Duben 2023

NÁŠ ČASOPIS PLNÝ ZAJÍMAVOSTÍ

Déčko

Domov pro seniory Velké Meziříčí,

příspěvková organizace

Zdenky Vorlové 2160
594 01 Velké Meziříčí

www.domovvm.cz

OBSAH

Blahopřání na duben 3
Výročí a regionální osobnosti dubna 4
Ze života domova 5
Stálá nabídka měsíce 6
Co se dělo u nás v domově v březnu 7
Fotogalerie 8
Duben 10
Pranostiky 11
Mezinárodní dny dubna 12
Příběhy pro potěchu duše 13
Ze světa zajímavostí 15
Rozhovor 18
Vtipy 20
Z kuchyně 21
Hlavolam 25
Seznam zdrojů 27

Blahopřání na duben

Marie Zemanová

Emilie Martincová

Jiřina Ambrožová

Miroslav Štursa

Božena Zezulová

Stanislav Chromý

Marie Zubřická

Františka Pejchalová

Jaroslava Kotrbová

Pavel Kozina

Duben nám přináší vrbové proutí,

co do pomlázky mládenec pro zdraví děvčete skroutí.

Všichni, kdo slaví narozeniny v dubnu,

přejeme zdravíčko, štěstíčko a chuť k životu.

VŠE NEJLEPŠÍ!!

VÝROČÍ A REGIONÁLNÍ OSOBNOSTI DUBNA

70. výročí úmrtí

VINCENC LESNÝ – pedagog, etnolog, překladatel
Narození: 3. 4. 1882 Komárovice (Moravské Budějovice)
Úmrtí: 9. 4. 1953 Praha
PhDr., profesor indické filologie, práce z oboru indické filologie, dějin indických náboženství a politického života, autor publikace o Otokarovi Březinovi, překladatel z orientálních jazyků.
Byl profesorem Karlovy univerzity a ředitelem Orientálního ústavu. Byl odborníkem v indologii, překládal z indických jazyků, zejména z bengálštiny. Napsal studii o vlivu indického písemnictví a myšlení na S. Čecha, J. Vrchlického, J. Zeyera a O. Březiny.

140. výročí narození

JOSEF RŮŽIČKA – malíř, pedagog
Narození: 13. 4. 1883 Bučovice (Vyškov)
Úmrtí: 1. 5. 1967
Středoškolský profesor, ilustrátor dětských knih a učebnic. Byl profesorem kreslení v Brně. Maloval olej, akvarel, náměty z Českomoravské vysočiny, z Hané. Vydal sérii maleb krajin z okolí Budišova u Třebíče. Vystavoval v Brně, v roce 1925 na Zemské výstavě v Kroměříži.

110. výročí narození

JAROSLAV ZIMOLA – malíř, betlémář
Narození: 17. 4. 1913 Třebíč
Úmrtí: 17. 1. 2003 Třebíč
Člen výtvarného kroužku při Městském kulturním středisku. Betlém sestavil v roce 1963 (80:40:55 cm).

ZE ŽIVOTA DOMOVA

V březnu se přistěhovali noví obyvatelé:

RNDr. Stanislav Chromý z Brna

Františka Pejchalová z Velkého Meziříčí

Karla Hladíková z Křižanova

Alena Uhrincová ze Žďáru nad Sázavou

V březnu odešli z našich řad:

Marie Nevrtalová † 5. 3. 2023

Jan Prchal † 28. 3. 2023

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

KNIHOVNA

Knihovnu lze navštívit, kdykoli po domluvě na recepci.

AKTIVITY

Každý všední den.....ranní hlášení
Pondělí.....skupinová canisterapie, pedikúra
Úterý..... individuální canisterapie
.....cvičení/tvoření
Středa.....kadeřnice, holička, prac. činnosti
Čtvrtek.....cvičení/ tvoření
Pátek.....modlitba a mše svatá od 9:30

SCHRÁNKA DŮVĚRY

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

- 1. se nachází v přízemí – u vstupu do terapeutické zahrádky
- 2. je umístěna v 1. patře – u schodiště při vcházení na chodbu 2B
- 3. je ve 2. 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
- Kaple
- Knihovna
- Keramická dílna
- Jídelna
- Společenské místnosti v každém podlaží: 1A, 2B, 3B
- Dětský koutek ve vstupu do zahrady
- Park

Co se dělo u nás v domově v březnu

Nový měsíc začal ve středu uprostřed týdne a u nás se odstartovala příprava oslavy MDŽ. Počala také výroba srdíček na špejlích. Ve čtvrtek 2. března jsme si vyrobili košíky plné papírových tulipánů, které nám zdobí klavír v přízemí. Také jsme navštívili morčátka.

