptáčky z vlny 7. února. A ovečky z vaty
9. února. Všem se Vám moc dařilo a byli jste šikovní.

FOTOGALERIE





BŘEZEN

7 tipů na jarní potraviny

Potraviny, které pomáhají čistit játra, jsou na jaře velmi potřebné. A to zejména hořké chuti, např. pampeliška, himalájská bylina kutki či ostropestřec mariánský. Potraviny, které jsou sklizené na jaře, jsou pro naše játra nejzdravější.

Zde je sedm tipů na jarní super-potraviny:

1) Sladké brambory

Málokdo ví, kolik živin obsahuje toto levné vegetariánské jídlo. Zde je způsob, jak se připravit chutné jídlo, které je vhodné pro rychlé a chutné občerstvení. Oloupejte jeden nebo dva sladké brambory, potom nakrájejte na tenké plátky. Dejte je do vody a uvařte do měkka. Vylijte vodu a rozmačkejte na kaši. Vmíchejte kousek organického másla, přidejte citronovou šťávu a opatrně pokapejte trochou organického javorového sirupu, ale pozor na nadměrné oslazení. Promíchejte a dochuťte. Směs udrží chuť po několika dnech v lednici bez ohřívání.



2) Artyčoky

souvisí s bylinou Ostropestřec mariánský a obsahují stejnou účinnou látku, která se používá jako jaterní tonikum a omlazuje játra. Samozřejmě lze koupit nakládané nebo konzervované artyčoky, ale je lepší si je koupit čerstvé a připravit tak, že odstraníte vnější listy a nad párou je tepelně připravíte. Lze i užívat v tabletách na očistu lymfatického systému a jater.



3) Česnek



obsahuje mnoho zdravotně prospěšných látek. V čínské medicíně se považuje za potravinu omlazující játra. Jeden ze způsobů, jak je konzumovat syrové je smíchat tři nakrájené stroužky česneku s několika kousky avokáda podávané s olivami a petrželkou.



4) Třešně

jsou další jarní i letní ovoce, které podle přírodní medicíny pomáhá ozdravět játra.



5) Chřest

se objevuje na několika různých seznamech jarní superpotravin pro vysoký obsah B vitamínů, kyseliny listové, draslíku, rutinu, selenu a vitamínu K. Chřest pomáhá regulovat krevní tlak a posiluje funkci ledvin. Nejlepší jsou tenčí stonky chřestu a vaření konců, nikoliv tvrdé spodní stonky, pokud chcete vylepšit chuť.



6) Pórek

je další superpotravina, obsahuje vysoké množství sulfidů, které chrání před onemocněním srdce a snižuje krevní tlak. Pórek posiluje oči pro obsah luteinu a zeaxanthinu, a obsahuje mnoho klíčových minerálů a vitamínu K.

7) Fava fazole

jsou další nutričně bohaté potraviny, které se normálně sklízí na jaře. Mají vysoký obsah vlákniny a málo kalorií, ideální při jarním hubnutí a očistě. Fava fazole přispívají ke zdraví srdce a stabilizují hladinu cukru v krvi.



PRANOSTIKY



Je-li mráček na měsíčku, usneš hned po večerníčku.

Kdo nic nedělá na svatého Řehoře, ten také nic nezvoře.

Je-li na Josefa dlouho vidět, zpij se, až se budeš stydět.

Svatý Jáchym nese štěstí, a když ne, tak dej mu pěstí.

O svaté Balbíně ztuhneš i po víně.

Březen - do hospody vlezem, duben - z hlavy mám buben.



MEZINÁRODNÍ DNY

1. pátek v březnu - Světový den modliteb

1. března - Mezinárodní den omylů v kalendáři, Den nulové diskriminace, Mezinárodní den civilní ochrany

2. března - Mezinárodní den zásnub, Mezinárodní den boje spisovatelů za mír

3. března - Světový den divoké přírody

6. března - Den jódu

8. března - Mezinárodní den žen, Světový den ledvin

9. března - Den Barbie

10. března - Evropský den památky obětem terorismu

11. března - Evropský den mozku, Světový den muslimské kultury, míru, dialogu a filmu

14. března - Den pí, Mezinárodní den akcí pro řeky proti přehradám

15. března - Mezinárodní den proti policejní brutalitě

17. března - Den svatého Patrika

18. března - Mezinárodní den nenávisti

19. března - Mezinárodní den invalidů

20. března - Světový den divadla pro děti a mládež, Světový den štěstí, Světový den vrbců

