



Domov pro seniory v Bílovci, Opavská 600/45, Bílovec

STŘÍPKY Z DOMOVA

1/2024



Zpravodaj Domova pro seniory v Bílovci pro měsíce
Leden, únor, březen 2024

Milí čtenáři,

vítáme vás v novém roce na stánkách našeho zpravodaje Střípky z domova. Přejeme vám, aby tento rok byl pro vás pohodový a plný krásných vzpomínek.

V tomto čísle zpravodaje se můžete dočíst co se v našem domově událo, ohlédneme se za rokem 2023, zamyslíme se nad příběhem čtvrtého krále, dozvíme se něco zajímavého o tom, jak vznikl inzulin nebo si procvičíme paměť.

Doufáme, že vám následující čtení bude inspirací a radostí.

Vaše redakce



Obsah tohoto vydání

Obsah

OBSAH TOHOTO VYDÁNÍ.....	3
VŠE NEJLEPŠÍ PŘEJEME OSLAVENCŮM.....	4
CO JSME PROŽILI	5
TÉMA	11
NĚCO K ZAMYŠLENÍ.....	12
MOZKOHŘÁTKY.....	14
PRANOSTIKY, ZVYKY A TRADICE	16
BYLINKOPEDIE	19
OKÉNKO DO MINULOSTI	22
RECEPTY	25
NA ZÁVĚR MALÁ ZKOUŠKA	27
SPRÁVNÉ ODPOVĚDI	29

Vše nejlepší přejeme oslavencům

Rozália Bielská	87 let
Marie Brožová	84 let
Markéta Dušková	89 let
Marta Faltová	87 let
Ilonka Hrnčířová	75 let
Gertruda Martišová	80 let
Alena Murcková	91 let
Jarmila Niklová	92 let
Otýlie Stojkovová	83 let



Co jsme prožili

Dožínky

Na začátku září jsme s našimi klienty zavzpomínali na to, jak se slavily dožínky. Společně jsme upekli chléb a rohlíky, vymlátili otep obilí, upletli „babu“ a povříslo, také jsme poznávali jednotlivé druhy obilí a vzpomínali na to, jak se to dělalo dřív bez kombajnů a traktorů. Zkrátka oslavili jsme sklizeň, jak se patří.



Mezinárodní den seniorů

1.10. se již tradičně po celém světě koná Mezinárodní den seniorů. My jsme si tento den připomněli v pátek 6.10.2023 a zúčastnili jsme se televizního přenosu pořadu Televarieté. Pořadem nás měla provázet legendární moderátorka Saskia Burešová, která se ale omluvila, a poslala za sebe náhradu. Jiřina Bohdalová a Vladimír Dvořák nám ukázali, jak se u nich doma vaří večere, jak se peče s rádiem, naši klienti si připravili pohádku o Popelce a také „tanec nohou“. Nechyběly ani hity jako Vilém peče housky nebo Blondák s červenou bugatkou.



Jablkobraní

K podzimu se vztahují také jablka a bylo by škoda jejich vůně a chuti nevyužít. Proto se u nás konalo 9.11.2023 Jablkobraní. Na klienty čekala spousta dobrot, včetně štrůdlu, jablekového kompotu, jablečného čaje s Espresem apod. Klienti se o jablkách dozvěděli spoustu zajímavostí a odpovídali také na jablečný kvíz. Zkrátka zaktivovali jsme všechny naše smysly a také paměť při vzpomínání.



Mikuláš

Svatý Mikuláš byl biskup, který se narodil v Miře a je proslavený tím, že pomáhal chudým. Říká se o něm, že pomohl třem pannám, když za rodinu zaplatil dluh a ony neskončily v nevěstinci. V našem domově svatý Mikuláš rozdával perníčky, ponožky a přáníčka, samozřejmě jej doprovázel čert a anděl. V knize hříchů Mikuláš nenašel žádné velké hříchy, největším hříchem byl jeden ukradený bonbón před 80- ti lety.



Adventní vystoupení dětí

V prosinci jsme přivítali děti z Církevní základní školy v Hradci nad Moravicí a z Mateřské školky Svobodova z Bílovce. Děti nám krásně zazpívaly, zahrály a nejedno oko zůstalo suché. Děkujeme za krásné pohlazení po duši i dárečky a těšíme se na další setkání.



Naše srdce přišly potěšit děti z MŠ Svobodova, které nám zahrály pohádku o tom, jak anděl vybíral zvířátka, která budou hlídat Ježíška. Moc děkujeme za milé představení a dárečky.