Dopoledne v úterý 7. března jsme na společenské místnosti vyráběli namotáváním vlny krásné ovečky. Odpoledne jsme zasedli na U3V a promítli si fotky z odvedené práce a připomněli zážitky za posledního půl roku.

Další den dostávali ovečky a beránci svoji podobu a přípravy na oslavu Mezinárodního dne žen se chýlily ke konci.

Devátého března se konala výuka na Univerzitě třetího věku. Téma: Singapur. Odpoledne se konala i oslava MDŽ, kdy jsme se v neuvěřitelném počtu přesunuli do jídelny. K poslechu nám zahrál pan Vladimír Benda.

V pátek odpoledne 10. března pokračovalo tvoření. Někdo barvil ruličky, další četl, ostatní namotávali vlnu, zasévali semínka nebo vyráběli lampiónky.

V pondělí 10. března nás navštívila děvčata u Výchovného ústavu VM. Hráli jsme společně kvíz známých osobností a tím cvičili paměť.

V úterý 14. se začal péct jablečný závin a na Pomněnce se ze sena tvarovali zajíci, kteří nám nyní střeží hlavní vchod do domova.

Ve středu 15. března se pokračovalo v pečení, a ještě se stihl uvařit kompot.

Čtvrtek patřil ochutnávce a prodeji velikonoční čokolády a pralinek.

Poslední den v týdnu se konalo menší posezení na počest narozenin dvou klientů, kteří o víkendu oslavili své jubilea.

Úterý 21. března jsme na Pomněnce společnými silami upekli ten nejvoňavější štrůdl. Všichni se do pečení zapojili, nejprve jsme se rozdělili do skupinek, aby se práce urychlila. První skupina okrajovala jablka, druhá je strouhala, další pracovala na těstě a na jeho následném plnění.

Ve středu 22. jsme navštívili hospůdku a tím zahájili sezónu.

Čtvrtek patřil výuce na U3V, téma: Islamizace Indonésie a ráno ještě proběhl prodej halenek.

Abychom byli kompletně ošaceni, v pátek bylo možné si zakoupit ponožky a noční košile.

Letos jsme se s výrobky reprezentovali na velikonoční výstavě v místním Jupiter clubu, kam jsme se následující den s některými jeli i podívat. Tento den se na jídelně konalo oficiální rozloučení s naší paní ředitelkou Renatou Horňákovou a popřáli ji mnoho štěstí.

Ve středu a čtvrtek 29. a 30. března pokračovalo tvoření a už se dál můžeme těšit na pořádný jarní úklid.

FOTOGALERIE

Duben

Andělé a strážci

Duben je měsíc, kdy se příroda mění každým dnem téměř před očima. A další článek nás seznámí s bytostmi, které nám všechny nadcházející změny pomohou vstřebat.

1) Archanděl Barakiel

Mocný archanděl Barakiel a andělé Marsu zobrazují propojení síly a lásky. Přináší něco dobrého, potřebného, zázračného a nového. Síla je potřebné ke všemu, co nás v životě potká. Ráno, když vstáváme a začínáme nový den, když máme strach z něčeho nového, zbavujeme se zlozvyků a v dalších situacích. Síla je božská, ochranářská a kreativní, díky ní je vesmír v pohybu. V tomto světě se často využívá k násilí a násilí je projev slabosti a zla. Proto nám Barakiel připomíná, že nejkrásnější způsob využití síly je ochrana bezbranných.
Obětavý Barakiel povzbuzuje naše duše: Souhlasíte s tímto tvrzením? Pokud ano, nezapomínejte ho naplňovat.

2) Archanděl Haniel

Půvabný Haniel miluje krásu. Většinou je vyobrazován v ženské podobě, obklopený překrásnými květy, protože je to právě on, kdo udržuje pouto květin s jarem.
Květina je symbol krásy a důstojnosti, má neskutečné charisma, okouzlující vůni, tvar a barvu. Samotné květiny mají bytosti rozdělené. Růže, pivoňka, šeřík a lilie spojujeme s anděly. Kopretina, pampeliška, chrpa a zvonečky patří vílám. Tulipán, slunečnice, gerbera a hortenzie se vážou k elfům. Sedmikráska, maceška a modřence šlechtí skřítci.
Barevný a pracovitý Haniel se nás ptá: Co si takhle domov vyzdobit různými kvítky. Ač věříte nebo ne, jeden pouhý květ vás

dokáže spojit s přírodou a Haniel se k vám dostane mnohem dříve. Pokud trpíte alergií na pyl, zkuste si vzít květinový úbor nebo prostírání.

3) Anděl Naděje

Příjemný anděl Naděje a jeho klidný paprsek šeptají do srdce: naděje je most, pojící vroucné přání a uskutečnění.
Když se řekne „naděje“, obvykle si představíme naději pro něco velkého (zdraví, konec krutosti, války, bezpráví). Pro velké věci je třeba k naději přidat víru a doufání. Naděje je třeba i pro maličkosti každodenního života. Možná o tom ani nevíme, ale naději voláme na pomoc i větou: Doufám, že… . Anděl Naděje, pokud slyší tuto větu, hned s přáním patřičně nakládá a žádost přijímá. Naděje je anděl denního programu, proto ho nesmíme opomínat.
Obětavý anděl Naděje se ptá: Kolik „mostů“ jste ve svém životě vytvořili? Kdy Vám Naděje pomohl proměnit přání ve skutečnost?

PRANOSTIKY

Hučí-li v dubnu hrom, nebojí se mrazu strom.

V dubnu déšť a bláto rolníkovi je nad zlato.

Duben chladný, deštivý, úroda nás navštíví.

Hodně-li duben větrem duje, stodola se naplňuje.

Na sv. Vojtěcha v každém důlku půl měcha.

Kolik neděl žába před Jiřím skrčí, tolik neděl po něm zimou mlčí.

Může-li se havran na Jiřího v žitě skrýti, budeme úrodný rod míti.

Na sv. Marka napijem se z járka.

Mezinárodní dny dubna

1. 4. Mezinárodní den ptactva

2. 4. Mezinárodní den dětské knihy

3. 4. Mezinárodní den spodního prádla

4. 4. Mezinárodní den proti nášlapným minám

7. 4. Světový den zdraví

8. 4. Mezinárodní den Romů

11. 4. Světový den Parkinsonovy choroby

12. 4. Mezinárodní den letectví a kosmonautiky

14. 4. Světový den monitoringu diabetiků

18. 4. Mezinárodního den památek a sídel

20. 4. Mezinárodní den svobody tisku

22. 4. Evropský den akcí proti rasismu, Den Země

23. 4. Světový den knihy a autorského práva

24. 4. Mezinárodní den skautů, Světový den laboratorních zvířat

25. 4. Světový den malárie

26. 4. Světový den duševního vlastnictví

27. 4. Světový den grafiky, Světový den sdružených měst

28. 4. Světový den bezpečnosti a ochrany zdraví při práci

29. 4. Mezinárodní den tance

30. 4. Den pracoviště

PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

Skřítek Zmrzlík

Zima se chýlila ke svému konci a pro zemi nastával začátek března. Přesto se ráno na trávě objevoval mráz a na chodnících zmrzlé kaluže. Na stromech žádné listí a tráva beze stopy čerstvé zeleně. Jaro se prozatím nechystalo přijít, pořádný sníh nikde, zato mrazíky zdobily přírodu kolem. Pod okny na parapetech se občas objevil ještě rampouch a na okenních tabulích zmrzlé obrysy mrazu namaloval sám skřítek Zmrzlík.