21. března - Mezinárodní den lesů, Mezinárodní den loutkového divadla, Mezinárodní den za odstranění diskriminace, Mezinárodní den spánku, Světový den Downova syndromu, Světový den poezie

22. března - Světový den vody, Světový den mimů

23. března - Světový den meteorologie

24. března - Den Horské služby v ČR, Mezinárodní den za právo na pravdu o hrubém porušování lidských práv a na důstojnost obětí, Světový den boje proti tuberkulóze

25. března - Mezinárodní den památky obětí otroctví a transatlantického obchodu s otroky, Mezinárodní den solidarity se zadržovanými a nezvěstnými členy mírových misí

26. března - Světový den boje proti epilepsii

27. března - Světový den divadla

28. března - Den učitelů v ČR



PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

Babičky mají ke svým vnoučatům větší pouto než k vlastním dětem

„Když se dívají na obrázky svých vnoučat, cítí to, co ona. Když je dítě na fotografii šťastné, žena je také šťastná.

Pouto mezi babičkami a jejich vnoučaty by mohlo být podle nové studie ještě silnější než s vlastními potomky. Výzkumníci totiž na základě sledování mozkové aktivity došli k závěru, že babičky jsou vůči svým nejmladším příbuzným empatičtější. Vědci během experimentu babičkám ukazovali fotografie vlastních potomků, vnoučat a potom také naprosto cizího dítěte a dospělého člověka. Pomocí magnetické rezonance následně zkoumali aktivitu mozku.

Větší zapojení pak zaznamenali právě při prohlížení snímků s vnoučaty. „Ženy zapojily hlavně ty části mozku, na které připadá emociální empatie. Babičky mají pocit, že mohou se svými vnoučaty trávit čas kvalitněji než se svými dětmi. Ve starším věku jim totiž odpadnou starosti s nedostatkem času nebo financemi, které neodmyslitelně patří k výchově vlastních potomků.

Ženy žijí dlouho poté, co již nemohou mít děti, právě kvůli svým vnoučatům. Tomuto fenoménu se přezdívá „efekt babičky“. 😊 Nezastupitelnou roli ale mají také dědečkové! Děti, v jejichž životě aktivně vystupuje mužský prarodič, menší tendenci k problémům s emocemi nebo chováním. Takže babičky a dědečkové, jste velice potřební a právě ve svém věku!



ZE SVĚTA ZAJÍMAVOSTÍ

Největší mýty o lidském mozku

Ve Starověkém Egyptě bylo za sídlo intelektu považováno srdce, ale antické období tvrzení vyvrátilo. O mozku koluje mezi lidmi stále mnoho mýtů a následující článek nám přináší ty největší z nich s vysvětlením. Věděli jste třeba, že mozek přijímá signály ze smyslových orgánů a následně na ně reaguje? Dokáže to díky 50 až 100 miliardám neuronů a také díky spojením, kterých neuron může vytvořit až 20 000.

1) MÝTUS: Na velikosti mozku záleží

V poměru k tělu patří mozek mezi největší v celé živočišné říši. Dá se tedy říct, že na velikosti mozku záleží k poměru těla. Ovšem v rámci lidské rasy nikoli. Inteligence totiž nesouvisí s velikostí, ale podílí se na ní celá řada faktorů, které s objemem mozku nesouvisejí. V první řadě to je hustota nervových buněk a jejich uspořádání a propojení. Výrazným prvkem je také například socioekonomické prostředí, které dotyčného jedince obklopuje.

Lidský průměrný mozek je velký asi 1200 cm³, ale výjimka potvrzuje pravidlo. Takový Albert Einstein měl mozek menší než průměr, přitom mužský mozek je obecně asi o 10 % větší než ženský.



2) MÝTUS: Člověk využívá jen 10 % kapacity svého mozku

Podle mýtu má zbylých 90 % tvořit jakousi rezervu, jako v případě počítačových disků. Poprvé s tímto mýtem pracoval William James (1842 – 1910), kdy prohlásil, že člověk využívá jen malou část svých duševních zdrojů. O zmiňovaných 10 % se pravděpodobně zasloužil článek vydaný v pozdějších letech. Tomuto mýtu na popularitě přidaly i oblíbené sci-fi filmy, které mýtus posunuly až k dnešním

poměrům. Mozek je velice nákladný orgán a ke svému vývoji a funkci potřebuje energii, proto by bylo zbytečné, aby tělo živilo takový orgán. Samozřejmě došlo i na pokusy, kdy byl mozek měřen při činnostech pomocí magnetické rezonance. Testy potvrdily, že do činností je zaměřena většina mozku. Mozek neodpočívá ani v noci. Noc je čas pro třídění a vyhodnocení informací, které se k němu dostaly.

