

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

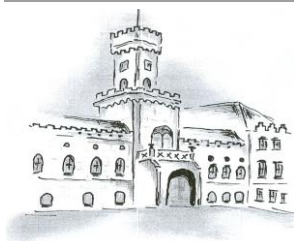
Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice



XII. ročník 5. číslo květen 2022

Informace z domova



Vážení klienti a rodinní příslušníci,

Poslanecká sněmovna ve středu v podvečer 4.5.2022 odsouhlasila ukončení stavu pandemické pohotovosti, tj. **od čtvrtka 5.5.2022 přestala platit povinnost nosit v sociálních a zdravotních službách respirátory. Skončila také možnost nechat se jednou za měsíc preventivně otestovat na covid-19. Zdravotní pojišťovny budou dál hradit jen testy, na které vystaví žádanku lékař.**

Stav pandemické pohotovosti byl zaveden zákonem o mimořádných opatřeních při epidemii onemocnění covidu-19, takzvaným pandemickým zákonem, loni v únoru. Umožnil přijímat některá protiepidemická opatření bez vyhlášení nouzového stavu.

Vláda v budoucnu může v případě významné negativní změny ve vývoji epidemiologické situace v souvislosti s výskytem onemocnění covid-19, kterou by představoval například nárůst případů, výskyt nových variant viru nebo selhání ochranného efektu vakcinace opět zavést stav pandemické pohotovosti.

Tímto jsou zrušena i veškerá omezení pro návštěvy (roušky, omezené návštěvní hodiny.

Věra Mrkvicová

vedoucí zdravotnického úseku

POZVÁNKA NA KERAMICKÉ TVOŘENÍ

NASTAL ČAS ROZVOLNĚNÍ, PŘIJĎTE SE
ODREAGOVAT OD KAŽDODENNÍCH STAROSTÍ

OBNOVUJEME KERAMICKÉ TVOŘENÍ PRO
VŠECHNY, KTEŘÍ MAJÍ CHUŤ NĚCO
PĚKNÉHO VYTVOŘIT K RADOSTI SVÉ
NEBO NĚKOHO JINÉHO

KDY?

Každé pondělí odpoledne

KDE?

Místo bude zvoleno podle množství zájemců, proto,
prosím o oznámení účasti předem.

Věra a Zuzka

Ohlédnutí za dubnem

Co se událo v měsíci dubnu na I. A oddělení?

Jaro na sebe nenechalo dlouho čekat. A přišlo v plné síle. To nás opravdu potěšilo. Konečně můžeme vyrazet na procházky a kochat se kvetoucí přírodou. A tak protahujeme údy na procházkách, sedáváme na lavičky, chytáme bronz a jen tak plkáme. Kromě procházek se ale taky věnujeme cvičení, zpěvu, křížovkám, kvízům. Vzpomínáme na časy, když jsme byli mladí. „Pusou“ sázíme zeleninu a kytky. Jen tak si povídáme....V dubnu samozřejmě dolétly čarodějnice. Holky čarodějnický přišly i s harmonikářem. A tak se zpívalo a tančilo. A opět to byl povedený den.



Foto: senioři při aktivizaci

Naděžda Krošláková, DiS.- I.A oddělení

Co se událo v měsíci dubnu na I.B oddělení?

Měsíc duben nám nabízel skutečně aprílové počasí. To nás však s klientkami neodradilo alespoň od krátkých procházek zámeckým parkem, kde na nás sluníčko vystrkovalo své první paprsky, a kde jsme mohly obdivovat vůni rozkvetlého šeříku a na louce drobné květy pampelišek tvořící zářivý koberec, který obdivoval snad každý, kdo se tudy procházel.

Pokud nám však počasí nepřálo, zdržovaly jsme se s klientkami na pokojích. Povídaly jsme se o Velikonocích, připomínaly si jednotlivé tradice, které se k tomuto největšímu svátku v roce pojí. Klientky vzpomínaly, jak zdobívaly kraslice, pékávaly beránky, dělávaly co nejdůkladnější úklidy svých domácností, a aby toho nebylo málo, tak jako velké díky za tu namáhavou dřinu dostaly na Velikonoční pondělí od chlapců pětadvacet přes sukně. Při těchto posezeních a připomínání si dřívějších časů a tradic jsme si užily spousty legrace. Ovšem před samotnými velikonočními svátky nesměla chybět ani velikonoční výzdoba včetně upečeného velmi povedeného velikonočního beránka.

Další povedenou akcí tohoto měsíce byly čarodějnice. Naše klientky se však nemusely obávat zlých sil, které prý v dřívějších dobách měly největší sílu o filipojakubské noci. Nemusely si ani k sobě brát květ kapradí, svěcenou vodu a ani žádné jiné křesťanské předměty na jejich osobní ochranu před temnými silami. Vůbec nic z toho nebylo za potřebí. Po našem zámku poletovaly hodné a veselé čarodějnice, které

rozdávaly různé dobroty, a které doletěly našim klientkám vykouzlit úsměv na tváři a zazpívat si společně lidové písně při harmonice.



Foto: sraz čarodějnic na nádvoří



Foto: čarodějnice při odpočinku

Ráda bych za všechny naše klientky poděkovala sokolnickým seniorkám a paní Míkové, která se s našimi klientkami scházela každý pátek, aby si s nimi zazpívala lidové písně a potěšila je svojí přítomností.



Foto: sokolnické seniorky při zpívání s klientkami

Pavčina Krbílková, DiS. – I.B oddělení

Co se událo v měsíci dubnu na II.C oddělení?

Teplé dubnové dny nás začaly vytahovat na sluníčko na nádvoří a do parku. Některé dny už docela pěkně hrálo. Zúčastnili jsme se prodeje výrobků na velikonočním jarmarku JMK. Kromě biblických čtení a návštěvy paní farářky, byla možnost si zazpívat na Zpívánkách – s

milými seniorkami ze Sokolnic. Měli jsme mši svatou, povídali si o velikonočních zvycích, a po třech letech se konala na Velký pátek křížová cesta v parku. Také jsme vykreslovali obrázky s jarní a velikonoční tematikou. Konec měsíce byl ve znamení reje čarodějnic. Za doprovodu harmonikáře obletěly se svými košťaty celý zámek, nádvoří, hájenku, stodolu i bílý dům. Klientům se rozzářily oči, zazpívali si, někteří i zatančili a všichni si pochutnali na štrúdlu – slaném nebo sladkém.



Foto: čarodějnický rej na pokojích klientů

Helena Procházková - II.C oddělení

Nabídka aktivizací v květnu

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Úterý 3.5. Trénink paměti, čtení na přání-Stodola

Pátek 13.5. Trénink paměti a čtení na přání- I.A

Úterý 17.5. Pohybové aktivity - melky- Stodola

Středa 25.5. Pohybové aktivity– I.A

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Čtvrtek 5.5. Stolní hry, pohybové aktivity

Pondělí 16.5. Trénink paměti v zámeckém parku

Úterý 24.5. Terapeutické pečení z listového těsta

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Středa 4.5. Povídání o Dni matek

Čtvrtek 12.5. Míčové hry

Čtvrtek 19.5. Trénink paměti

Středa 25.5. Terapeutické pečení

Nabídka celodomovních aktivit v květnu

Úterý 3.5.	DOBROVOLNICE	<i>od 10:00 hodin na II.C oddělení</i>
Čtvrtek 5.5.	MUZIKOTERAPIE	<i>od 10:00 hodin na I.B oddělení</i>
Pondělí 9.5.	BIBLICKÉ PŘÍBĚHY	<i>od 10:00 hodin na II.C oddělení</i>
Středa 9.5.	PRODEJ PRÁDLA	<i>od 9:00 hodin v kantýně</i>
Středa 11.5.	MŠE SVATÁ	<i>od 10:00 hodin na oddělení</i>
Pátek 13.5.	NÁVŠTĚVA KLIENTEK V DS NOPOVA BRNO	<i>odjezd v 9:00 hodin od vrátnice</i>
Neděle 15.5.	PIKNIK RODINNÉHO CENTRA LÍPA	<i>od 15:00 hodin v zámeckém parku</i>
Úterý 17.5.	DOBROVOLNICE	<i>od 10:00 hodin na odděleních</i>
Úterý 17.5.	VYSTOUPENÍ BLOŇDÁKŮ K SVÁTKU MATEK	<i>od 13:00 hodin na odděleních</i>
Čtvrtek 19.5.	PŘEDNÁŠKA DR. KARNETA- BRNO	<i>od 10:00 hodin na II.C oddělení</i>
Čtvrtek 24.2.	MUZIKOTERAPIE	<i>od 10:00 hodin na I.B oddělení</i>
Pátek 20.5.	DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ SOKOL ŽATČANY- „NEZBEDNÁ POHÁDKA“	<i>odjezd 7,45 hodin od vrátnice</i>
Pondělí 23.5.	BIBLICKÉ PŘÍBĚHY	<i>od 10:00 hodin na II.C oddělení</i>
Čtvrtek 26.5.	PETANK	<i>od 10:00 hodin na hřišti</i>

V měsíci květnu slaví své narozeniny

Mgr. Josef Bobrovský

Květoslava Hrazdilová

Alice Kozáková

František Pazderka

Ludmila Schmiedová

Marie Tinková



Naši zaměstnanci

Markéta Šnajdrová

MVDr. Petr Nováček

Marie Konečná

Vlastimil Grmrl

Alena Machálková

Marie Mikulášková

Iva Kazdová

Zdeněk Nováček

Helena Procházková

Zuzana Knápková



Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

HLEDEJTE ROZDÍLY MEZI SLOVY:

následující slova se pouze drobně liší. Pokuste se pro každou variantu vymyslet nějaké slovní spojení, abyste si uvědomili rozdíl mezi nimi.

Srdeční – srdečný

Sluneční – slunečný

Čelní – čelný

Nákladní – nákladný

Soudní – soudný

Volní – volný

Bolestivý – bolestný

Diplomovaný – diplomový

Domácí – domácí

Hovorný – hovorový

Krystalový – krystalický

Pasový – pásový

Pánský – panský

Z knihy Jitky Suché vybrala

Helena Procházková - II.C oddělení

Troška humoru

Paní učitelka se ptá Pepíčka:“ Pepíčku, proč jsi mi donesl fotku tvého tatínka?“ Pepíček odpovídá:“ ...sim, vy jste včera říkala, že byste ráda viděla toho blbečka, co dělal tu úlohu z matiky...”

Manželka nadává svému muži:“ Pepo, ty jsi takový bordelář! Co tady dělají ty slipy? Manžel na to:“ Nevím, ty nejsou moje!“

Pepa sedí v hospůdce, zatřepe kamarádem a říká:“ Ženě se v noci zdálo, že jsem milionář:“ Kamarád odpoví:“ To nic, mé ženě se to zdá při každém nákupu!“

Mladá maminka telefonuje z porodnice své známé:“ Zdeni, pamatuješ se na toho kluka, co byl na majálesu za černocho?“ „Pamatuju.“ „Tak on to byl opravdu černoch.“

Po tříměsíčním manželství povídá muž své ženě:“ Připomínáš mi moje staré auto....výkon žádný, ale ta spotřeba!“

Pan Novák je u soudu a soudce se ho ptá, jestli ví, proč tam je. “Prosím nevím,“ odpoví pan Novák. Soudce říká: “Podívejte se za sebe, tam je čtyřicet žen, které po vás chtějí přiznání otcovství a také alimenty. Proboha, kolik je vám let?“ Pan Novák odpovídá:“ Letos mi bude dvaadevadesát!“ Soudce zakroučí hlavou a ptá se:“ Jak jste to všechno stihl?“ „Prosím, já mám bicykl“

„Pane vrchní, dal bych si něco studeného, ale aby v tom bylo hodně alkoholu.“ Číšník odpoví:“ V tom případě doporučuji moji manželku!“

Vtipy převyprávěl pan Antonín Červenka

klient oddělení II.F

Čím to, že jsou klienti pasivní

Zaměstnanci v sociálních službách se dělí v zásadě do dvou skupin. Můžeme je označit skupina X a skupina Y. Tyto dvě skupiny se podstatně liší v tom, jak vnímají své klienty. Ukazuje se, že způsob, jakým zaměstnanec klienta vnímá, může podstatně ovlivnit jeho chování. Za malou chvíli zjistíte, jestli patříte do skupiny X nebo Y a co to pro vás a pro vaše klienty znamená.

Zaměstnanci X

Zaměstnanci skupiny X jsou přesvědčeni o tom, že klienti jsou v zásadě **líní a pohodlní**, snaží se vyhýbat veškerým aktivitám, rádi se nechávají **obskakovat personálem** a kdyby to bylo na nich, jen by seděli, **koukali na televizi a pili kávu**. Takové klienty je potřeba důsledně motivovat a aktivizovat, jinak by nedělali nic. Jako motivace fungují především **vnější stimuly** (odměny, případně tresty a sankce).

Zaměstnanci Y

Zaměstnanci skupiny Y věří, že pro klienty je **aktivita stejně přirozená jako odpočinek**. Jsou přesvědčeni o tom, že většina klientů se **ráda zapojí do činností**, které jim samotným dávají smysl. Že i přes své postižení nebo vysoký věk chtějí **být něčím užiteční**. A jsou přesvědčeni o tom, že většina klientů chce **být co nejsamostatnější** a při péči o sebe se snaží využívat své vlastní síly.

Čemu věříte vy?

Zásadní otázka zní: čemu věříte vy? Patříte spíš do skupiny X nebo do skupiny Y? Vtip je v tom, že obě skupiny zaměstnanců pro své přesvědčení nacházejí **mnoho nezpochybnitelných důkazů**. Jak je to možné?

Zaměstnanci skupiny X přistupují ke klientům **spíše s nedůvěrou**. Nabízejí klientům aktivity, o které klienti nemají hlubší zájem. Například společné vycházky. Neúčast klientů v těchto aktivitách vnímají pracovníci jako **důkaz lenosti**. Snaží se klienty přimět

k činnosti **direktivně**, což ale u klientů vyvolává odpor. Ve výsledku nakonec klienti skutečně nejraději nedělají nic a teorie X je tím potvrzena.

Zaměstnanci skupiny Y méně tlačí na pilu. Necháávají klientům **více prostoru pro vlastní rozhodování**. Klienti cítí, že nejsou k ničemu nuceni. Pokud jim to zdraví dovolí, většina klientů se nějakým aktivitám a činnostem nakonec věnuje ráda. Musí ale být splněny dvě podmínky. Činnost – ať je to cokoli – musí klienta **bavit** a musí mu nějakým způsobem **dávat smysl**. Výsledek tohoto přístupu je, že většina klientů je dle svých možností aktivní a teorie Y je tím potvrzena.

Sebenaplnující se proroctví

Co z toho plyne? Naše vlastní přesvědčení mají **ohromnou sílu**. Významně ovlivňují to, co děláme a jaké jsou výsledky naší práce. Často také fungují jako sebenaplnující se proroctví. Psychologové mnohokrát dokázali, že všichni máme tendenci silněji vnímat skutečnosti, které jsou v souladu s naším vlastním přesvědčením.

Teorii X a teorii Y popsal před šedesáti lety sociální psycholog [Douglas McGregor](#). Jeho teorie byla původně určena manažerům, ale mě fascinuje, jak dobře se funguje i pro oblast sociálních služeb. McGregor říká, že **většina organizací nevědomky přijímá jednu z těchto teorií** a instinktivně vybírá pracovníky, kteří daný přístup podporují. Tím se toto přesvědčení v organizaci **nadále upevňuje**. Nepřipomíná vám to začarovaný kruh?

Co tedy dělat, když jsou klienti líní a pasivní? Možná je na čase **podívat se na své vlastní přesvědčení**. Je téměř jisté, že pokud v týmu pracovníků převládá přesvědčení typu X, tak výsledkem je množství pasivních klientů, které je téměř nemožné k něčemu namotivovat. Naopak přesvědčení typu Y vede k tomu, že klienti jsou mnohem aktivnější a nikdo je k tomu nemusí nutit. Řekl bych, že **ve světě typu Y se žije a pracuje o dost radostněji**.

Mgr. Jiří Sobek-Adpontes

Obětovala jsem se.....

Obětovala jsem se. Věta, kterou by žádná žena neměla nikdy říct.

Přibývajících léta přinášejí chuť bilancovat, co se v životě povedlo a nepovedlo. To, co nepovažujeme za vydařené, někdy máme sklon svádět na jiné. Nejhorší je, když časem dospějeme k závěru, že děláme pro druhé více než oni pro nás. Když k němu dojde žena, je zle.

Celý život jen skáču kolem tebe a dětí.

Obětovala jsem se rodině.

Kde já jsem mohla být, kdyby....

Ty jsi nikdy neoceníl, že já jsem...

Takové věty zní v dlouholetých partnerstvích často. Slýchávají je i dospělé děti od matek. Někdy je za nimi hodně pravdy. Někdy spíše pocit, že velká část života je pryč a před námi něco, co nebude lepší.

„Překvapilo mě, jak hodně žen mluvilo o tom, že se takzvaně obětovaly manželovi, rodině a cítily se za to nedostatečně oceněné. Docela si v tom notovaly a ubezpečovaly jedna druhou, že ta či ona se obětovala víc,“ vypráví terapeutka Jana Novotná, která pracovala v různých domovech pro seniory. „Zpočátku jsem si myslela, že to souvisí s tím, že jde o ženy, které tráví stáří mimo domov, že třeba skutečně neměly funkční rodinné vztahy a příbuzní je takzvaně odložili do domovů pro seniory. Jenže vůbec ne. Rodiny za nimi jezdily, s jejich dětmi a vnoučaty jsem byla v kontaktu, měli o své babičky či matky starost. Ty dámy o nich přesto nemluvily moc hezky a připadaly mi takové ukřivděné. Možná opravdu neměly lehké životy, možná je srovnávají s tím, jak žijí mladé ženy nyní a mají pocit, že o něco přišly,“ uvažuje.

Psychiatricka Tamara Tošnerová, která se zaměřuje na problémy lidí v seniorském věku má zkušenost, že starší ženy se občas k partnerům nechovají nejlépe. „Když jde o ženy, které nebyly v manželství spokojené a třeba jejich muži byli dominantní, dávají jim to ve vyšším věku pořádně najevo, zejména tehdy, když je partner nemocný, zeslábl, ztratil v rodině hlavní pozici. Ženy jim to takzvaně vracejí,“ uvedla Tošnerová.

Jsou lidé, jejichž stárnutí provází pocit hořkosti. Pro ty, kteří přistupují k životu přesně naopak a stárnutí si spojují s větší svobodou a schopností užívat si volný čas, je to sice nepochopitelné, nicméně lidí, kteří se pasují do pozice oběti, je mnoho.

„Naše máma v posledních letech získala pocit, že svůj život asi nějak promarnila, protože nám neustále zdůrazňuje, co všechno pro nás udělala. Což nikdo nezpochybňuje, jen je poněkud otravné neustále to poslouchat,“ říká jednapadesátiletý Libor. Je velmi úspěšný ve svém oboru, takže mu jeho osmasedmdesátiletá maminka velmi často zdůrazňuje, že nebýt jí, nepodařilo by se mu to. „Já velmi dobře vím, že dbala na to, abych se učil jazyky, vozila mě na tenis, investovala do mé výchovy mnoho času a peněz. Jenže táta dělal totéž a nikdy o tom nemluvil. Máma byla skvělá máma, sice přísná a ambiciózní, prostě typická učitelka, ale velmi dobře vím, že jsem nikdy netrpěl nouzí a rodiče žili jen proto, abych něco dokázal. Však jsem jim také nechal postavit pěkný domek, přispívám jim finančně, aby v penzi nestrádali, velmi často je navštěvuju i s rodinou. Přesto nám máma nedávno řekla, že se pro mě takzvaně obětovala, že mohla víc investovat do sebe. No, co na to říct?“ říká Libor.

Vy se máte, vy můžete cestovat. To já nemohla, pořád jsem jen s vámi seděla doma.

Tyto věty před časem řekla jedna dáma svým dospělým dětem. „Já chápu, že maminka prožila mládí za socialismu, kdy vrcholem blaha bylo dočkat se devizového příslibu a jet do Jugoslávie, ale co já s tím?

Když jsem ji několikrát chtěla vzít později k moři, odmítala. Teď je stará, nemocná, a tak možná bilancuje a cítí lítost, že necestovala. Jako by tím ve mně ale chtěla vyvolat výčitky za to, že můj život je lepší,“ říká šestapadesátiletá Petra.

To, že má člověk občas pocit, že měl ve svém životě něco udělat jinak a lépe, je podle psychologů naprosto přirozené. Hodnocení a srovnávání ke stárnutí patří. Problém je, když v hodnocení převládá negativita nad schopností vzpomínat na to, co v životě bylo hezké, dobré, co se podařilo. Žena, která si říká, že víkendy strávené se synem na tenisových trénincích byly fajn, protože z něho vyrostl muž se smyslem pro férové chování a s dobrou fyzickou kondicí, bude mít vždy příjemnější život než žena, která říká: já jsem se obětovala, každý víkend jsem jezdila s klukem na tenis, teď z toho nic nemám, protože ho stejně už nehraje, žádné peníze tenisem nevydělal a já mohla ty prachy a čas, co jsem do něj investovala, raději dát sama do sebe.

Častěji se tento problém týká žen než mužů. Což zřejmě souvisí s tím, že ženy, které se nyní dostaly do seniorského věku, ještě patří ke generacím, pro které bylo běžné, že více domácích povinností padalo na ženy než na jejich partnery. Možná, že současné mladé ženy už takovými pocity, že jim něco takzvaně uteklo a ony se obětovaly rodině, trpět nebudou.

Někdy bilancování přeroste do fáze sebelítosti, a to je pak hodně špatné. Pro ty, které to postihlo, stejně jako pro lidi v jejich okolí. Tak

pokud někdo u sebe začne pozorovat příznaky, je dobré zkusit je odehnat hned v jejich začátku.

Autor: Vratislava Hofmanová, i60

Banány

U banánů se podle stupně zralosti mění jejich struktura i výživová hodnota. Se zráním banánů, které je nejvíce rozpoznatelné podle jejich barvy, se mění nejen chuť, ale stupeň zralosti ovlivňuje také jejich složení a účinky na lidský organismus a zdraví.



Zdroj: Shutterstock

Zelené banány

Nezralé, zelené banány obsahují 20krát více rezistentního škrobu než banány zralé. Jedná se o formu škrobu, kterou tělo těžko rozkládá, takže prochází přímo střevem. Tím se zpomaluje rychlost přeměny

sacharidů v ovoci na glukózu a jejich vstřebávání do krve. Zelený banán má obvykle glykemický index 30, zatímco u zralého banánu je to 58. Rezistentní škrob nejenže pomáhá stabilizovat hladinu cukru v krvi, ale živí se jím i důležité bakterie v tlustém střevě. Ty zase podporují trávicí enzymy, které nám pomáhají trávit sacharidy a vstřebávat vitaminy z potravy a také nás chrání před nepřátelskými mikroorganismy. Přínos zelených banánů potvrdil i rozsáhlý přehled 18 studií, který byl v roce 2019 publikován v časopise Nutrients. Ten zjistil, že zelené banány mohou pomoci při gastrointestinálních symptomech (jako je průjem a zácpa) a onemocněních (například rakovina střev).

Žluté banány

Během zrání se škrob v banánu mění na cukr – z 3,2 g/100 g v nezralém banánu na 12 g/100 g ve zralém banánu. Díky tomu jsou vhodným zdrojem rychle se uvolňující energie pro sportovce. Nižší množství rezistentního škrobu také znamená, že žluté banány jsou lépe stravitelné. Pokud máte zažívací potíže, zelené banány vám mohou způsobit pocit plynatosti nebo nadýmání. Banány obsahují vitaminy skupiny B, antioxidační vitaminy A a C a minerální látky železo, hořčík, mangan a draslík. Některé z těchto mikroživin se se stárnutím banánu ztrácejí, ale hladina antioxidantů, které pomáhají podporovat imunitní systém, dosahuje maxima.

Žluté banány s hnědými skvrnami

Hnědé skvrny na velmi zralém banánu naznačují, že se ještě více škrobu přeměnilo na cukr. Vědci zjistili, že plně zralý banán produkuje látku zvanou tumor nekrotizující faktor (TNF), která má schopnost bojovat proti abnormálním buňkám a posilovat imunitu proti rakovině. Ve studii publikované v roce 2009 v časopise Food Science and Technology Research vědci z japonské univerzity Teikyo zjistili, že banány s tmavými skvrnami 8krát účinněji zvyšují sílu bílých krvinek než banány se zelenou slupkou. Uvedli, že míra protirakovinného účinku ovoce odpovídá stupni zralosti – čím více skvrn banán má, tím více posiluje imunitu.

Hnědé banány

Banány produkují plyn etylen, přírodní sloučeninu, která reguluje proces zrání, což způsobuje jejich hnědnutí. Tím se mění jejich struktura, chuť i výživová hodnota. Když banán přezraje, velká část škrobu se přemění na cukry, což z něj činí vynikající přírodní zdroj sladkosti. Lze proto hnědé banány používat při pečení nebo je můžete zamrazit a poté rozšlehat v mixéru a připravit z nich zmrzlinu bez přidaného cukru.

Přezrálé banány mohou časem začít kvasit, čímž ztratí mnoho svých výživových hodnot. Mohou obsahovat až 0,5 g alkoholu na banán.

Autor: Dominika Jandorová

Luštíme sudoku!

	6	4				1	2	
			4		9			
7	9			1			3	4
4		1		9		3		8
9				7				2
8		3		4		7		5
2	1			6			7	3
			8		7			
	4	7				9	8	

Zdroje: archiv DPS Sokolnice

imeto.cz/banany-dle-stupne-zralosti-se-meni-jejich-struktura-i-vyzivova-hodnota/

https://www.google.cz/search?q=sudoku&hl=cs&tbm=isch&source=hp&biw=1920&bih=968&ei=vNuFYuv_

Chcete mít svůj Zámecký zpravodaj? Pokud ano, je možné si ho zakoupit za 30,- Kč. Zeptejte se Vašich sestřiček.

váš Zpravodaj

Uzávěrka příštího čísla Zámeckého zpravodaje je 31.5.2022. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

Redakční rada: MVDr. Petr Nováček, Mgr. Eva Stiborová, Věra Mrkvicová, Helena Procházková.