Zmrzlík byl křišťálově bílý kouzelný mužík. Vypadal, jako by byl posetý stříbrnými sněhovými vločkami, a jeho modré oči jasně a pronikavě zářily do daleka. Objevoval se vždy na konci února a udržoval přírodu pod mrazivou přikrývkou. Každý den poletoval nad krajinou a foukal mráz na přírodu, aby ještě chvíli odpočívala. Aby přeci jen počkala, než přijde pravý čas jara.

Jednou brzo ráno, když skřítek Zmrzlík poletoval a foukal mráz, ho někdo překvapil. Malá dívenka, která seděla na zemi a opírala se o strom. Zmrzlík k ní opatrně přiletěl a pozdravil ji: *„Ahoj holčičko, copak tady sama děláš? Proč sedíš na zemi? Vždyť je ještě mráz! Nachladíš se.“* Dívenka překvapením ihned vyskočila. Koukala se na stříbrného mužíka a nechápala, že s ní mluví.

„No nekoukej tak na mě. Nemusíš se bát. Já jsem skřítek Zmrzlík. Starám se o to, aby příroda v únoru v klidu odpočívala pod tenkou peřinkou mrazu, než přijde čas na jaro. Ale co ty tady děláš?“ pokračoval skřítek.

Holčička chvíli stála. Dívala se na něj, než pochopila, že je to hodný skřítek. Konečně se odvážila mu vše vysvětlit: *„Víš, mně se nechce do*

školy. Loudám se, chodím sem a tam, abych do školy nemusela, abych co nejvíce zmeškala.“ „To se může stát každému. I těm nejlepším žákům se někdy do školy nechce. Proč zrovna tobě a proč dnes?“ ptal se dál skřítek Zmrzlík.

Holčička se nejdříve zdráhala. Nechtěla Zmrzlíkovi nic říct. Pak začala mluvit: *„Do školy chodí jeden kluk. Je o dost starší. Na nás mladší si dovoluje. Posmívá se nám menším, proto tam nechci jít.“*

„Aha, tak to tedy je. Dobře. Něco vymyslíme. Pojď, dneska tě do školy doprovodím a po cestě naplánujeme, co udělat,“ řekl skřítek a oba vyrazili. Když přišli před školu, stříbrný mužík oznámil holčičce, ať zavolá všechny své kamarády. Po chvíli před skřítkem stálo asi pět dětí. Všechny na něj nevěřícně hleděly.

Skřítek kolem nich poletoval, aby jim vysvětlil, kdo je, jak se seznámil s jejich kamarádkou a jak se dostal až před bránu. *„Děti, nebojte se. Ukažte zlému klukovi, že vám je to jedno, že se vám směje. Že vás to nemrzí. Vás je přece víc. On je sám. Uvidíte, že přestane, když ukážete, že se ho nebojíte a že vás vůbec nezajímá. Pochopí, že je to hloupé. Nezapomeňte, já budu s vámi. Budu vás z dálky pozorovat. Dodám vám odvahu.“* Pak skřítek Zmrzlík vyletěl vysoko nad děti, aby na ně dohlížel, a čekal.

Všichni kamarádi vykročili společně do školy. Po chvíli se u nich objevil velký kluk. Něco jim říkal, ukazoval na ně prstem a smál se. Všechny malé děti se ale postavily vedle sebe, otočily se na něj a řekly: *„Nám nevadí, že se nám směješ. To, co říkáš, stejně není pravda. Nám nevadí, že jsme malí. My jednou vyrosteme. A budeme spolu. Jsme kamarádi a je nás víc. Ty jsi sám. A když se budeš všem takhle posmívat, sám i zůstaneš. A to je mnohem horší.“*

Kluk tam jen zaraženě stál. Bylo mu až smutno z toho, co děti řekly. Věděl, že mají pravdu. Skřítek Zmrzlík to shora rozpoznal, foukl na zem, vytvořil malou ledovou plochu a po ní kluka popostrčil k dětem. Do toho po větru zašeptal: *„Omluv se jim.“* Velký kluk doklouzal k dětem a upřímně se omluvil. Nevěděl, kdo ho popostrčil, ale udělal to. Od té doby se i velký kluk kamarádí s malými dětmi. Nikdy víc se nikomu neposmívá. A Zmrzlík? Nejenže dohlíží na odpočívající přírodu, ale i na děti, aby se k sobě chovaly hezky a kamarádily spolu.