3) MÝTUS: Ke zvýšení inteligence pomůže vážná hudba

Tento mýtus má své přesné datum vzniku. V 50. letech 20. století francouzský otolaryngolog Alfred Tomatis (1920 – 2001) prohlásil, že poslech vážné hudby pomáhá při léčbě lidí s poruchami řeči a sluchu. Na studii navázal Gordon Shaw (1933 – 2005). Vědci při něm provedli IQ test u 36 studentů a poté je nechali poslouchat Mozarta, poté se test opakoval. Ukázalo se, že studentům stoupl IQ o 8 bodů. Potíž se ukázala později, kdy se i při opakování postupu testu stejný účinek neukázal, nicméně díky tomu stoupl zájem o prodej vážné hudby. Poslech hudby tedy inteligenci nezvyšuje, ale taková hra na hudební nástroj zlepšuje koncentraci a koordinaci.



4) MÝTUS: Kreativita se ukrývá v pravé části mozku

Kdo by neslyšel, že kreativní lidé mají větší mozek než racionálně myslící. Jen málokdo ví, že i toto tvrzení není pravda. Neurobiolog Roger Sperry (1913 – 1994) v rámci výzkumu jestli mají části mozku spojitost s úkony, provedl mnohá šetření právě s pacienty, kteří měli přerušenu jednu mozkovou část a to komplexní most nervových vláken, propojující pravou a levou hemisféru. Sperry zjistil, že kreativitu řeší pravá polovina a racionální úkony zase levá část mozku – 1981 získal Nobelovu cenu, protože se zvedl zájem o studium mozkových polokoulí. Ovšem nikomu se nepodařilo podruhé výzkum potvrdit. Dohadovalo se, že se Sperry pokusil o zjednodušení, neboť byly do úkonů vždy zapojeny obě hemisféry, byť každá jinak. Samostatně tedy o kreativitě pravá hemisféra nerozhoduje.



5) MÝTUS: Alkohol zabíjí mozkové buňky

Alkohol mozku skutečně škodí, ale rozhodně nezabíjí mozkové buňky. Alkohol totiž poškozuje jejich výběžky tzv. dendrity, které jsou zásadní pro přenos informací mezi jednotlivými buňkami. Alkohol má při požití z hlediska koordinace a artikulace téměř okamžité účinky, čím více alkoholu v krvi je tím jsou tyto schopnosti omezenější. Krátkodobé působení mozku výrazně neuškodí. Dlouhodobé užívání má opačný efekt, kvůli narušenému přenosu vzruchů mezi buňkami dochází postupně k narušení schopnosti soustředit se a myslet. Nic z toho však není výsledkem smrti mozkových buněk, ale jen poškozených spojení mezi nimi. Při nadměrném užívání dochází k poškození vstřebávání důležitých látek např. vitamín B thiamin, který zajišťuje zdraví neuronů. Na přelomu 20. a 30. let v USA v době prohibice takto vykreslili alkohol v těch nejhorších podobách.

6) MÝTUS: Úplněk ovlivňuje činnost mozku

Pod vlivem měsíčního úplňku dochází k mnoha výjimečným událostem. Lidé například častěji páchají sebevraždy, přepadají je deprese, psychické problémy, ale také dochází k více dopravním nehodám. Za to vše údajně může fakt, že se nám jednou měsíčně ukáže celá měsíční tvář a „zaútočí“ na lidský mozek.

Podobných tvrzení a pověr je celá řada, ovšem data, která vědci sesbírali napříč všemi kontinenty a nejrůznějšími skupinami lidí, nic takového nenaznačují. Statistika je neúprosná a žádnou souvislost mezi úplňkem a abnormálním chováním neukazuje. Jde o to, že někteří lidé, kteří jsou senzitivnější, mají bohatší fantazii a přikládají úplňku magické vlastnosti, jež pochopitelně nemá a mít nemůže.

7) MÝTUS: Ženský mozek zvládá více věcí najednou

To jsme určitě slyšeli všichni. Ženy dokáží najednou dělat více činností najednou. Někdy tuto frázi používají i muži, aby omluvili svoji lenost, jindy zase ženy, aby dokázaly, že jsou lepší nebo dokonce lepší než jejich protějšci. Mýtus vychází z uspořádání ženského a mužského

mozku. Ženy totiž mají hustěji propojenou levou a pravou stranu mozkové kůry, muži zase přední a zadní část mozku. Ovšem ani jedn mozek není nastaven tak, aby byl schopen řešit více úkolů najednou. Problémy totiž neřeší paralelně, ale jen mezi nimi přepíná. Obecně mýtus vznikl z obecných tradic a výchovy děvčat, protože se od nich očekávalo, že budou zvládat domácí práce a péči o děti.

8) MÝTUS: Mozek je šedivý

Lékaři a s nimi i lidé, kteří prošli základním vzděláním, vědí, že mozek se skládá z bílé a šedé mozkové hmoty. Bílá je tvořena výběžky nervových buněk, tedy neuronů, které jsou obaleny specifickým tukovým pouzdrém. A to má v „čerstvém“ mozku skutečně bílou barvu či odstín světlé slonoviny. Většina mozku je však tvořena šedou hmotou, tedy vlastními těly nervových buněk. Ony „malé šedé buňky“ proslavil zvláště literární hrdina Hercule Poirot, jenž právě díky nim bravurně řešil jednu kriminální záhadu za druhou. Protože tyto neuriny nejsou chráněny žádným tukem, mají skutečně naředlou barvu. Ovšem mozek jako celek je protkán hustou sítí nejrůznějších cév, které jej zásobují krví, a tedy i kyslíkem, a dávají mu spíše narůžovělý nádech.

I zde je jasné, jak mýtus vznikl. Učební pomůcky pro mediky byly mozky naložené do formaldehydu, v němž svoji barvu ztrácejí a vypadají jako jakási šedivá změt nejrůznějších záhybů. Živý mozek hraje více barvami, ovšem naštěstí jej většina takto nikdy nespatří.



ROZHOVOR

Rádi bychom Vám prostřednictvím Děčka a krátkého rozhovoru představili pracovníky domova, se kterými se denně setkáváte. V následujícím rozhovoru se nám představí: **asistentka terapie:**

Pavla Pelikánová



Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?

Jmenuji se Pavla Pelikánová, je mi 31 let a pocházím z Velkého Meziříčí. Část života jsem ale žila i v Jižních Čechách. Mám přítele a tři syny. Daniela, Tobiáše a nejmladšího Matěje. Doma se tedy opravdu nenudím a stále je u nás veselo. Studovala jsem 4 roky obchodní akademii v Písku, ale poté jsem se odstěhovala zpátky do VM. V Domově pracuji od 7. února 2022 a je to moje první „opravdové 😊“ zaměstnání od ukončení mateřské „dovolené“.

Co se Vám na práci v domově líbí?

Práce v Domově je pro mne opravdu obrovská změna po těch 10 letech s dětmi doma. Ale upřímně mohu říci, že mě tato práce zaujala a stále se snažím se s ní sžít. Cítím se potřebná i jinde a jinak. Moje pozice je pro mě záživná. Každý den se setkávám s novým zážitkem, novou zkušeností, novým člověkem. Doufám, že se v co nejkratší době aklimatizuji a budete semnou spokojeni.

Co ráda děláte ve volném čase?

Ráda podnikám různé výlety se svojí rodinou. Ať už vlakem, automobilem či pěšky.

Na jaké místo byste se ráda podívala a proč?

Do Ameriky, do města New York. Zajímal by mne noční život v tak ohromném městě.

Jak by vypadal Váš ideální den?

U vody. Český rybník nebo moře. Opalovat se a plavat.

Co byste si nejvíce přála?

Aby moje děti byly šťastné a nic se jim nestalo.

KVÍZ:

Nejoblíbenější jídlo – špagety, s čímkoliv 😊

Nejoblíbenější barva – růžová

Nejhezčí dovolená – ostrov - Korčula

Nejoblíbenější roční období – léto

Nejoblíbenější zvíře – tygr

Nejoblíbenější květina – kopretina

Nejoblíbenější seriál – Plastická chirurgie s.r.o.

Nejoblíbenější místo v domově – recepce

VTIPY

Zákaznice: „Chtěla bych koupit muži pěknou kravatu, která by mu zvýraznila oči.“ Prodavačka: „Každá kravata zvýrazní oči, jen je jí třeba dobře utáhnout.“

Zdravíme všechny ženy, které také mají volnou sobotu,...



takže budou prát, žehlit, vařit, uklízet a starat se o děti

MÁTE DEN BLBEC?



TAK SI PŘEDSTAVTE TYRONSUARA, KTERÝ MUSÍ USTLAT POSTEL

Chodím spát tak pozdě a vstávám tak brzo, že se skoro potkávám ve dveřích ložnice.

Z KUCHYNĚ

V hlavní roli ananas

Věděli jste, že první ananas přivezl do Evropy v roce 1493 Kryštof Kolumbus? Pojmenoval ho podle jeho typického tvaru šišky: piña de Indes, což v překladu znamená „borovice Indiánů“.



Z malého dárku pro krále se rázem stala oblíbená lahůdka boháčů. Na evropských jídelních stolech se drží dodnes. Ananas je i velmi zdravé ovoce poskytuje nám totiž enzym bromelin, který podporuje činnost srdce, nervů, kostí a svalové hmoty. Ananas obsahuje velké množství jodu a přispívá tím ke správné funkci štítné žlázy. Doporučuje se i lidem, kteří se potýkají s nedostatkem energie, nadváhou či nižší imunitou. Zlatavé exotické ovoce je přírodní zásobárnou draslíku, který působí proti depresím, úzkostem i chmurným myšlenkám. Díky velkému podílu železa je ideální také pro všechny, kteří trpí infekcemi.

V Číně je pokládán za symbol bohatství, štěstí a hojnosti. Asiáté ananas nejčastěji ztvárňují ve zlaté barvě. Staví ho ke hlavnímu chodu, do chodby nebo obývacího pokoje, aby jim neustále dělal radost.

Rostliny ananasů mohou růst do výšky 1 až 1,5 metru. A každá z nich má jeden plod ročně. Vědci tvrdí, že nejlepší ananasy rostou ve výšce 300 metrů. Ty údajně mají nejvýraznější poměr sladké a kyselé chuti. (Jihoameričané ho někdy solí, když se jim zdá moc kyselý)

TIP PRO SPRÁVNÝ VÝBĚR PLODU - Vytrhněte list ze středu plodu. Půjde-li to snadno, plod je přezrálý a mohou v něm být plísňe. Vyberte si takový, jehož listy při vytrhnutí kladou menší odpor.

ANANASOVÁ MASKA PROTI VRÁSKÁM - Ananas je velmi bohatý na enzymy, antioxidanty a vitamíny (zejména vit. C), které fungují jako elixíry mládí. Podporují hydrataci, pružnost a očistu pokožky.

JAK NA MASKU - Rozmixujte šálek ananasu se lžičkou olivového oleje. Směs naneste na očištěný obličej a po 20 minutách smyjte vlažnou vodou. Uvidíte, že vaše pleť získá hladkost, barvu i mladistvou jiskru!

Konzumovat ananas se doporučuje i při hubnutí.

NA AKNÉ - Rozdrťte dužinu na kaši, zabalte si do ubrousku a přiložte na postižené místo. Obklad lze používat i opakovaně, stačí

dát vždy do lednice a pokaždé vyměnit ubrousek. Po několika použitích se postižené místo viditelně zlepší.

KOUZELNÁ ANANASOVÁ VODA

1 litr studené vody

300 g ananasu (neplesnivého)

Ovoce nakrájejte na kousky, vložte do karafy s vodou a dejte na 8 hodin do ledničky. Nápoj vám vydrží zhruba 3 dny.

A JAK VÁM TATO KOUZELNÁ VODA POMŮŽE?

- 1) Tlumí záněty
- 2) Reguluje chuť na sladké
- 3) Zlepšuje imunitu
- 4) Urychluje trávení
- 5) Zbavuje tělo toxinů
- 6) Podporuje zdravé kosti i zuby
- 7) Likviduje parazity
- 8) Zlepšuje zrak
- 9) Předchází vzniku rakoviny
- 10) Bojuje proti ledvinovým kamenům



Autor: Terezie Hlouchová, DiS.; nutriční terapeutka

HÁDANKA

Holub a mravenec



Holub přiletěl k potoku, aby se napil. Najednou uslyšel tenounký hlásek: „Pomoc! Pomozte mi někdo! Topím se... Pomóóóc!“ Holub se rozhlédl, ale nikoho neviděl. „Pomóóóc,“ uslyšel znovu a v tu chvíli spatřil v potoce mravenec, jak se zoufale snaží dostat na břeh. Utrhl stéblo trávy a ponořil jej do vody. Mravenec se z posledních sil zachytil a holub ho vytáhl na břeh. „Děkuji ti, holoubku, že jsi mi zachránil život. Jistě se ti za to jednou odvděčím,“ sliboval mravenec. „Prosím tě, jak bys ty, takový nepatrný tvor, mi mohl pomoci,“ zasmál se holub. „Běž a dávej na sebe větší pozor,“ dodal a odletěl. Za nějaký čas podřimoval holub na

větvi a nevšiml si, že se blíží člověk s puškou. Lovec jej spatřil, namířil pušku a už, už chtěl vystřelit, když tu náhle ucítl v patě silné štípnutí. Mravenec ho kousal znovu a znovu. Člověk sebou trhl, zmáčkl omylem spoušť a z pušky vyšla rána. Holub se hned probral, zamával křídly a rychle odletěl.

Jaký holub byl?

- 1) Istivý a hladový
- 2) vychytralý a zrádný
- 3) vstřícný, ale namyšlený
- 4) krásný, ale hloupý

SEZNAM ZDROJŮ

Březen: <https://dr.frej.cz/zdravi/7-tipu-na-jarni-potraviny>; <https://www.receptyonline.cz/por/>;
<https://www.labuznik.cz/ingredience/artycok/>; <https://www.shutterstock.com/cs/search/broad+beans+white+background>;
<https://www.rohlik.cz/835665-chrest-zeleny-svazek>; <https://zanaromi.com/cs/tresnovice/47-aroma-tresen-1400.html>;
<https://abecedazahrady.dama.cz/clanek/cesnek-lek-zivotabudici-i-afrodiziakum>; <https://zdrava-vyziva.doktorka.cz/bataty-patri-mezí-nejvýživnější-zeleninu>

Mezinárodní dny: <https://blog.hubatacernoska.cz/breznove-svatky-vyroci-a-dalsi-vyznamne-dny-a-zajimavosti>;
<https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/april-fools-day-mime-cartoon-character-vector-24204365>;
<https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/3400952-v-evrope-masove-vymiraji-ptaci-vrabcu-od-roku-1980-ubylo-o-ctvrt-miliardy>

Pranostiky: <https://blog.hubatacernoska.cz/nezname-pranostiky>; <https://www.kultura-chocen.cz/agenda/detail/putovani-s-vecernickem>; <https://www.rizeniskoly.cz/cz/aktuality/hodne-stesti.a-5950.html>

Vtipy: banánová halina; www.fungate.cz

Příběhy pro potěchu duše: https://wave.rozhlas.cz/babicky-maji-nejspis-ke-svym-vnoucatum-vetsi-pouto-nez-k-vlastnim-detem-ukazuje-8622784?fbclid=IwAR1s07qY9n4AMJRgE65KL5xIYkXtAl7ots7P6ISNSEQSfMk_5qWQg3ZgjsW

Blahopřání: <https://www.novaline.cz/umele-tulipany&page=5&pages=293&detail=1835>

Bajka: <https://www.umimecesky.cz/cteni-s-porozumenim-bajky/43>

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

Ze života domova: <https://www.doplňkydomova.cz/Smuteční-áanděl-socha-s-LED-světlem-klécíci-d18611.htm>

Ze světa zajímavostí: Časopis Svět na dlani - Leden/2022; <https://www.marketahamrlova.cz/5-zajimavych-faktu-o-lidskem-mozku-a-chovani/>; <https://www.anatomicke-pomucky.cz/modely-mozku/187-model-lidskeho-mozku-5-casti-4053083002047.html>; [https://fotky-foto.cz/fotobanka/leva-a-prava-hemisfera-lidskeho-mozku\(4-98961856\)/](https://fotky-foto.cz/fotobanka/leva-a-prava-hemisfera-lidskeho-mozku(4-98961856)/); <https://www.istockphoto.com/it/illustrazioni/orchestra>

Z kuchyně: <https://www.czechspecials.cz/news-articles/proc-ananas-jak-jej-skladovat-a-cim-je-prospesny>;
<https://www.flowee.cz/fit/zdrava-strava/1262-dalsi-omyl-v-dietnim-jidelnicku-potvrzen-ananas-tuky-nespáluje>