

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 23



Číslo 2

ÚNOR 2023

Domov pro seniory Třebíč
Koutkova – Kubešova
příspěvková organizace
Koutkova 302
674 01 TŘEBÍČ

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí

Připravujeme

Přečetli jsme za vás

Zdraví

Bylinky

Fotografie z akcí

Kdo vymyslel

Trénování paměti

Lidské osudy

Křížovky

Zasmějte se s námi

Kronika

Citáty



[illegible]

DpS Koutkova

- **Individuální činnosti**
- **Dopolední kluby** v hobby a ve školící místnosti
- **Hudební dopoledne s dobrovolníkem p. Matějším** v hobby a na DZR
- **Odpolední setkávání** v TV místnosti
- **Skupinová cvičení na patrech**
- **Navštíví nás dobrovolníci** – 5. 1.
- **Promítání paní Mrkové** – 17. 1., 24. 1., 15. 11., 31. 1.
- **Přednášky U3V** – Naše planeta země III. – 11. 1., 25. 1.
- **Návštěva kadeřnice** – 16. 1., 30. 1.
- **Důchody** 16. 1.
- **KAVÁRNIČKA** 18. 1. Hudba: p. Jireček, p. Nosek

[illegible]

- **Individuální činnosti**
- **Dopolední kluby** v hobby a ve školící místnosti
- **Hudební dopoledne s dobrovolníkem p. Matějů** v hobby a na DZR
- **Odpolední setkávání** v TV místnosti
- **Skupinová cvičení na patrech**
- **Beseda s vojáky** – 6. 2. od 10.00 hod. ve školící místnosti
- **Mezigenerační sekání** – návštěva dětí z MŠ Obránců míru - 7. 2. v 10.00 hod. v atriu
- **Přednášky U3V** – Naše planeta země III. - 8. 2., 22. 2. od 10.00 a 13.00 hod.
- **Promítání paní Mrkové** – 14. 2., 21. 2., 28. 2. ve školící místnosti
- **Návštěva kadeřnice** – 13. 1. od 12.30 hod. ve velké koupelně ve II. patře
- **KAVÁRNIČKA** 15. 2. od 14.00 hod. Hudba: p. Fialová, p. Švarc, oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci únoru
- **Důchody** 15. 2. od 10.00 hod. v kanceláři sociálních pracovníc
- **Navštíví nás dobrovolníci** – 16. 2. v 15.15 hod. v atriu domova
- **Hudební vystoupení skautů SVĚTLUŠKY** – 17.2. od 15.00 hod. v atriu domova

Mše Církve římsko – katolické

v sobotu 18. 2. ve 14.30 hod.

v kapli sv. Josefa v 1. patře

v sobotu **4. 2. BOHOSLUŽBA SLOVA**



Ohlédnutí za lednem

- Tvořivé dílny
- Důchody – 16.1.
- Setkání s dobrovolníky – 19.1.
- Canisterapie
- Cvičení paměti
- Protahovací cvičení
- Mezigenerační setkávání s dětmi MŠ – 12.1.
- Filmové hodinky
- Canisterapie
- Kadeřnické služby – 11.1.
- Kavárnička – 25.1.

Připravujeme v měsíci únoru

- Tvořivé dílny
- Canisterapie
- Kadeřnické služby
- Předávání ocenění na DpS Koutkova – 7.2.
- Cvičení paměti
- Protahovací cvičení
- Mezigenerační setkávání s dětmi MŠ
- Filmové hodinky
- Canisterapie
- Důchody – 15.2.
- Masopustní kavárnička – 21.2.

Mše svatá v měsíci únoru

proběhne ve středu 1.2. a 15.2.

ve 14.15 hodin ve společenské místnosti ve druhém patře.

Slouží římskokatolický kněz Václav Kříž.



Svatby v masopustním období znamenaly štěstí

Přirozený běh někdejšího hospodářského roku vymezil masopustu úkol sympatický všem jedlíkům. Řádně se nasytit a užít si dostatku před obdobím, které do spíže nepřinese zásoby jídla z nové úrody ani z chovu a potrvá více než měsíc až do jarního probouzení přírody, do Velikonoc.

Samotný název masopustního období může mást. Doba masopustu je totiž tradiční oslavou hojnosti před střídmejším postním časem předjaří, kdy se jídelníček zúžil na pokrmy z trvanlivých potravin.

V minulosti se během celého masopustního období, teda od 7. ledna do pohyblivého termínu masopustního úterý, na vsích konávalo nejvíc svateb. Lidé věřili, že sňatky uzavřené v této době budou šťastné a dlouho vydrží. Bylo to také z praktických důvodů, v komorách byla hojnost zásob a masa ze zabíjaček na pořádnou hostinu a na výslužky pro celou obec. Svatba v masopustní době na bohatém statku často trvala několik dní.

Masopustní slavení je v mnoha místech stále oblíbené, i když zásoby jídla na příští týdny si už dávno nikdo nedělá. Tím hlavním je dnes zábava. Kde je dobré jídlo a pití, tam bývá veselo. A tak mnohde drží masopust jak má být nebo znovu křísí tradici vepřových hodů.

Kdysi se závěr masopustního období běžně slavil už od čtvrtka před poslední masopustní nedělí. Říkalo se mu tučný, protože se zabíjela prasátka, peklo se vepřové a podávalo s knedlíkem, se zelím a pivem. Hospodyně zadělávaly na koblihy, šišky a boží milosti, kterých pak na sádle smažily plné mísy pro pohoštění rodiny, sousedů i koledníků.

Hlavní masopustní zábava začala v neděli. Vyvrcholením masopustu bylo úterý, spojené s průvody maškar, které za doprovodu hudebníků (šumařů) chodily dům od domu. Cestou se zastavovaly, přepadaly chodce, dávaly jim připít rosolky, za kterou vybíraly příspěvky na muzikanty, a prováděly různé zlomyslné kousky. Základem rosolky byla pálenka z jablek nebo švestek. Do ní se pak přidávalo jiné ovoce nebo koření. Tak vznikl bezpočet různých rosolk: malinová, višňová, ale též levandulová nebo benediktýnka. Průvody byly původně vyhrazeny jen pro svobodnou mužskou mládež a mladé ženaté muže, později se jich účastnila celá obec. Každá maska měla svůj význam a funkci. K nejtypičtějším patřila maska medvěda. Přisuzován jí byl magický charakter, především plodnost, která mohla být přenesena na ženy i celé hospodářství (tancem s medvědem, laškováním apod.)

Někdy byl medvěd obtočený hrachovinou, které si hospodyně trochu utrhly a daly do kukaně, aby jim dobře seděly slepice. Medvěda na provaze vodil medvěďář. Démonický živel zemřelých předků symbolizovala postava Žida. Ten se průvodu účastnil, ale nemluvil, netančil, jen pobíhal mezi ostatními a

MASOPUST



trestal bičem nebo holí. Nosil s sebou pytel, do kterého ukládal výslužku – jablka, koblihy, uzené maso...

Za nevěstu, podobně jako za cikánku, vykladačku karet, tanečnice a baletky se obvykle přestrojili chlapci. V maškarním průvodu nechyběli čerti a kominíci, kteří ve staveních sbírali vejce, mouku nebo hrnce se sádlem.

K oblíbeným maškaram patřila bába nesoucí v koši dědka, nebo kůň, což byli dva mládenci s plachtou a dřevěnou či papírovou hlavou koně. Běžné byly i pohádkové postavy, masky démonické - smrt a čert. Masky představovaly i zástupce různých profesí (farář, policajt aj.), někdy i konkrétní osoby. Často byly prostředkem výsměchu a kritiky některých lidských vlastností a neřestí. Novějšího původu jsou masky zvířecí, mezi nimiž nechyběl velbloud, slon či opice.

Hospodář s hospodyní nabízeli příchozím klobásy, kořalku, pivo, koblihy, koláče a cukrovinky, do velkého talíře přispívali na muziku. Někdy si maskary vybraly výslužku samy (pečení z trouby, uzené z komína apod.) Po obchůzce se průvod odebral do hospody. Taneční zábava končila o půlnoci, kdy musely všechny nástroje utichnout a za všeobecného žalu se pochovala basa (Masopust). Do necek, na desku nebo prostřený stůl či máry se položila basa pokrytá plachtou. Při „pohřebním“ obřadu se upozornilo na domnělé prohřešky basy (Masopusta) v čase masopustních zábav. Za tklivého nářku pak byla basa slavnostně vynesena ven ze sálu a pohřbena.

Po tomto obřadu čas navázaného veselí definitivně skončil a sousedé se rozešli domů. Následující den se vydali na ranní mši a pro popelec – křížek z popela na čelo, který jim připomněl marnost tohoto světa a zároveň měl pomoci od bolesti hlavy.



Zajímavosti o únoru

Víte, že...

Únor má 29 dní každé 4 roky. Délka února byla dána, když Julius Caesar předělal římský kalendář a přidělil měsíci 28 a 29 dní. V roce 713 n.l. byl do římského kalendáře oficiálně přidán únor.

Pokud jste se narodili v únoru, váš rodný kámen je ametyst a vaše květina je prvosenka.

Znamení zvěrokruhu v únoru jsou Vodnář, který je do 19. února, a Ryby od 20. února.

Na severní polokouli je únor třetí zimní měsíc. Mezitím na jižní polokouli je únor poslední letní měsíc. Mezi severní a jižní polokouli je únor ekvivalentem srpna.

Název února pochází z latinského slova očistění.

Únor a leden byly poslední měsíce přidané do římského číslicového kalendáře.

Sasové nazvali únor „Sol-monath“, což znamená „dortový měsíc“, protože během února darovali bohům koláče.

Ze všech slov, která můžete chybně napsat, je únor jedním z nejvíce chybně napsaných slov v anglickém jazyce.

Únor je jediný měsíc, kdy je možné nemít celý úplněk.

Pravděpodobnost narození 29. února je asi 1 ku 1 461.

Únor, březen a listopad začínají vždy ve stejný den v týdnu, pokud se nejedná o přestupný rok.

Bylo to v únoru 1964, kdy Beatles natočili svoji první americkou televizní show. Sledovalo ji přes 73 milionů Američanů.

1. února 2003 se raketoplán „Columbia“ za letu rozpadl, což zabilo všech sedm členů posádky.

2. února 1848 podepsaly USA a Mexiko smlouvu Guadalupe Hidalgo, která ukončila jejich válku. USA zaplatily Mexiku 15 milionů USD výměnou za Kalifornii, