



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

STŘÍPKY Z DOMOVA

1/2025



Zpravodaj Domova pro seniory v Bílovci pro měsíce
leden, únor, březen 2025

Milí čtenáři,

Vítáme Vás v novém roce, do kterého Vám přejeme jen vše dobré: hodně zdraví, lásky, rodinné pohody, občas i trochu toho klidu a času, např. na přečtení našeho zpravodaje.

Jako obvykle se podíváme na to, co jsme prožili, dále na to, jak bude podle čínského horoskopu vypadat rok 2025, nabídneme dva příběhy k zamyšlení, nebo několik slovních úloh na trénování mozkových závitů. Prozkoumáme také avokádo a něco si z něj uvaříme. A se podíváme na historii zubních náhrad.

Přejeme Vám krásné čtení a úspěšný vstup do roku 2025.

Vaše redakce



Obsah tohoto vydání

Obsah

OBSAH TOHOTO VYDÁNÍ.....	3
VŠE NEJLEPŠÍ PŘEJEME OSLAVENCŮM.....	4
CO JSME PROŽILI	5
TÉMA	13
NĚCO K ZAMYŠLENÍ.....	17
MOZKOHŘÁTKY.....	20
PRANOSTIKY, ZVYKY A TRADICE	21
BYLINKOPEDIE	25
OKÉNKO DO MINULOSTI	28
RECEPTY	32
NA ZÁVĚR MALÁ ZKOUŠKA	36
SPRÁVNÉ ODPOVĚDI	38
VZPOMÍNÁME	39

Vše nejlepší přejeme oslavencům

Rozália Bielská	88 let
Markéta Dušková	90 let
Marta Faltová	88 let
Jozefa Janečková	88 let
Miroslav Kohut	88 let
Jana Maturová	88 let
Jarmila Niklová	93 let
Mgr. Marie Richterová	82 let
Vlastimil Sarnecki	81 let
Otýlie Stojkovová	84 let



Co jsme prožili

Mezinárodní den seniorů

Když mají naši klienti svátek, tak je důvod k pořádné oslavě. Dne 3.10.2024 si klienti užili vystoupení Možná přijde i kouzelník, přesunuli se do 60. let a připomněli si tance charleston, letkis a twist. Také se podívali, jak to chodí v sexuologické ambulanci a nakonec přišel i slibovaný kouzelník a předvedl své nejlepší triky. Po představení si klienti vychutnali panna cottu a teplý nápoj s griotkou.



Dýňobraní

Dne 30.10.2024 jme se s našimi klienty pustili do dýní. Od rána jsme pracovali na tom, abychom dýně očistili, nakrájeli a upekli. Odměnou nám bylo pěkné odpoledne, kdy jsme si o dýních povídali, dozvěděli jsme se odkud se dýně vzaly, jaké jsou dnes druhy, k čemu se využívají, klienti zavzpomínali, jak je dříve zpracovávali a nechyběla ani ochutnávka různých dýňových pokrmů: dýňový welcome drink, slaný koláč, dýňový puding od sestřičky Zuzky, sušenky, kandovaná dýně a na večeri i dýňová polévka, kterou uvařila paní vedoucí.



Sběratelství

Ve středu 20.11.2024 jsme si s našimi klienty povídali o velkém českém koníčkovi- Sběratelství. Klienti zavzpomínali, co sami sbírali, a prohlédli si také sbírky jiných. K vidění byly: brože, známky, ubrousky, miniaturní džbánky, panenky Barbie a modely traktorů, nože a hodinky, drahokamy, turistické známky, vizitky a magnetky, dopisy, vykrajovátko, knoflíky, Děkujeme Soni, Romance, Elišce a paní Editce, že nabídly své sbírky ostatním k prohlédnutí.



Mikuláš v domově pro seniory

Stejně jako každý rok, i letos si naše klienty přišel zkontrolovat svatý Mikuláš s čertem a andělem. Navštěvoval klienty na pokojích a zjistil v knize hříchů pouze jednu ukradenou meruňku před 80- ti lety, což je už promlčené.



Vystoupení dětí ze ZŠ T.G.Masaryka

V pátek 6.12.2024 nás navštívili hned dva svatí Mikulášové s čerty a anděly z 1.A Základní školy T. G. Masaryka pod vedením Mgr. Ivany Řeháčkové. Děti nás naladily na Vánoce krásnými písněmi, básničkami a koledami. Svatý Mikuláš dokonce nahlédl i do knihy hříchů, ale vše nám odpustil a andělíčci rozdali našim klientům perníčky se jmény a vánoční přání s překvapením.



Vánoční tvoření s dětmi z MŠ Stará Ves

Čekání na Vánoce si naši klienti zpříjemnili krásnou návštěvou dětí a jejich učitelek z MŠ Stará Ves. Nejprve si naši klienti a děti poslechli příběh O chudé pastýřce a hvězdě, potom si vyrobili andělíčka nebo stromeček z hvězdiček. Tvoření jim šlo pěkně od ruky, protože měli moc šikovné pomocníky.



Vánoční pohádka

Vánoce jsou pro většinu z nás spojeny s pohádkami. Tu O dvanácti měsíčkách mohli 17.12.2024 vidět a slyšet naši klienti v podání zaměstnanců domova pro seniory, kteří si ji připravili podle operetky pánů Svěráka a Uhlíře. Dopadlo to dobře, Maruška našla své štěstí i svého milého.



Vánoční setkání s dětmi ze ZŠ Stará Ves, s panem starostou a paní místostarostkou

Děkujeme také dětem a paním učitelkám ze Základní školy Stará Ves, které nám 20.12.2024 přišly zazpívat vánoční písně a koledy, zahrát na nejrůznější hudební nástroje: rolničky, bubny, xylofon nebo housle a také zavzpomínat na Vánoce. Vážíme si také dárečků, které děti osobně připravily pro zaměstnance domova. Také děkujeme panu starostovi a paní místostarostce, že osobně přišli klientům popřát krásné Vánoce a šťastný nový rok, připili si s nimi skleničkou šampaňského, popovídali si s nimi a předali klientům vánoční hvězdy.



Téma

Rok 2025 bude podle čínského horoskopu ve znamení Hada

Čínský nový rok 2025 začne 24. ledna a jeho vládnoucím znamením bude Had. Had je v čínském horoskopu symbolem tajemnosti a moudrosti. Dokáže udržet klid za všech okolností a ničeho se nelekne. Čínský rok 2025, který začne 24. ledna a skončí 12. února 2026, bude právě pod jeho vládou. Dominovat mu bude také modrá a zelená barva a ovlivní jej živel dřevo.

Element dřeva řadí čínská astrologie k letopočtům končícím číslovkou 4 a 5: **dřevo se pojí s představivostí a tvořivostí**, totéž mezi barvami pak vyjadřují zelená, modrá, modrozelená a azurová barva. V čínském zodiaku je Had šestým znamením. Lidé narození v roce Hada jsou považováni za moudré, intuitivní a elegantní. K jejich pozitivním vlastnostem patří moudrost, intuice, elegance, diskrétnost a rozvážnost. Jejich negativní vlastnosti jsou podezřívavost, žárlivost, tajuplnost, pesimismus a lenost. Hadi v životě dosahují úspěchu spíše v kariéře než v osobní rovině a velmi brzy dosahují finanční stability až bohatství.



Konkrétní znamení čínského horoskopu určuje nikoliv den a měsíc narození, jak jsme zvyklí u nás, ale přímo **letopočet**. Najděte si to svoje a podívejte se, jak vidí váš následující rok čínský horoskop.

Krysa

(rok 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008, 2020)

Krysám se bude v roce Hada hodit jejich přirozený důvtip a intelekt. Pokud pochopí, kdy zatlačit na pilu a kdy naopak vyčkávat, čeká je mimořádný úspěch ve všem, čemu věnují svůj čas a zájem. Had přeje cílevědomým a ctižádostivým, a to Krysy rozhodně jsou. Milostný život Krys v novém roce projde drobnými změnami, nepůjde o nic zásadního - spíše se změní okolnosti vztahu než vztah samotný.

Buvol

(rok 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009, 2021)

Buvol má podle čínského horoskopu před sebou rok zásadních a poměrně tvrdých rozhodnutí. Buvol sám je přitom tvor konzervativní a schopný žít takříkajíc z podstaty, ale jednou za čas prostě přijde rok jako ten následující: možná nic nebude takové, jaké bývalo, ale bude to dobrý rok. Buvol by se měl v roce 2025 učit od Hada vyrovnanosti a klidným řešením.

Tygr

(rok 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010, 2022)

Odvahu a brilantní úsudek budou chtít události roku 2025 od zrozenců ve znamení Tygra. Nepůjde o nic menšího, než o zatěžkávací zkoušky ve vztazích a v otázkách týkajících se charakteru a skutečných úmyslů. Rok Hada Tygry nabádá- všechny reakce a kroky si dobře promyslete, impulzivita a rychlé skoky by nevedly k dobrým řešením. Rok Hada přeje hlubším úvahám a těm, kdo jsou jich schopni.

Zajíc

(rok 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011, 2023)

Od přírody zvědavé Zajíce rok Hada překvapí velkými příležitostmi k velkým poznáním - nejen o světě kolem nás, ale hlavně v hloubkách jejich vlastní duše. Zajíci se mají v roce Hada především hodně učit a využívat svých nových schopností a dovedností v kariéře i v milostném životě.

Drak

(rok 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012, 2024)

Hadi a Draci toho mají v čínském horoskopu mnoho společného, Draky v roce Hada čeká mnoho dobrého a příjemného. Jeden varovný prst tady ovšem je: radí Drakům, aby trochu utlumili svoje přesvědčení, že zvládnou úplně všechno, a při rozhodování sami sebe nepřeceňovali a drželi si chladnou hlavu.

Had

(rok 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013, 2025)

Bude to váš rok. Váš intelekt i spiritualita budou ve špičkové kondici, stejně tak vaše schopnost pragmatické analýzy i vrozené intuice. Rok Hada nechá svoje zrozence zdokonalovat jen jednu část jejich složité osobnosti- a nechá je vybrat, jestli podstoupí zkoušku rozumu nebo citu. U Hadů se také schyluje k zásadním změnám v milostném životě.

Kůň

(rok 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014)

Tématem Koně v roce Hada bude láska a milostný život- bude to jakýsi milník a zlom. Had naučí Koně trpělivosti a zbaví ho neklidu, kterým se dosud zbavoval šancí na milostném poli. Největší výhodou Koní v roce Hada bude získání kýžené vnitřní vyrovnanosti, která jim přitáhne do života ty správné lidi a události.

Koza

(rok 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015)

Kozy by se měly v roce Hada zamyslet nad svou kariérní budoucností. Není vyloučeno, že se ženou někam, kam to původně neplánovaly a necítí se v tom příjemně. Přesně na tyto situace je rok Hada ideální. Jste kreativní, zkuste propojit svoji tvořivost s hadím analytickým myšlením a svou budoucnost si už vybarvíte.

Opice

(rok 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016)

Vždy pozitivní Opice snadno nabydou dojmu, že k nim štěstí přichází samo a tak nějak automaticky. V roce Hada tomu ovšem budou muset jít trošku naproti a

nebude to úplně procházka růžovým sadem. Pokud si však Opice zachovají svůj důvtip a vynalézavost, nebude rok Hada nic, co by nezvládly.

Kohout

(rok 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017)

Sebevědomým Kohoutům v roce Hada půjde dobrá karta. Bude se jim dařit, kam šlápnou, a ani pro to nebudou muset nic moc udělat. Kohouti ovšem nemají pokoru a skromnost v krvi- je proto možné, že se všemi svými úspěchy a výhrami zůstanou sami. Pokud je rok Hada naučí vnitřní disciplíně a zbaví je té příšerné ješitnosti, není vyloučeno, že v jejich osobním životě opět zavládne spokojenost.

Pes

(rok 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018)

Rok Hada Psům nenabídne žádnou hojnost ani oslavy: Pes bude muset vydržet bídu v kariéře i v milostném životě. Strádání po všech stránkách by ovšem Psy mělo konečně přivést k sebevzdělávání a práci na osobním rozvoji. V lepších časech jako když najdou.

Vepř

(rok 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019)

Pro pracovité Vepře bude rok Hada jednoznačně rokem hojnosti. Pokud si Vepř trpělivě počká na správnou příležitost, může se dočkat také výrazného kariérního růstu, nejen peněz. Vepři by měli využít svých úspěchů a zapracovat na svém sebevědomí- nemají ho moc vyvinuté a to vede k tomu, že se poměrně často stávají oběťmi manipulace a manipulátorů.

Zdroj: <https://www.denik.cz/spolecnost/cinsky-horoskop-2025.html>

Něco k zamyšlení

Pro dnešní zamyšlení jsme vybrali dva příběhy z knihy Lék pro duši od Bruno Ferrero. První pátrá po tajemství ženské krásy, druhá zase po skutečných přátelích.

Krása podle Audrey Hepburnové

Když byla Audrey Hepburnová požádána, aby prozradila své tajemství krásy, napsala tento nádherný text, jenž byl později přečten i na jejím pohřbu.

„Chcete- li mít přitažlivé rty, mluvte laskavá slova.

Chcete- li mít láskyplný pohled, hledejte v lidech ty dobré stránky.

Chcete- li vypadat štíhle, podělte se o jídlo s hladovými.

Chcete- li mít krásné vlasy, nechte dítě, aby je jednou denně prohráblo prsty.

Chcete- li mít krásné držení těla, chodte s vědomím, že nikdy nejste sami, protože vás doprovázejí ti, kteří vás milují a milovali.



Lidé ještě více než předměty, potřebují být chráněni, hýčkáni, probouzeni, chtění a zachraňováni. Nikdy se nikoho nevzdávejte.

Pamatujte, že pokud budete někdy potřebovat pomocnou ruku, najdete ji na konci obou paží. Až zestárnete, zjistíte, že máte dvě ruce: jednu na pomoc sobě, druhou na pomoc druhým. Krása ženy nespočívá v tom, jaké nosí šaty, jak se tváří

nebo jak si upravuje vlasy. Krása ženy je vidět v jejích očích, protože to jsou otevřené dveře do jejího srdce, zdroj její lásky.

Krása ženy nespočívá v jejím líčení, ale skutečná krása ženy se odráží v její duši. Je to něha. Která dává lásku, vášeň, již vyjadřuje.

Krása ženy roste s přibývajícími léty.“

Jak poznáte, kdo je opravdu dobrý přítel

Táta řekl: „Chcete-li zjistit, kdo je dobrý přítel, uspořádejte večírek, dejte si dobré pivo, vino i jídlo. Hudební doprovod ať je krásný a každého vítá. Ať je hlasitý, ale ne moc, aby rozhovory nebyly překryty sóly. Pozvi přátele, říkal mi, pozvi jich hodně, pozvi všechny přátelé, které znáš, a pak, když večírek skončí, nech každého jít vlastní cestou. Nikoho nenuť, aby zůstal, nikoho nepřesvědčuj, nikdy večírek neprodlužuj, protože večírky mají původ starší než my a vědí, kdy mají skončit. Ty se rozluč a popřej všem dobrou noc.



Dobře si ale všímej těch, kteří ochotně zůstanou a pomohou ti, těch, kteří pomohou umýt nádobí, pomohou uklidit, dát věci do pořádku – to budou tví dobří přátelé, ti, kteří s tebou nezůstanou jen tak dlouho, dokud vydrží hudba a víno.

Dobří přátelé jsou ti, kteří zůstanou, i když ti život nabídne jen drobky a nepořádek. A na konci toho všeho, říkal mi táta, na konci každé krásné oslavy, na konci každého epického okamžiku, každého velkého úspěchu a každého úspěšného snažení uvidíš, že vedle tebe vždycky zůstane jen velmi málo lidí. Ale těch několik, na to pamatuj, stojí za všechno!“



Zdroj: <https://www.mujrozhlas.cz/rozhlasovy-sloupek/martina-adlerova-stara-zena>

<https://www.pinya.hr/blog/tipy-na-firemni-vanocni-vecirek>

Mozkohrátky

Dnes se při trénování mozkových závitů koukneme na netradiční matematické úlohy.

Hádanka č. 1:

Pokoj má 4 rohy a v každém rohu sedí jedna kočka. Před každou kočkou sedí 3 kočky. Kolik koček je v pokoji celkem?

Hádanka č.2:

Od doktora dostaneš 3 tablety a máš brát každou půl hodinu jednu. Jak dlouho budeš tablety brát?

Hádanka č. 3:

30 vydělíš $\frac{1}{2}$ a přičteš 10. Kolik vyjde?

Hádanka č.4:

Na cestě k vodě potkala zebra 6 žiraf. Každá žirafa měla na zádech 3 opice. Každá z opic měla na ramenou 2 ptáky. Kolik zvířat šlo k vodě?



Zdroj: <https://www.babyoffice.cz/potrenujte-si-sve-mozkove-zavity-zabavne-hadanky-pro-deti-i-dospele/>

Pranostiky, zvyky a tradice

Koledování

Koledování či koleda je v lidové kultuře obřadní obchůzka spojená s různými zvyky jako je **vybírání darů, zpěv nebo věštění**. Připadá především na vánoční dvanáctidenní, ale také na masopust a Velikonoce, a jeho kořeny nejspíše souvisí s předkřesťanskými oslavami nového roku. Obsahuje tak prvky které lze spojit s oslavami zimního slunovratu, jako byly římské Saturnálie nebo slovanský Kračun, s oslavami Nového roku jako byly římské lednové kalendy, ale i s jarními svátky spojenými s počátky zemědělských prací. V křesťanské lidové kultuře bylo novoroční koledování nejspíše také rozprostřeno v důsledku proměny obřadního kalendáře do podoby s dvěma významnými svátky, Vánocemi a Velikonocemi, odpovídajícím starým datům nového roku.

Přeneseně se pak slovem koleda označuje **jakákoliv vánoční píseň**. Pochůzky podobné českému koledování jsou známy i z dalších slovanských zemí, Maďarska, Rumunska nebo Řecka, v anglicky mluvících zemích na Vánoce probíhá takzvaný mummering, zatímco na Halloween trick-or-treating.



Etymologie (význam slova)

České slovo koleda vychází pravděpodobně z latinského *calendae* „**kalendy, první dny v měsíci**“. Alternativní výklady ho spojují s latinskými výrazy *collecta* - „**almužna, dávka**“, *colere* - „**uctívat**“, s výrazem *kolednání* - „**klekání**“, s *kol jeda* - „**kolemjdoucí**“.

Česko

V Česku tradičně koledování probíhalo na Štědrý večer, svatého Štěpána, Nový rok a Tři krále, ale kromě toho také o Velikonocích či masopustu, na svatého Řehoře (12. března), na svatojánskou noc (24. června) a svatého Martina (11. listopadu). Obchůzky měly jak magický, tak sociální význam, na řehořskou koledu učitelé a žáci získávali peníze na živobytí. Dokud byly takové funkce živé koledovali zpravidla dospělí: pastýři, ponocní, kněží, kostelníci, zvoníci, a podobně; když ale víra v magickou moc koledování zanikla převzala zvyk z velké části mládež. Koledování učitelů bylo také omezeno josefinskými reformami.



V 21. století je koledování omezeno prakticky jen na Vánoce a Velikonoce, ale v minulosti se tento zvyk týkal více svátků. Například na svátek svatého Řehoře 12. března, především ve městech, spadala obřadní obchůzka, která se vyvinula ze středověkých žakovských her, na března či duben také připadá Smrtná neděle, při které byla prováděna po vynášení Smrti také obchůzka s lítem. Velikonoční koledování, zvané také pomlázka, spadá především na Velikonoční pondělí a zahrnuje obchůzku chlapců po domech spojenou s šleháním dívek pomlázkami, za kterou dostávají od obyvatel navštívených obydlí dary, též zvané pomlázka, tvořené především kraslicemi ale i vejci nezdobenými. S pomlázkou jsou spojeny i různé veršovaná přání a polévání vodou či voňavkou.

Po Velikonocích koledování utichalo až do Vánoc, kdy byl koledováním typický především svátek svatého Štěpána. Ve středních Čechách a na Českomoravské vrchovině se koledovalo také na Nový rok a to s ozdobeným trnkovým prutem. Ještě v 21. století je pak živá tříkrálová obchůzka 6. ledna.

Kromě koledování jsou v české lidové kultuře i další obřadní pochůzky podobného rázu, které ale nejsou označovány jako koledování: mikulášská pochůzka nebo průvody lucek, barborek a percht.

Anglicky mluvící země

V anglickém prostředí odpovídá českému koledování vánoční tradice označovaná jako **mumming**, která pronikla i do Spojených států a Kanady. V rámci tohoto zvyku jeden či více maskovaných účastníků v přátelské až bouřlivé atmosféře vstupují do domácností, zpívají a tančí. V pozdním středověku a renesanci v domech často probíhala hra v kostky, současná podoba v kanadském Newfoundlandu zase zahrnuje hádání identity maskovaných koledníků. Podle středověkého zvyku mummeři mlčeli, na Newfoundlandu při mluvení vdechují namísto vydechování, jiné zprávy hovoří o hučení či broukání, anglicky *murmuring*, obecně tedy odmítají mluvit „normálně“. Účastníci někdy tvoří průvod a navštíveným domácnostem přejí štěstí, přičemž na oplátku dostávají dary, což může přecházet až v žebrání.

Balkán a východní Evropa

Kolední zvyky v balkánských zemích, Rumunsku, Maďarsku a na Ukrajině jsou si vzájemně podobné, ač označení koledníků se liší: příkladem jsou výrazy *ceata* (Karpáty), *eskari* (bulharští Makedonci), *surovaskari* (východní Bulharsko), *koledari* (Srbsko a západní Bulharsko), *regós* (Maďarsko) nebo *koljadnyky* (Ukrajina).

Koledování probíhá na přelomu starého a nového roku a věnují se mu tradičně mladí muži, kteří se maskují a zpívají písně. Během svých obchůzek přejí bohatství a v domácnostech, kde toho roku někdo zemřel, zpívají smuteční písně, za odměnu dostávají jídlo, někdy i peníze. Balkánské a východoevropské koledování se kromě přelomu roku odehrává také na jaře. Příkladem jsou takzvaní *calusari* tak sice mezi makedonskými Rumuny koledují mezi 1. lednem

a Třemi králi, ale v samotném Rumunsku se mu věnují na rusalie, tedy na letnice. V Řecku koledníci splývali se zlovolnými podsvětními bytostmi zvanými kallikantzaroi.



Zdroj: https://www.denik.cz/velikonoce/velikonoce_pomlazka_pondeli20090413.html

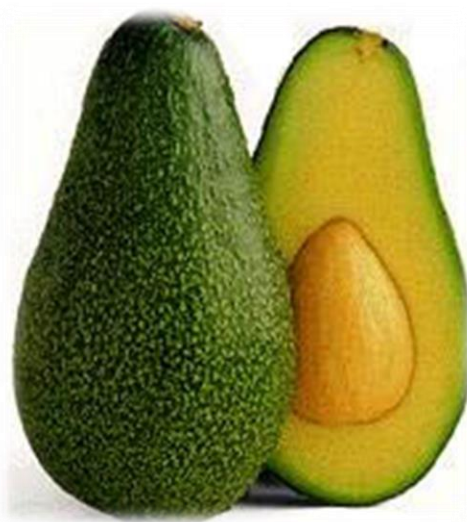
<https://www.olomouc.eu/aktualni-informace/aktuality/28801>

<https://www.ceskaizceska.cz/lucky/>

Bylinkopedie

Avokádo je plod hruškovce přelahného, který je původem z Mexika a botanicky se zařazuje mezi ovoce. Zralý plod je zvenku tmavozelené až černé barvy, uvnitř měkký a světle žlutý. Dužina se dobře roztírá. Ve středu plodu se nachází kulatá nejedlá pecka o průměru 3 až 5 cm, která lehce naklíčí i v květináči. Avokádo je 7 až 20 cm dlouhé. Zralé plody váží od 100 g až do 1 kg. Běžná roční sklizeň z jednoho stromu je kolem 120 avokád. Název pochází ze španělského „aguacate“, odvozeného od slova „ahuacatl“ z indiánského jazyka nahuatl.

Předním světovým producentem (asi 30 % světové produkce), vývozcem i spotřebitelem je Mexiko.



Nutriční hodnoty

Avokádo je bohatým zdrojem minerálních látek: draslíku, mědi, hořčíku, fosforu a vitaminů C, E, K, H, B₃ a B₅. Dužina obsahuje jen malé množství cukru, zato na ovoce nezvyklé množství tuku (složení mastných kyselin se podobá olivovému oleji). V Americe, kde bylo běžné, bylo často označováno jako „**máslo chudých**“.

Avokádo obsahuje persin, který je silně jedovatý zejména pro papoušky nebo kanáry. Intoxikace těchto zvířat avokádem většinou končí smrtí. Avokádo by se ze stejného důvodu nemělo podávat ani psům nebo kočkám.

Použití

Běžně se prodává více než deset odrůd avokáda, např. Fuerte (ve tvaru hrušky s tenkou a lesklou slupkou) nebo Hass (s černou a drsnou slupkou).

Kuchyňské využití

Avokádo lze konzumovat jak syrové, tak tepelně upravené.

V Mexiku se avokádo používá zejména k přípravě **guacamole**. Jeho listy se tam také používají jako koření. V Jižní Americe se z drceného avokáda se solí a míchanými vejci připravuje pomazánka. Brazilci ho konzumují jako dezert, posypaný cukrem. Na Martiniku, Guadeloupe nebo Haiti se avokádo jí jako pikantní pokrm s rýží a červenými fazolemi. V Maroku se konzumuje hlavně jako nápoj smíchaný s mlékem a cukrem, někdy s několika kapkami vody z pomerančových květů nebo růžové vody.



Léčitelství

Avokádo je ovoce, není však sladké, chutí spíše připomíná ořechy, tomu odpovídá i vysoká energetická hodnota a množství tuků (100 gramů = více než 220 kcal = 920 kJ a cca 15 g tuků – záleží na stupni zralosti). Obsažené tuky jsou rostlinného původu, tedy velmi zdravé a velmi dobře zasytí. Avokádo je možné i při dietě využít jako náhražku másla, majonézy či dresinku, je však třeba si dát pozor na množství. Má příznivé účinky při chorobách kůže a sliznic, posiluje srdce, snižuje krevní tlak a pomáhá také při nemocech jater, ledvin a močových cest.

Pěstování avokáda jako pokojové rostliny

Avokádo lze jako pokojovou rostlinu vypěstovat několika způsoby. Nejosvědčenější a nejoblíbenější metoda je hydroponie. Hydroponická metoda (pěstování rostlin bez půdy ve vodě) je vhodná pro začátečníky s pěstováním.

Je totiž velice nenáročná – opravdu těžko vám rostlina uschne, jelikož její kořen je ve vodě neustále. Doba vyklíčení je závislá na teplotě místnosti, ve které pecku necháme. Při pokojové teplotě 20–25 °C semeno vyklíčí za 2–6 týdnů.

Předem je potřeba pecku avokáda důkladně očistit od dužiny, jinak by zahnívala.



Zdroj: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Avok%C3%A1do>

<https://www.prozeny.cz/clanek/bydleni-tipy-pro-interier-pecku-z-avokada-nevyhazujte-vypestujte-z-ni-pokojovku-roste-rychle-dobre-vypada-a-moc-nepotrebuje-90462>

Okénko do minulosti

Trocha zubní historie

Zubní kazy samozřejmě trápí lidstvo už od doby kamenné a je známo, že zubní protézy a můstky se běžně vyráběly již 700 let př. n. l. Etruskové zapouštěli náhradní chrup ze zvířat do zlatých držáků, ale nahrazovali chybějící chrup převážně jen v místech, která jsou vidět při mluvení. Féničané zase zhotovovali falešné zuby ze slonoviny a upevňovali je v ústech zlatými drátky.

Trhání čili extrakce zubů byla ve starověku velmi bolestivou a traumatizující záležitostí (používala se i jako trest) a pacienti se jí právem obávali. Ošetřující často vyrval nebožákovi i kus čelistní kosti a dásně. Zuby se trhaly holou rukou nebo různými více či méně vhodnými kleštěmi (o kleštích na trhání zubů psal už Hippokrates 459 let př. n. l.). Některé dochované záznamy uvádějí, že extrakcí postižený nešťastník po zákroku nezřídka zemřel!



S obtížemi spojenými s absencí nebo nefunkčností vlastního chrupu se lidstvo potýká již od pravěku. První důkaz mechanického zásahu do ústní dutiny se datuje do 3. tisíciletí př.n.l. V egyptské pyramidě byly objeveny dvě lidské stoličky spojené zlatým drátem. Vynález můstku jako takového je ovšem připisován Etruskům, kteří již 700 let př. n. l. dosáhli mistrovství při zpracování vzácných kovů. Ve 13. století přináší dobrodruh Marco Polo mimo jiných pro Evropu šokujících informací zprávu, že v jihovýchodní Asii požívá velké popularity pokrývání zubů tenkými zlatými plíšky. Objevení antické krásy přináší až renesance. Pro sebevědomí člověka je od té doby důležitý příjemný vzhled a estetický úsměv.

Lékaři však již tehdy bolavé zuby nejen trhali, ale snažili se je také různými způsoby zachránit. Jeden z otců stomatologie, Aulus Cornelius Celsus,

doporučoval trhat zuby, až když se viklají, a radil je dobře čistit. Zuby si s pomocí párátko ošetřovali staří Řekové i Římané. Indové je čistili snítkami fíkovníku a Číňané už měli zubní kartáčky.

„Jest-li bolest zubův nová, tehdy kadidlo ať drží na těch zubiech, v nichž jest bolest žije, a druhdy ať pozře. V čas také přistúpenie bolesti suol hořkú vlož do pytlíka a vlož na zuby. Bolest velmi krotí“, radil pacientům s bolavým chrupem perský lékař Rhazes (860–940). Jeho dílo přeložil ve 12. století Vilém Burgundský, v češtině se objevilo v 15. století a po něm je zredigoval v 19. století městský archivář v Praze Karel Jaromír Erben. Rhazes nabádal k pravidelné péči o zuby – lidé si je měli čistit bobovou moukou nebo vikví.

Pro obyvatele starověkého světa se stal noční můrou "zubní červ", ve kterého lékaři obecně věřili. Psali o něm už ve starověké Mezopotámii. Asi 1800 let př. n. l. se objevil návod pro zaříkávače, osvobozující od "červa". Doporučoval lapidárně: "Zaraz jehlu do bolavého zubu-chytni červa za nohu!" Červ se dokonce hubil vypalováním zubu. Římský lékař Scribonius Largus, osobní lékař císaře Claudia, radil v 1. století n. l. vykuřovat červa kadidlem s narkotickými účinky. Zubní červy jako nesmysl odsoudil až v roce 1757 řezenský přírodovědec Jacob Christian Schäffer.

Nové metody léčení zubů přinesl až středověk a novověk

„A je-li to nutné, můžete zub provrtat malým vrtákem, aby tepelná síla působila na nemocné místo,“ hlásal v roce 1427 italský lékař a spisovatel Giovanni d'Arcoli. Byl prvním, kdo radil ošetřovat zub s pomocí zlaté fólie, vyplňovat zkažený zub zlatem a podávat ledové obklady. Bohužel léčení chrupu příliš neovlivnil – zejména na vesnici se o zuby stále starali především potulní mastičkáři a trhači zubů.

Kolem roku 1600 se Jacques Guelleman pokouší o malou revoluci v oblasti zubních náhrad: místo zvířecích či lidských zubů, které snadno v ústech podléhaly zkáze, navrhuje minerální pastu k výrobě zubů umělých: ta již obsahuje mimo jiné bílý vosk, mastix, drcené korály a perly. Čímž natolik předběhl svou dobu a vlastně i technické možnosti, že tento návrh zůstává spíše hudbou budoucnosti. Trh s lidskými zuby určenými do náhrad i nadále bují.

Od 16. století lékaři trhali zuby tzv. pelikánem – speciálními kleštěmi, připomínajícími velký ptačí zobák. V té době se prosadil důležitý objev – italský

astronom Bartolomeo Eustachi sepsal teorii o tom, že zuby nejsou kosti, ale zvláštní orgány. Dokázal také, že dětské a stálé zuby nemají žádný společný kořen, což se původně předpokládalo.

Byli ale i jiní zubolékaři s prapodivnou léčbou. Eisenašský lékař Christian Franz Paullini v 17. století například radil, aby chorý vložil do dřavého zubu havraní lejno! Pak se prý konečně zub úplně zkaží a sám vypadne. A zub se podle něj nejlépe "vyleští" vlastní močí. Paullini byl močí úplně umanutý, neboť ji doporučoval i na nedoslýchavost a hluchotu. Své dílo završil knihou "Léčení bitím", v níž zamýšlel člověka s nemocným zubem prostě zpráskat metlou a bičem. Naštěstí se podobné metody nevžily a péče o zuby se zlepšila poté, kdy se v 18. století stala ucelenou vědou chirurgie. To přineslo nové způsoby operativních zákroku, a to i při léčbě očí a zubů. Nové světlo do nepohodlného světa umělého chrupu vnesl pařížský dentista Nicolas Dubois de Chérmant (1753–1824). Vytvořil porcelánové, údajně nerozbitné zuby "bez zápachu". Získal tak v roce 1791 patent, který mu na 15 let zajišťoval monopol v této oblasti. Měla o ně zájem zejména šlechta. Všechny zuby se vyráběly z jednoho kusu materiálu, až v roce 1808 vyrobil lékař Fonzi z Paříže jednotlivé zuby. Sériově se umělé zuby začaly vyrábět v Americe ve Filadelfii od roku 1825 v podniku W. Stocktona.

Již v 18. století navrhuje pařížský dentista Nicolas Dubois de Chérmant zuby porcelánové, o které má zájem opět především šlechta. Tento návrh přebírá a vylepšuje Američan W. Peale a umělé zuby se začínají vyrábět od roku 1822 sériově v továrně. Od této doby se stomatologická protetika vyvíjí mílovými kroky, možnosti ošetření, materiálu i formy aplikace jsou nesrovnatelně sofistikovanější a pozitivní zprávou je, že se vývoj v této oblasti stále zrychluje. Příklad za všechny: pokud si můžete dovolit zaplatit speciální terapii růstovými faktory, lékaři dnes zrekonstruují čelist a nechají dorůst kost. To, co si před padesáti lety neuměl nikdo představit, je dnes realizovatelné.

Díky zavedení amalgámu v roce 1880 a porcelánových výplní se výrazně zlepšilo léčení zubů. Úlevu od nesnesitelně bolestivých zákroků přinesl v roce 1846 zubní lékař William Morton z Charltonu ve státě Massachusetts, který objevil éter. Zpočátku jej využíval při trhání zubů a pak i při složitějších operacích. Od roku 1887 se začal jako lokální anestetikum používat kokain a později novokain. Nebezpečí infekce při zubařských zákrocích s následným hnisáním výrazně eliminoval antiseptický pracovní postup Josefa Listera z roku 1887. Pro stomatologii se stalo zajímavým i používání rentgenu a využití speciální vrtačky

Američana Beala Morrisona z roku 1871. Všechny novinky se postupně objevovaly i v českých zemích.

V 19. století v Anglii byly zuby běžně nabízeny na tržištích, neboť zubní lékaři si zvykli vyrábět zubní náhrady právě z lidských zubů. Tuto možnost, jak přijít k penězům využívalo nemálo chudých lidí. Největšími dodavateli však zůstávala bitevní pole, stejně jako vykradači hrobů. Nejcennější byl kompletní chrup, či sada zubů sobě podobných.

Za jednoho ze zakladatelů českého zubního lékařství je považován lékař Karel Wachsmann. Známými postavami české dentální scény se stal například také prof. František Nessel, který je považován za otce českého zubního lékařství, jeho syn Dr. Eduard Nessel, zubní lékař Jan Jesenský a často můžeme v těchto souvislostech zaslechnout i jméno zubního lékaře Františka Neuwirta.

Až do konce první světové války brojili proti zásahům zubních lékařů zastánci domácí léčby. Například český časopis Přírodní lékař doporučoval při bolesti zubů výplachy úst, sprchování těla a odmítal trhání zubů. Farář Kneipp nabádal: "Nikdy nedávej si ni jediný zub tahati, nýbrž dbej o utišení bolesti, kdykoli některý zub začne bolet, neboť milejší je mi vždycky zub kotlavý nebo vyžraný než žádný." Jaké měl on sám zuby není známo. Jisté je pouze, že léčil bolest svého chrupu poléváním hlavy, kolen a kyčlí.

Většina lidí se však již v té době držela raději stomatologů!



Zdroj: <https://www.zuby.cz/a/trocha-zubni-historie>

Recepty

Vaříme z avokáda

Avokádo je u nás stále dost nedoceněná surovina. Pokud před ním máte pořád respekt a nevíte, jak ho nejlépe upravit, máme pro vás pár skvělých receptů i tipů.

Avokádo je ovoce, ale není sladké. Zato je dost tučné, ovšem díky tomu, že **obsahuje kvalitní rostlinné tuky**, je také velmi zdravé a plné minerálních látek. Proto je vhodné i při hubnutí, například jako náhražka másla nebo majonézy, je ale potřeba hlídat si množství (100 gramů avokáda = více než 220 kcal a cca 15 g tuků).



V kuchyni se využívá syrové, ale i tepelně upravené. Nejjednodušší úprava je avokádo oloupat, odstranit pecku, nakrájet na plátky a podávat posolené a opepřené na čerstvém chlebu. Tradiční úpravou je také mexická pomazánka guacamole.

Také můžete vyzkoušet avokáda v troubě. Vezmete rozpůlené avokádo a do důlků po pecce rozklepnout vajíčka, posolit a nechat v troubě zapéct.

Abyste na avokádo nezanevřeli, je potřeba vybrat to správné už v obchodě. **Plod musí být zralý**, tedy na pohmat lehce měkký. V regálech obchodů už lze narazit na avokáda s výmluvnou samolepkou s nápisem EAT ME, která napovídá, že tyto plody jsou určeny k přímé spotřebě a jsou optimálně zralé. Pokud už koupíte nedozrálé tvrdé avokádo, nechte ho v pokojové teplotě pár dní dojít...

Avokádo na vzduchu oxiduje, takže pokud ho rozkrojíte či z něj uděláte třeba pomazánku, kterou chcete chvíli skladovat, nebo bude stát delší dobu na stole, je **potřeba dužinu zakapat citronovou šťávou**, aby nezhnědla.

A ještě jeden tip. Pokud z avokáda vyjmete šetrně pecku, můžete ji zkusit nechat zakořenit a zasadit a při troše péče vám z ní vyroste moc hezká pokojovka :)

Jednoduchá avokádová pomazánka s vajíčkem a jarní cibulkou

Avokádo je hvězdou zdravých potravin a jeho konzumace přináší celou řadu výhod pro náš organismus, především zdravé tuky. Připravte z něj svěží pomazánku. Hodit se vám bude na zahradní párty nebo jako rychlá svačinka během dne.

Suroviny (na 2 porce):

avokádo (zralé) 1 ks

vejce natvrdo 3 ks

zakysaná smetana 2 lžíce

olivový olej 1 lžíce

citronová šťáva 1 lžička

křehké plátky grahamové

sůl

čerstvě namletý pepř



Postup přípravy

Nejprve rozkrojte avokádo a pomocí lžičky vydlabejte do připravené mísy. V míse ho rozmačkejte vidličkou.

Uvařená vejce nakrájejte na malé kostičky a přidejte k avokádu.

Poté přimíchejte zakysanou smetanu, olivový olej, nasekanou jarní cibulku a šťávu z citronu.

Nakonec osolte, opepřete, důkladně zamíchejte a podávejte s křehkými grahamovými plátky.

Muffiny se šunkou a avokádem

Suroviny:

12 plátků šunky (nejlepší jsou kolečka)

5 ks vejce

1 ks zelená paprika

1 ks rajče

1 ks avokádo zralé

1 ks jarní cibulka

sýr strouhaný podle chuti

pažitka (nemusí být)

sůl

pepř mletý

tymián (nemusí být)

olej (nebo máslo) na vymazání plechu



Postup:

Plech na muffiny vystříkáme olejem (nebo vymažeme máslem), rozložíme šunku, která nám vytvoří jakési košíčky.

Do misky rozklepneme vejce, přidáme na drobno nakrájenou cibulku, papriku, rajče, avokádo a koření. Pořádně promícháme.

Směs dáme do připravených šunkových košíčků, posypeme sýrem a pažitkou. Plech vložíme do předehřáté trouby (cca 200°) a pečeme asi 20 min.

Zdroj: <https://fresh.iprima.cz/recepty/jednoducha-avokadova-pomazanka-s-vajickem-a-jarni-cibulkou>

<https://www.recepty.cz/recept/vajickove-muffiny-se-sunkou-a-avokadem-166526>

Na závěr malá zkouška

1. Kdy nás navštívil kouzelník?
 - a) na Den seniorů
 - b) na „dušičky“
 - c) na Vánoce
2. Co se nepodávalo na Dýňobraní?
 - a) kandovaná dýně
 - b) dýňový puding
 - c) zapečená dýně
3. Jaký hřích našel Mikuláš v knize hříchů?
 - a) ukradená tužka
 - b) ukradená meruňka
 - c) ukradený bonbón
4. Co přinesli klientům Mikulášové z 1.A ZŠ T.G.Masaryka?
 - a) vánoční přání
 - b) perníčky se jmény
 - c) vánoční hvězdu
5. Kterou pohádku před Vánocemi zazpívali klientům zaměstnanci Domova pro seniory?
 - a) Popelku
 - b) Sněhurku
 - c) O Dvanácti měsíčkách
6. Ve kterém znamení bude podle čínského horoskopu rok 2025?
 - a) had
 - b) drak
 - c) opice



7. Co znamená slovo koleda?

- a) píseň
- b) almužna
- c) láska

8. Jak se jmenuje strom, na kterém roste avokádo?

- a) jabloňovec lahodný
- b) slivoň sladká
- c) hruškovec přelahodný

9. Co je to quacomole?

- a) tradiční mexická pomazánka
- b) italská omáčka na těstoviny
- c) španělská sladkovodní ryba

10. Co si z avokáda můžeme vypěstovat?

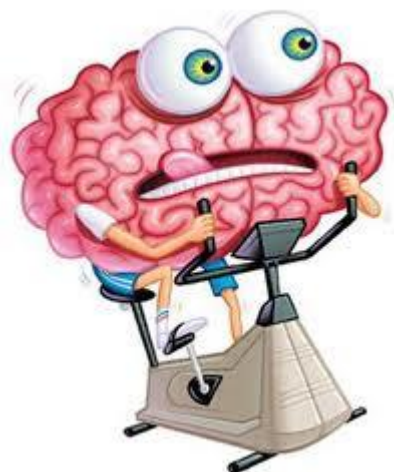
- a) strom
- b) pokojovou rostlinu
- c) zeleninu

11. Jak se jmenují kleště, kterými se dříve trhaly zuby?

- a) pelikán
- b) orel
- c) sup

12. Co si podle našich receptů můžete připravit z avokáda?

- a) polévku, quacomole
- b) rizoto, slany koláč
- c) pomazánku, muffiny



Správné odpovědi

Mozkohrátky:

Hádanka č. 1: Pokoj má 4 rohy a v každém rohu sedí jedna kočka. Před každou kočkou sedí 3 kočky. Kolik koček je v pokoji celkem?

Správná odpověď je 4 kočky - každá kočka vidí před sebou v každém rohu další kočku.

Hádanka č.2: Od doktora dostaneš 3 tablety a máš brát každou půl hodinu jednu. Jak dlouho budeš tablety brát?

Správná odpověď je za 1 hodinu - první si vezmu hned, za půl hodiny druhou, za další půlhodinu, tj. za hodinu, třetí.

Hádanka č. 3: 30 vydělíš $\frac{1}{2}$ a přičteš 10. Kolik vyjde?

Správná odpověď je 70- 30: 0,5=60, 60+10=70

Hádanka č.4: Na cestě k vodě potkala zebra 6 žiraf. Každá žirafa měla na zádech 3 opice. Každá z opic měla na ramenou 2 ptáky. Kolik zvířat šlo k vodě?

Správná odpověď je 1- zebra

Malá zkouška na závěr:

1a, 2c, 3b, 4b, 5c, 6a, 7b, 8c, 9a, 10b, 11a, 12c

Vzpomínáme

*„... Smrt je jen zanedbatelná událost,
proč bych měl sejít z mysli,
když jsem sešel z očí?
Jen na tebe po nějakou dobu čekám,
někde velmi blízko, jen za rohem...“*

Henry Scott- Holland

***Vilém Ertel
Alena Murcková***



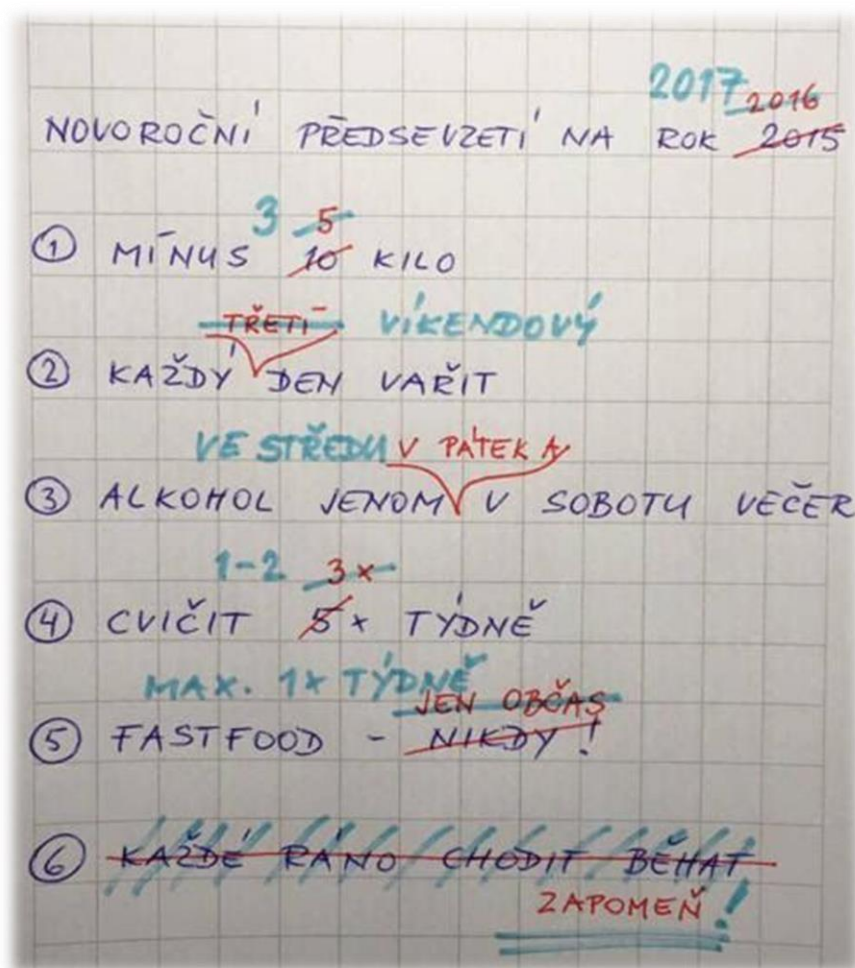
Šéfredaktor

Bc. Vlasta Szotkowská

Redakční tým

Mgr. Pavla Hennigová, Bc. Soňa Petruláková

www.dsbilovec.cz



Zdroj: <https://m.loupak.fun/obrazky/vlastni/748400/>