Navštívily nás také děti ze školky a mateřské školy ve Staré Vsi. Děti nám zazpívaly vánoční písně a koledy, paní učitelka je doprovodily na hudební nástroje a společně jsme zavzpomínali na to, jak Vánoce prožívali naši klienti, jaké dárečky nacházeli pod stromečkem nebo co si od Ježíška přály. Děti si pro naše klienty vyrobily také dárečky, za které děkujeme.



Téma

Ohlédnutí za rokem 2023 v Domově pro seniory v Bílovci

Nedávno skončil rok 2023, na nějž zbývají už jen vzpomínky. Nejvíce oceňuji náročnou práci zaměstnanců Domova seniorů, včetně paní vedoucí Bc. Vlasty Szotkové. Přes vyčerpávající práci jsou zaměstnankyně stále obětavé, pečlivé, empatické i trpělivé, usměvavé a mají smysl pro legraci, zábavu i poučení.

Pořádají zajímavé besedy (např. 7 divů světa), vědomostní soutěže, cvičení paměti, aktivizace a skvělé akce, jako je „Myslivecký bál“, „Pout“ zcela v souladu s opravdovými poutěmi, i s perníčky a pivem.

Obrovský úspěch zaznamenal muzikál Červená Karkulka v podání sestřiček Domova. Na svatého Mikuláše obešly v přestrojení Mikuláše, anděla a čerta všechny klienty a předaly nám drobné dárky.

14. prosince pozvaly sestřičky a vedení Domova pěvecký sbor dětí z Církevní základní školy v Hradci nad Moravicí, bylo to skvělé. Děti si pak prohlédly výstavu 60- ti betlémů, která je zde uspořádána v předvánočním čase.

Nedlouho po této akci předvedly pásmo o zvířátkách a oné slavné události v Betlémě děti z MŠ Svobodova, rovněž s velkým úspěchem.

Zlatým hřebem předvánoční doby bylo divadelní představení hry Šťastný princ, skvěle interpretované zaměstnankyněmi Domova.

Ted' už nezbývá než popřát všem zaměstnancům Domova v novém roce pevné zdraví, dobrou náladu, spokojenost a úspěchy i štěstí v osobním životě i práci.



Mgr. Blanka Tížková
klientka DS v Bílovci

Něco k zamyšlení

Milí čtenáři, jste zvyklí, že v rubrice něco k zamyšlení se setkáváte s fejetony marka Ebena, dnes to tak nebude, nabízíme místo toho příběh o Čtvrtém králi, kterým chceme navázat na vánoční dobu. Doufáme, že se vám také bude líbit.

Čtvrtý král

Je tu jedna stará ruská legenda. Tato legenda hovoří o tom, že králové nebyli pouze tři, ale čtyři. A ten čtvrtý nenesl ani zlato, ani kadidlo, ani myrhu, ale nesl tři drahé kameny, které chtěl obětovat nově narozenému králi židovskému.

Tento čtvrtý král na své cestě nejprve viděl pohozené nahé dítě, zraněné na pěti místech, na obou rukou, obou nohou a na boku. Toto dítě vzal, a aby bylo zachráněno, obětoval první ze tří drahých kamenů.

A pak šel dál a viděl zástup, který doprovází chudou vdovu. A ta vdova nese ke hřbitovu svého jediného syna a celá rodina zoufá, protože tento byl jediný, který je mohl uživit. Král obětuje druhý kámen, aby tuto rodinu zachránil.

A jde ještě dál a setkává se v městě s lidmi, kteří jsou drženi v zajetí násilnickým vojskem a žádají výkupné, jinak je zabijí. A král obětuje třetí ze svých drahých kamenů.

A jde dál a vidí lidi, kteří jsou odsouzeni na galeje, a on – protože už nemá nic – prodá sám sebe, za ně, na ty galeje. A tak se mine se svým úkolem, přinejmenším v tom jeho prvním plánu. Nedojde nikdy do Betléma. Nikdy se nepokloní dítěti, které se narodilo v jeslích. Žije v zajetí v daleké zemi a je stále sužován výčitkou, že nenaplnil svůj úkol, pro který se vydal na cestu.

Po mnohých letech je propuštěn, vrací se, přichází do cizího města a vidí muže, který je veden na popravu, který si nese kříž. A pod jeho křížem náhle pochopí, že tento muž je oním tajemným králem, ke kterému byl kdysi dávno vyslán. A protože už nemá nic, vztahuje k němu své prázdné ruce. Do prázdných rukou skanou tři krůpěje krve, které se podobají třem vzácným kamenům, které kdysi nesl a které proměnil.

Tato stará křesťanská legenda vypovídá také něco o smyslu putování za Kristem. Tři králové nesli symbolické dary. Podle starých výkladů – královskou důstojnost (zlato), kněžské poslání (kadidlo) a utrpení Kristovo (myrha). Čtvrtý legendární král však všecko, co nesl, proměnil a obětoval ve službě druhým lidem. Tato cesta také vede ke Kristu, a to ke Kristu ukřižovanému... – Zde se tato legenda jakoby napojuje do celé té mozaiky legend o svatém grálu. Jakoby tento grál sám se stal kalichem, do kterého skanou krůpěje Kristovy krve.

Ten, který dal, přijímá – a dovršuje svoji cestu...

Úryvek z kázání Tomáše Halíka z betlémské kaple 5.1.1993



Zdroj: <https://protestant.evangelnet.cz/legenda-o-ctvrtem-krali>

Mozkohrátky

Nedávno byly Vánoce, čas pohádek, proto se dnešní hlavolamy týkají této oblasti.

Zlý kouzelník zakopal do země čtyři trpaslíky do řady tak, že jim kouká jenom hlava. Trpaslíci se nemůžou vůbec pohnout ani otočit hlavou. Takže trpaslík zcela na konci vidí jen dva kamarády před sebou a zeď. Druhý od konce vidí jen jednoho kamaráda a zeď a třetí vidí jen zeď. Trpaslík, který je úplně vpředu za zdí, nevidí nikoho. Kouzelník jim dá možnost se zachránit. Řekne jim, že jim dal na hlavy čepičky – dvě žluté a dvě červené. Jenom jeden trpaslík má promluvit, a říct barvu čepičky, kterou má na hlavě. Pokud řekne správnou barvu, tak je kouzelník hned vykope a propustí je. Pokud řekne cokoli jiného, tak tam všichni čtyři zůstanou až do konce... Promluvit může kterýkoli trpaslík, ale pokud řekne cokoli jiného než správnou barvu čepičky, jsou všichni ztraceni! Jak trpaslíci tento problém vyřeší a osvobodí se?

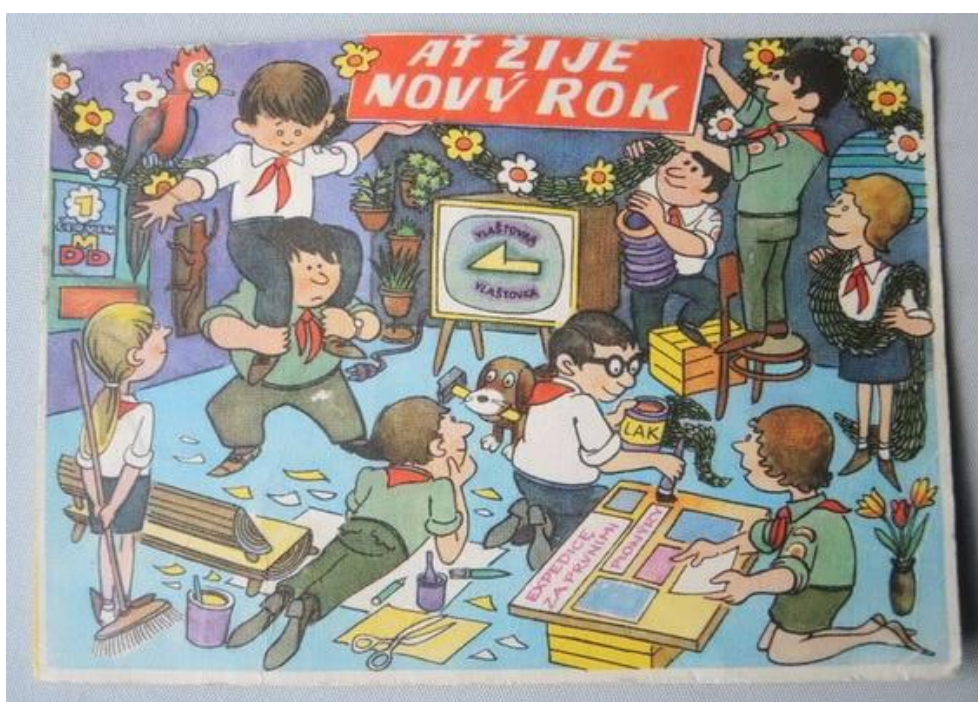


O Vánocích je na stroměčku pověšeno spoustu ozdob, ale také čtyři kouzelní andělci. Dva mají svatozář modrou, dva žlutou. Jelikož ale sami sobě na hlavu nevidí a s nikým nemohli hovořit, neví, žádný z nich, jakou má on sám barvu na hlavě. Vědí ale kolik, jakých je celkem. Nejvýše visí anděl Aciel, který vidí pod ním visící anděly Beburuse a Castiela. Beburus dobře vidí jen na anděla Castiela, který je až skoro u země. Ten ale nevidí nikoho, protože anděl Daniel je schovaný za větvičkou tak nešikovně, že není vidět, ani sám nikoho nevidí.

Který anděl, v jakém případě uhodne, jakou má na hlavě svatozář?



Dokážete na následujícím novoročním výjevu najít 5 nesmyslů?



Zdroj: <https://mozkolam.cz/>

Pranostiky, zvyky a tradice

Přástky

Len se, podle starých postupů, nejdříve sklídl, namokřil, oškubal, nadržl a poté, z vláken jemných jako hedvábí, předly většinou ženy lněné nitě. Z úsporných a společenských důvodů se scházely v jednom stavení a jedly kysané zelí a křížaly pro podporu slinění. Přes den si ponejvíc zpívaly, ale když přišel večer, sešlo se více lidí, vyprávěly se mystické historky, děti poslouchaly a hrály si za pecí, někdy se pozvala i muzika, tancovalo se a veselilo. Z veselých radovánek o přástkách vzniklo leckteré nové manželství. To se opět nelíbilo mravokárcům, kteří se snažili lid kázáním usměrnit, a roku 1545 byly dokonce přástky pod trestem přísně zakázány. Český lid se však nenechal zastrašit. Je například známa jedna žertovná průpovídka, kterou uvedl roku 1585 Staročeský rýmovník. Svatý Petr navštíví přástky, a když se zděšený vrátí do nebe, líčí Kristu své pohoršení nad uvolněnými mravy. Když se prý snažil pokárat jednu babku, tak si to nenechala líbit a obořila se na něj. On slovně zaútočil znovu, ale to už dostal po hlavě přeslicí, načež utekl do stodoly, kde mrzl, protože se neměl čím přikrýt.



Zákazy byly vyhlašovány celkem pravidelně, ale lid na to nic nedbal. Pobělohorský kněz Chanovský to vyřešil po svém. Začal chodit na přástky a řídil zábavu. Dával lidem hádanky z Bible, předčítal a vedl rozjímání.

Přástky trvaly s malými přestávkami od podzimu až do konce března, kdy bylo opět potřeba ženských rukou při polní práci. „Matička boží (25. března) kuželíček složí,“ říkávaly hospodyně, když opět vynášely kolovraty a přeslice na půdu.

Spřádat a pak i tkát přízi z rostlinných vláken a zvířecí srsti se naučili lidé velice záhy. Začínali s primitivními vřeteny s kamennými a hliněnými přesleny, měli i jednoduché stojanové stavy, kde svislou osnovu tvořily silné nitě vypnuté prostým zatížením navázanými kameny. Přeslen byl vlastně závažím či setrvačником pro vřetenno. Zásoba přediva se připevňovala na vrchol přeslice a bývala ovázaná ozdobnou páskou na kuželi. Z ní se odvíjel len na roztočené vřetenno. Pro práci vsedě se přeslice buď zabodávaly do země, nebo bývaly usazeny do nízkého stojánku.

Zákazy byly vyhlašovány celkem pravidelně, ale lid na to nic nedbal

Na praktickém vřetení, které bylo lehké a přenosné, se předlo ještě dlouho po vynálezu kolovratu. Ženy předly často i při chůzi cestou do města nebo na pole a zásobu lněného vlákna k předení nesly na hlavě pod šátkem.

Sklizeň a zpracování lnu probíhalo následovně. Vytrhaný len se pokládal do řádků nebo stavěl do malých „kapliček“ a nechával se rosit a sušit při častém obracení. Při tom dozrávaly tobolky, obsahující výživná olejnatá semena. Tobolky se poté na těžkých železných hřebenech „drhlenech“ otrhaly a stonky se odvezly do pazderny k sušení. Pazderna bylo účelové stavení, umístěné kvůli častým požárům mimo obec. Topilo se tam ve velké peci a na žebřinách pod stropem se sušily otýpky lněných stonků. Proschlé stonky se pak lámaly nebo dlachnily na dřevěných mēdlících (mēdlice vypadá jako řezačka na papír) a pak potíraly na stojanových vochlích (stabilní železný hřeben).

Stonky musely být zcela zbaveny dřevěného pazdeří (tvrdé okolí dřene), proto se ještě vyčesávaly jemnějšími vochlánky a kraclemi. Správně vyčesaný len byl pak jako hedvábí – hladký, jemný a lesklý. Takto se dále zpracovával na kolovratech.



Dívky a děvečky mívaly od matky a hospodyně často nařízeno, kolik lnu ten den mají upříst. Běžná přadlena dokázala za hodinu upříst asi 60 až 100 metrů příze. Pokud se dívce dařilo a upředla navíc, tento přebytek zpeněžila, peníze uložila do společného fondu a z nich se pak na konci přástek uspořádala oslava a taneční zábava v hospodě. Nejpilnější přástevnice byla vyhlášena královnou dlouhé noci a dostala o půlnoci velký vícepatrový staročeský vrkoč. Vrkoč se skládá ze sladkého pleteného věnce jako podstavce, nosníky tvoří špejle s nabodaným sušeným ovocem, další patro je zase pečivo a na špici bývá jablko s jehličnanovou ratolestí.

Zdroj: <https://casopisroots.cz/lidove-zvyky-leden/>

Bylinkopedie

Popenec

Popenec určitě viděl každý, ale možná nevíte, jaký je to poklad a na kolik neduhů jej můžete použít. Když začínáme sbírat popenec, znamená to, že již opravdu začala nová bylinkářská sezona. Tento častý plevel luk a polí je drobná bylina, v trávě se těžko hledá, ale sytě fialové květy zářící od konce března vždy prozradí, kde se skrývá. Sbírá se celá kvetoucí nať. Nemusíte pospíchat, neboť doba kvetení je dlouhá, trvá až do června.



Popenec se používá při léčbě astmatu, zánětu horních cest dýchacích, kašle, zahlenění, bolesti v krku, nemoci močového systému a ledvinových kamenů, žlučnických kamenů, pomočování dětí, chudokrevnosti, anémii, chřipce, vyrážkách, ekzémech, špatně se hojící rány, křečové žíly, průjmech, zánětu úst zánět hltanu.

Popenec můžeme sbírat i po odkvětu, tehdy má již velké, dobře vyvinuté listy, které pokládám za nejlepší. Vlastní sběr je jediná možnost, neboť bylina se v lékárně a drogerii neprodává. Popenec je značně aromatická rostlina, v kuchyni se uplatňuje i jako **koření**. Pro léčebné účely se začal používat ve 12. století, v Evropě se stal známý jako takzvaný **švýcarský čaj**.

Pozor! Popenec se nedoporučuje konzumovat ve větším množství a příliš často.

Zajímavosti, mýty, historie, magie a zvyky

Rostlina je nebezpečná pro koně. Větší množství čerstvých rostlin v krmivu může být i smrtelné.

Popenec se po staletí používal v pivovarnictví. Dával se do sudů s pivem, aby se pivo vyčistilo a dostalo lepší chuť. Používal se jako syřidlo při výrobě sýrů.

Jako modrá květina je zřejmě přiřazována k bohu počasí Thórovi. lidé si jí vážili, protože ji považovali za ztělesnění dobrého ducha domu a duší.

Popenec ochraňuje lidi a zvířata před začarováním. Krávy, které nedávají mléko nebo je jejich mléko krvavé, mohou být pomocí popence zbaveny kouzla (když se skrz popenec dojí nebo když se jim přidá do krmení).

Kdo nasbírá popenec o filipojakubské noci a uplete z něj věnec, který si příští den nasadí na hlavu v kostele, dokáže zde odhalit čarodějnice.

Jak se jinak říká popenci? Třeba kočičí noha, kočičí tlapa, openec, zádušník, kondelík, vopuňka.

Co můžeme z popence připravit?

- **Nálev** ("čaj") - čaj připravíme z kávové lžičky sušené nati nebo dvou lžiček čerstvé, zalijeme 1/4 l vroucí vody, necháme 10 minut vyluhovat. Pokud chceme razantnější účinek, připravíme raději odvar – stejné množství popence necháme 3 minuty vařit, 10 minut vyluhovat. Obojí pijeme 3x denně.

- **Sirup** z popence vynikající na zánět průdušek - 20 g sušené nati zalijeme 1/2 l vroucí vody, necháme přejít varem, 15 minut vyluhovat a slijeme. Přidáme 1/2 kg medu a zahřejeme, až se vše spojí. Užíváme polévkovou lžící 3-4x denně při kašli a dalších dýchacích problémech včetně lehčího astmatu.

- **Olej** z popence na křečové žíly – čerstvou nat' nasekáme keramickým nožem, zalijeme olejem tak, aby byla potopená a necháme vyluhovat 21 dnů v teple. Slijeme, používáme k potírání nohou při křečových žilách.

- **Tinktura** z popence – podle univerzálního postupu výroby uvedeného na
- Jako koření – do polévek, kaší, omáček, míchaných salátů, dušené zeleniny, masa, sekané a velikonočních nádivek.

- **Čerstvý popenec** – dáváme do omelet, bylinkového másla, tvarohových a sýrových pomazánek, míchaných vajec, bramborových salátů, na vařené brambory, do rýže, do karbanátků a na těstoviny.

Velikonoční sekaná

Suroviny:

500 g mletého masa

1 talířek mladých kopřiv

1 cibule

2 až 3 stroužky česneku

střídka chleba nebo houska, trocha mléka, 1 vejce, sůl, pepř, špetka majoránky, saturejky a yzopu,

lžička jemně pokrájené čerstvé pažitky. lžíce petrželky a popence,

50 g slaniny, máslo.

K mletému masu přidáme spařené, jemně pokrájené kopřivy, cibuli, česnek, housku máčenou v mléce, vajíčko, sůl, koření a bylinky. Směs promícháme, uděláme šišku, dáme do vymazaného pekáčku a ozdobíme plátky slaniny a upečeme.

Čajová směs na úlevu od revmatu

Popenec je hlavní součástí úspěšného protirevmatického čaje. Budeme potřebovat:

100 g nati popence

50 g kořene jehlice

50 g vrbové kůry

25 g nati tymiánu

25 g květu vřesu



Podáváme v podobě běžného bylinářského čaje v množství 0,75 litru denně, natřikrát před jídlem.

Zdroj: <https://www.bylinkyprovsechny.cz/byliny-kere-stromy/byliny/154-popenec-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani-vyuziti>

Okénko do minulosti

Odkud se vzal inzulín

Přestože je cukrovka dodnes závažným onemocněním, není už zdaleka tak nebezpečná jako kdysi, kdy na ni neexistoval lék. Ještě před sto lety se jednalo o život ohrožující diagnózu. Naštěstí ale dnes už pacienti s diabetem, i přes určitou míru rizik a zdravotních potíží, mohou díky inzulinu vést plnohodnotný život. Kde se vzala zázračná medicína a kdo ji objevil?

Když v létě roku 1921 kanadský lékař Frederick Banting a jeho student Charles Best podvázali psí slinivku (pankreas) a extrahovali čistý inzulin, ještě netušili, že jejich objev jednou pomůže milionům diabetiků, pro které jejich diagnóza v té době znamenala rozsudek smrti.



Ne vše, co pokládáme za samozřejmost, jí skutečně je. Například na všem známou cukrovku ještě před sto lety nebyly žádné účinné léky, a lidé na ni umírali. Zajímavostí je, že se s cukrovkou potýkali pravděpodobně už i pacienti před více než tři a půl tisíci lety. Právě tak staré jsou totiž první dochované písemné doklady o diabetu. Přečtěte si, jak vznikl inzulin, který dodnes zachraňuje životy.

Naděje svítla až v 19. století

Za počáteční impuls pro vznik inzulinu můžeme považovat až počátek 19. století, kdy francouzský vědec Claude Bernard vyvrátil několik dosavadních nepravdivých domněnek o cukrovce. Dokázal potvrdit myšlenku, že játra vytvářejí glukózu bez závislosti na jejím příjmu z potravy. Navíc při svých dalších

experimentech zjistil, že se cukr nevytváří v krvi, ale v játrech (z látky, kterou nazval glykogen). Jeho objevy tak značně přispěly v dalším vývoji léčby diabetu.

Objev Langerhansových ostrůvků

Vědci se na základě předchozích objevů začali časem domnívat, že cukrovka souvisí se slinivkou. Tyto úvahy ale nedokázal nikdo z nich blíže specifikovat. V roce 1869 si německý biolog a patolog Paul Langerhans všiml, že jsou ve slinivce břišní shluky specializovaných buněk, které byly pojmenovány po svém objeviteli. Přesto výzkumníkům nadále nebyla jasná úloha těchto Langerhansových ostrůvků.

Inzulin dostal jméno podle svého původu

Teprve až britský fyziolog Edward Albert Sharpey-Schafer zjistil, že v Langerhansových ostrůvcích vzniká hormon nezbytný pro metabolismus sacharidů. Podle místa jeho vzniku ho označil jako insulin (z latiny – insula znamená ostrov). Díky úspěšným poznatkům tohoto vědce byla tedy po mnoha letech konečně odhalena příčina nebezpečné cukrovky, která spočívá v poškozené endokrinní části slinivky.

Lék vznikl díky nejlepšímu příteli člověka

V roce 1921 se vědcům inzulin produkovaný Langerhansovými ostrůvky konečně podařilo izolovat. Za velkým úspěchem, který zachraňuje už desítky let mnoho



lidí, stáli kanadští vědci Frederick Banting a jeho asistent Charles Bestov z Toronta. Ti provedli experimentální léčbu nejdříve na psech. Ze slinivky psů zhotovili speciální extrakt, ten pak aplikovali jinému psovi, kterému byla předtím slinivka odejmuta, a byl tak v ohrožení života. Injekce ale naštěstí zabrala a pes se brzy uzdravil. Když se výzkumníkům v roce 1922 definitivně potvrdila úspěšnost léčby, rozhodli se ji zavést i u dětského pacienta, který byl kvůli cukrovce v kritickém stavu. Tomu po aplikaci inzulinu klesla hladina

krevního cukru a začal se zotavovat. Po několika dnech se mohl dokonce vrátit

z nemocnice domů. Bylo ale jasné, že jednorázová aplikace inzulínu nestačí a je třeba ho pacientovi podávat v pravidelných intervalech. Nemocný se tak stal na tomto léku doživotně závislý. Za svůj významný medicínský objev získali v roce 1923 Frederick Banting a Charles Bestov Nobelovu cenu. V tomto roce, tedy rok od jeho objevu, byl inzulin poprvé použit také u nás v Praze.

Humánní inzulin s delší účinností

Původní inzulin bylo nezbytné pacientům podávat každé tři hodiny. Frekvenci dávkování se podařilo snížit až Američanovi Johnovi Jacobovi Abelovi v roce 1926, kdy inzulin doplnil o zinek. Vytvořil tak krystalický inzulin, který se díky krystalkům v podkoží rozpouští pomaleji. Díky tomu se nemocným snížilo množství injekcí na přibližně dvě až tři dávky inzulínu denně. Po deseti letech pak H. C. Hagedorn a B. N. Jesen z Norska k už tak vylepšenému inzulinu přidali ještě látku zvanou protamin, která pomohla prodloužit dobu účinku a umožnila nemocným užívat lék pouze ráno a večer. Určitý čas poté se stále ještě vyráběly inzuliny ze zvířat, které ale v léčbě (kvůli vysokému riziku tvorby protilátek) přestávaly být účinné. Některé z nich navíc u pacientů vyvolávaly také životu nebezpečné alergické reakce. Další snahou badatelů proto začalo být úsilí o co nejčistější inzulin, aby došlo k omezení jejich výskytu. Pustili se do výroby takzvaného humánního inzulínu. Ten se tvoří pouze biosynteticky, tedy ne přímo z lidské slinivky. Proces výroby spočívá v zabudování potřebného úseku DNA, včetně genetické informace, pro lidský inzulin, do kolonie nepatogenních bakterií zvaných *Escherichia coli*. Ty ho pak začnou produkovat.

Objev inzulínu se stal přelomem v medicíně

Vývoj účinného léku proti cukrovce řadíme dodnes mezi největší medicínské úspěchy vůbec. Poprvé v historii totiž umožnil léčit původně smrtelnou nemoc. Teprve po objevu inzulínu následoval například Flemingův objev penicilínu, který stejně jako inzulin, už zachránil statisíce životů. Stejně tak došlo až později k zavedení resuscitační péče, objevu léků k léčbě rakoviny a leukémie, nebo poměrně nedávno také k léčbě AIDS.

Recepty

Po vánočních dobrotách přinášíme něco zdravějšího a odlehčenějšího. Snad se vám naše recepty přijdou vhod.

Hrušková granola

Suroviny:

- 1 hrnek sušené hrušky nasekané
- 1 hrnek lískové oříšky nahrubo mleté
- 0,50 hrnek ořechy pekanové nahrubo mleté
- 10 ks para ořechy nahrubo mleté
- 4 hrnek ovesné vločky
- 1 hrnek mandlové lupínky
- 0,50 lžička sůl
- 2 lžíce sezam
- 4 lžíce med tekutý
- 3 lžíce sirup rýžový
- 0,50 hrnek kokosový olej
- 2 lžička vanilkový extrakt

Postup:

Troubu předehřejte na 160 °C, plech vyložte pečícím papírem. Smíchejte suché suroviny a potom suroviny tekuté. Rozprostřete na plech.

Uhlad'te povrch a pečte asi 15 minut. Potom promíchejte vařečkou, opět uhlad'te a ještě 15 minut pečte.



Čočkový salát se švestkami

Suroviny:

400 g sýr feta

200 g švestky

80 g čočka

50 g slunečnicová semínka

40 g rukola

4 ks rajčata větší

2 ks salátová srdíčka

2 ks červená cibule

Na zálivku:

4 lžíce jablečný ocet

5 lžíce jablečná šťáva

5 lžíce rostlinný olej

2 lžička švestková povidla

sůl, pepř mletý

Postup:

Čočku uvařte podle návodu na obalu. Měla by zůstat pevná a nerozvařená.

Slunečnicová semínka opražte na sucho v pánvi. Rukolu a rajčata nakrájejte na menší kousky. Švestky očistěte, odpeckujte a nakrájejte na čtvrtiny. Salátová srdíčka očistěte, zbavte košťálu a rozeberte na menší lístky. Oloupanou cibuli nakrájejte na co nejtenčí plátky. Všechny suroviny na zálivku smíchejte v misce, dochuťte solí a pepřem.

Ke scezené čočce přidejte zálivku a dobře promíchejte, můžete i dosolit. Na talíře rozložte plátky rajčat, cibuli, rukolu a salát. Přidejte čočku a jemně promíchejte. Dozdobte nadrobenou fetou, posypte slunečnicovými semínky a můžete podávat.



Na závěr malá zkouška

Jak dobře jste četli předchozí řádky? Zkuste odpovědět na následující otázky a zjistíte to.

1. Ve kterém měsíci proběhly v domově pro seniory dožínky?
 - a) Červenec
 - b) Srpen
 - c) Září

2. Kterým televizním pořadem jsme se inspirovali při oslavě Mezinárodního dne seniorů?
 - a) AZ kvíz
 - b) Televarieté
 - c) Brzy přijde kouzelník

3. Jak je jmenovala rumová šťáva v jablkovém čaji podávaném při Jablkobraní?
 - a) Espresso
 - b) Nespresso
 - c) Rumovka

4. Který největší hřích měl Mikuláš zapsán v Knize hříchů?
 - a) přejídání
 - b) nemodlení se
 - c) ukradený bonbón

5. Ze které školy nevystupovaly děti v adventu?
 - a) Hradec nad Moravicí
 - b) Bítov
 - c) Bílovec

6. O kterém králi byl příběh k zamyšlení?
 - a) Třetím
 - b) Čtvrtém
 - c) Pátém

7. Co jsou to přástky?
- a) Draní peří
 - b) Svátek praden
 - c) Zpracovávání lnu
8. Co dostala nejpilnější přástevnice?
- a) Vrkoč
 - b) Koláč
 - c) Jitrnici
9. Jak se jinak říká popenci?
- a) Psí hlava
 - b) Kozí roh
 - c) Kočičí tlapa
10. Ve kterém roce byl objeven inzulin?
- a) 1911
 - b) 1921
 - c) 1931
11. Jak se nazývá část slinivky, která tvoří inzulin?
- a) Washingtonova moře
 - b) Denvilské sklípky
 - c) Langerhansovy ostrůvky

Správné odpovědi

Trpaslíci:

Pokud uvidí trpaslík zcela na konci, že mají dva kamarádi před ním stejnou barvu čepiček, tak ví, že má opačnou barvu. Pokud poslední trpaslík uvidí před sebou kamarády s čepičkami různé barvy, tak nemůže vědět, jakou má čepičku on sám a musí mlčet. Jelikož mlčí, je trpaslíkovi před ním jasné, že kamarád za ním neví, jakou má čepičku. Trpaslík druhý od konce tedy musí vědět, že on sám i jeho kamarád před ním mají čepičky různé barvy. Podívá se tedy na kamaráda před sebou a hned ví, jakou on sám má barvu.

Andělci:

Jsou dvě možné situace. Buď mají andělé Beburus a Castiela stejnou barvu svatozáře, pak je hned jasné andělovi Acielovi, že má právě tu druhou. A pokud Aciel řekne nahlas, jakou má barvu svatozáře, je jasné Danielovi, že on má stejnou. Pokud má ale Beburus a Castiela barvu každý jinou, bude Aciel mlčet. Pokud bude mlčet, je jasné Beburusovi, že má opačnou než Castiela, na kterého vidí – tedy svou barvu uhádne. Castiela tedy bude vědět, že má barvu opačnou než Beburus. V tomto případě se ale Aciel a Daniel svou barvu nedozvědí...

Novoroční pozdrav:

Televize hraje, ač je vytažená ze zásuvky. Židli chybí dvě nohy. Kalendář ukazuje DDM – 1. červen a slaví Nový rok. Kluk, který drží kamaráda na ramenou má každou botu jinou. Logo pořadu Vlaštovka (Pionýrský vlaštovka) je opačně. Podařilo se nám s jistotou nalézt pět chyb. Pamětníci tvrdí, že chybou by mohla být bílá – tedy slavnostní košile na schůzce a dále tato nesměla mít ohrnuté rukávy. Je-li to opravdu ona záměrná chyba, těžko říci.

Malá zkouška na závěr:

1c, 2b, 3a, 4c, 5b, 6b, 7c, 8a, 9c, 10b, 11c.

Šéfredaktor

Bc. Vlasta Szotkowská

Redakční tým

Mgr. Pavla Hennigová, Bc. Soňa Petruláková

www.dsbilovec.cz



Zdroj: <https://www.denik.cz/galerie/foto.html?mm=vtip1611&back=561167958-3666-1&photo=1>