ZE SVĚTA ZAJÍMAVOSTÍ

Fakta o vejcích

Velikonoce jsou tu a my se v dalším článku zaměříme na surovinu, která o svátcích hraje hlavní roli. Pojďme si nyní přečíst zajímavosti o vejcích a jejich rekordech. Věděli jste, že póry na povrchu skořápky ovlivňují vůni syrového vejce?

- Slepice snese v závislosti na plemeni 200 - 325 vajec ročně.
- „Výrobu“ jednoho vejce potřebuje 24 - 26 hodin.
- Čím jsou slepice starší, tím větší vajíčka snášejí. Věkem slepice se skořápka vejce ztenčuje.
- Slepice při hnízdění otočí vajíčko v hnízdě denně až 50krát.
- Slepice plemene Araucanía se nazývají také „velikonoční slepice“, protože snášejí modrá, zelená, růžová a hnědá vejce.
- Vaječná bílkovina obsahuje směs esenciálních aminokyselin, které člověk potřebuje k budování tkání. Z tohoto hlediska je lepší už jen mateřské mléko.

- Navařili jste vejce natvrdo a pomíchaly se vám se syrovými? Roztočte vajíčko a když se bude točit hladce, je uvařené natvrdo. Tekutina v syrovém vajíčku způsobí, že se bude během točení hýbat.
- Kuchařská čepice má prý tolik záhybů, kolik je způsobů vaření vajec.
- Skořepina vajec má tenoučkou bílkovinovou ochrannou vrstvu, aby se přes ni dovnitř nedostali cizí mikroorganismy. Při mytí vajíček se tato vrstva zničí, proto se doporučuje vejce mýt až těsně před jejich použitím. V Americe však na to nedbají a do obchodů se dostávají jen pořádně umytá vajíčka. Proto musí být skladovány výlučně v chladničce, kdežto evropská vejce zvládnou mimo dosah slunečních paprsků i teploty kolem 15 °C bez újmy.
- Na jedné vaječné skořápce je přes 17 tisíc pórů.
- Přes póry ve skořápce vejce absorbují pachy. Proto se může stát, že když je máte v lednici blízko aromatických potravin, vaše vejce natvrdo nebo míchaná vajíčka budou chutnat třeba jako banány nebo zralý sýr.
- Proč některá plemena snášejí modrá, zelená či hnědá nebo červená vajíčka? Mohou za to dva typy barviva. Protoporfyrin je zodpovědný za červené a hnědé odstíny skořápky a také za její větší pevnost, biliverdin zas barví skořápky vajec modře a zeleně a ochraňuje vejce před volnými radikály. Tato barviva se do skořepiny vylučují ze žláz ve stěně dělohy a chrání vajíčko před ultrafialovým zářením ze slunce.
- Největším světovým producentem vajec je Čína. Ročně jich vyprodukuje více než 160 bilionů.
- Číňané dokážou vyrobit napodobeninu všeho, i slepičích vajec. Jsou k nerozeznání od pravých a vyrábějí se ze směsi pryskyřice, enzymů, škrobu a barviva. Jeden člověk jich denně dokáže vyrobit až 1500.

- Křepelčí vejce mají délku asi 3 cm, pštrosí až 15 cm.
- Nejmenší vajíčka obecně snášejí kolibříci.
- Nejmenší vajíčko na světě snesl kanárek z Holandska. Měřilo 7 mm a vážilo pouhých 0,027 g.
- Největší vejce snáší pštros, ale ta největší vejce v poměru ke své tělesné velikosti snášejí novozélandské kiwi. Pro lepší představu – vejce pštrosa tvoří pouze 2 % jeho váhy, dítě 5 % hmotnosti matky a vejce kiwi má až 20 % hmotnosti samičky.
- Nejtěžší slepičí vejce vážilo 454 g. Mělo dvojitý žloutek i dvojitou skořápku a v roce 1956 ho snesla slepice v americkém New Jersey.
- Největší vejce na světě bylo z pštrosí farmy ve Švédsku. Vážilo 2,589 kg. To není stále nic oproti vejcím, které snášel vyhynulý Vuron (Aepyornis maximus). Ty měřili 33 cm a jejich objem byl 8,5 litru, což je 7 pštrosích, 183 slepičích nebo 12 tisíc kolibřích vajec.

- Největší slepičí vejce mělo v průměru přes 23 cm. Snesla ho britská slepice Harriet v roce 2010.
- Světový rekord v pojídání vajec drží Sonya Thomas z Virginie z USA. Tato rozená jihokorejka díky svému abnormálně velkému žaludku dokázala sníst 65 vajec natvrdo za 6 minut a 45 sekund. Sonya je držitelkou několika rekordů v pojídání.
- Pravděpodobně nejstarším glóbem je glóbus z roku 1504, vyhotovený ze dvou spojených polovin pštrosích vajec.
- Největší porci míchaných vajec na světě vařilo přes 20 kuchařů na Mauriciu z 35 tisíc vajec, 430 kg másla, 246 litrů mléka, 10 kil soli a 2 kil mletého pepře. Z 2 466 kilové porce míchaných vajec se najedlo téměř 8 tisíc lidí.

ROZHOVOR

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

Petra Jakubcová

Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?

Jmenuji se Petra Jakubcová, je mi 40 let a pocházím z Mostišť. Bydlím ve Skleném nad Oslavou v rodinném domě s manželem a třemi dětmi. Vystudovala jsem obchodní akademii tady ve Velkém Meziříčí. V domově pracuji od března roku 2023 a předtím jsem byla zaměstnaná ve společnostech Billa spol. s.r.o., Holoubek trade s.r.o., Kment s.r.o..

Co jste věděla o našem domově, než jste se stala jeho součástí?

Věděla jsem trochu o organizační struktuře, kolik je klientů v domově a o časopisu.

Co se Vám na práci v domově líbí?

Příjemné prostředí, lidskost a trpělivost v učení nových věcí.

Co ráda děláte ve volném čase?

Bohužel již delší dobu nemám žádný volný čas.

Na jaké místo byste se ráda podívala a proč?

Ráda bych se podívala na nějaký exotický ostrov.

Jak by vypadal Váš ideální den?

Můj ideální den by vypadal tak, že bych vstala v pozdějších hodinách, bylo by doma uklizeno a já bych jela ke kosmetičce, kadeřnici nebo nakupovat.

Co byste si nejvíce přála?

Mít volný čas sama pro sebe.

KVÍZ:

Nejoblíbenější jídlo – špagety s boloňskou omáčkou

Nejoblíbenější barva – černá

Nejoblíbenější roční období – léto

Nejhezčí dovolená – Chorvatsko

Nejoblíbenější květina – tulipán

Nejoblíbenější film – Pyšná princezna

Nejoblíbenější místo v domově – terapeutická zahrada

VTIPY

Pamatujete, jak nám v dětství píchali B12, ať přibereme? Tak mně to konečně zabralo!

Haló, to je policie?
Ano, poslouchám.
U souseda je dvanáct lidí a pořádají tajnou párty!
No vidíte, kdybyste nebyl takový práskač, možná by vás pozvali taky, naslyšenou.

Žena po těžkém pracovním dni jí lentilky. Najednou jí jedna spadne na zem. Žena povídá: *„Pojď sem ty potvůrko!“* Lentilka se ani nehne. *„Povídám ti pojď zpátky!!!“* Lentilka zase nic. Žena se naštve vysype zbytek lentilek na podlahu a křičí: *„Chyťte mi tu uprchlici!!“*

Z KUCHYNĚ

Vejce

Věděli jste, že vejce jsou jednou z nejvýživnějších potravin? A jelikož máme Velikonoce, podíváme se na vajíčko samotné.

Proč jíst vejce?

Žloutek je tmavý a světlý a obaluje ho žloutková blána. Je zásobárnou živin zárodku a nerozpustí ho voda. Obsahuje cholesterol, vápník, sodík, draslík, fosfor, vitaminy A, D, E, K, vitaminy skupiny B, kyselinu listovou a pantotenovou a asi polovinu bílkovin z celého objemu vajíčka. Průměrný žloutek má asi 82 kalorií.
Sytost barvy žloutku ovlivňuje strava. barvu mu propůjčují karotenoidy. Čím je vejce menší, tím více žloutku má.

Bílek má za úkol chránit žloutek před poškozením. Tvoří 60 % hmotnosti vejce. Neobsahuje cholesterol ani tuk, ale až přes 3 g bílkovin, vitaminy B12, D, A, hořčík, vápník, železo, síru. Bílek má asi 17 kalorií.

Vajíčka a hubnutí

Průměrné vejce má 155 kalorií. Vajíčka jsou vzhledem ke svému nutričnímu složení, obsahu bílkovin a lehkou stravitelností vhodným jídlem při hubnutí. Snídat je dobré vejce naměkko, na hniličku, omeletu nebo vejce míchaná na suché pánvi. Takto připravená vajíčka stráví žaludek za dvě hodiny. Vejce natvrdo, smažené nebo připravované s tukem vám v něm budou ležet minimálně o hodinu déle. vajíčka jsou vždy lepší se zeleninou.

Kolik vajec denně lze sníst?

- Bílky se mohou jíst neomezeně, na žloutky je lepší dát si pozor.
- Vejce člověk přijímá mnoha způsoby, proto se musí brát ohled na jejich dávkování. Doporučená dávka žloutků jsou čtyři na týden.
- Vejce jsou stravitelná až na 95 % a jejich výživovou hodnota lze porovnat jen s mlékem.

  Ze strachu před zvýšeným cholesterolem se mnoho lidí vajíčkům vyhýbá. Vajíčka obsahují 170 - 220 mg cholesterolu, což je více než polovina doporučené denní dávky, což je 300 mg. Je však potřeba rozlišovat dobrý HDL cholesterol a špatný LDL cholesterol. Toho dobrého je ve vejcích dvakrát více.

- Cholesterol je součástí buněčných membrán a je důležitý například pro tvorbu estrogenu, testosteronu, kortizolu, správné vstřebávání tuků a vitaminu D. Cholesterol produkují játra a jeho produkci regulují podle množství cholesterolu přijatého ze stravy. Na obsah cholesterolu ve vejcích má vliv způsob chovu, věk nosnic i plemeno. Na zpracování zase metabolismus a životní styl člověka.
- Salmonely se nemusíme bát. Stačí si dobře umýt ruce a zničena je už vařením při teplotě alespoň 70 °C.

Druhy vajec

Slepičí - bez slepičích vajec si vaření ani neumíme představit. Nacházejí se v mnoha výrobcích, ať už mluvíme o těstovinách, pečivu, majonéze, keksech, omáčkách,...

Křepelčí - od slepičích se nápadně liší svou velikostí a skořápkou. Vejce japonských křepelek jsou pětkrát menší než slepičí, s hmotností pouhých asi 12 gramů. Skořepina je světlehnědá, bílá nebo šedá s výraznými hnědými a šedými skvrnami. Nutričně se křepelčí vejce

podobají slepičím. Na své poměry mají větší žloutek, což je charakteristický znak menších vajíček. Křepelčí vajíčka jsou v asijských zemích považována za lék. V kuchyni se používají ve vařené formě zejména při přípravě studených mís, obložených chlebíčků či salátů, kde se zároveň uplatní i jako milá dekorace.

Kachní - vejce kachen jsou o polovinu větší než slepičí, s hrubší skořápkou barvy bílé, šedé, zelenkavé či dokonce až černé. Žloutek je tmavší a bílek světlejší než u vajec slepic. Kachní vejce mají více tuku a jejich chuť je výraznější. Ačkoli nejsou v našich kuchyních moc běžná, za slepičími vajíčky v ničem nezaostávají a čas od času můžete zkusit o poznání krémovější a tmavší míchaná vejce nebo omeletu z nich.

Husí - husy snášejí bílá vejce oválného protáhlého tvaru, vážící až 200 gramů, což může být i třikrát více, než vejce slepičí. Oproti kachním vejcím mají poměrně málo tuku. Stejně jako ony však mají krásně žlutý žloutek, ze kterého je pěkná smaženice i piškotový korpus na dort.

Pštrosí - jedno pštrosí vajíčko zasytí až deset hladových krků. Aby ne, vždyť velikostí 15 cm a váhou okolo 1,5 kila nahradí až 30 slepičích vajec. Takové velké vejce vyžaduje i dostatečně dlouhou dobu vaření – 1 až 1,5 hodiny. Pštrosí vejce jsou bohatší na železo a kyselinu listovou, mají méně mědi a zinku.

Jarní toust se špenátem a vejcem

Délka přípravy: 20 minut

Kalorie: 104,25 kcal.

Porce: 4

Ingredience: 4 plátky toustového chleba, 50 g másla, 200 g špenátových listů, stroužek česneku, 4 vejce, olej, tymián, sůl, mletý pepř.

Příprava: Tousty potřeme máslem a osmažíme je z obou stran dozlatova. Na pánvi necháme zvadnout špenát. Osolíme, opepříme, přidáme utřený česnek a špenát poklademe na toustové chleby. Vejce opečeme jako volská oka na rozpáleném oleji. Osolíme je, opepříme a přidáme tymián. Na každý toust dáme jedno vejce a můžeme servírovat.

Přeji Vám všem dobrou chuť!!

Autor: nutriční terapeutka Terezie Hlouchová, DiS.

HLAVOLAM

Rybáři

Pět mužů z hotelu na pobřeží se rozhodne, že půjdou rybařit na molo. Sedí jeden vedle druhého, mají různé návnady a chytí různý počet ryb.

- Instalatér jménem Henry chytí o jednu rybu méně než Dick.
- Elektrikář sedí vedle bankéře a používá jako návnadu chleba.
- Muž na severním konci mola je bankéř a sedí vedle Freda.
- Obchodník chytí jen jednu rybu a sedí na jižním konci mola.
- Malcom používá na návnadu těsto a muž z Orlanda chytí 15 ryb.
- Muž z New Yorku chytá na krevety a sedí vedle muže, který chytil jednu rybu.
- Joe je z Los Angeles a používá jako návnadu červy.
- Muž uprostřed je z Tucsonu a chytá na larvy.
- Bankéř chytí šest ryb. Dick, který sedí uprostřed, je o dvě místa od muže se St. Louis.
- Muž, který sedí vedle muže z New Yorku, chytí 10 ryb a je to profesor.
- Henry nesedí vedle Joea.

Zjistěte, kde, který muž žije, jeho povolání, jakou návnadu používá a kolik chytil ryb. Určete dres, družstvo a postavení každého hráče.

Řešení:

Od severu k jihu:

Joe – Bankéř – Los Angeles – Červi – 6

Fred – Elektrikář – Orlando – Chléb – 15

Dick – Profesor – Tucson – Larvy – 10

Henry – Instalatér – New York – Krevety – 9

Malcom – Obchodník – St. Louis – Těsto – 1

SEZNAM ZDROJŮ

Březen: Kalendář Andělé 2022

Pranostiky: https://www.bejvavalo.cz/clanek/zapomenute-lidove-pranostiky-na-duben/

Vtipy: www.tycico.cz; www.loupak.cz, www.hitradio.cz; www.fungate.cz; www.bananovahalina.cz

Výročí a regionální osobnosti: https://www.knihovnatr.cz/cze/sluzby/vyroci-a-regionalni-osobnosti-duben-2023/

Kvíz: https://mozkolam.cz/slovni-hlavolamy/zebry/rybari/

Ze světa zajímavostí: https://itesco.cz/hello/clanek/kuriozity-i-fakta-25-zajimavosti-o-vejcich/27671/

Z kuchyně: https://itesco.cz/hello/clanek/vajicko-namekko-nebo-natvrdo-je-to-jedno-jsou-zdrava/27042/; https://itesco.cz/hello/recepty/jarni-toust-se-spenatem-a-vejcem/570878/

Příběhy pro potěchu duše: https://www.pohadkozem.cz/skritek-zmrzlik-a-deti-ze-skoly/

Mezinárodní dny: https://canlistore.com/vtipne-svatky-o-kterych-nemate-ani-zdani/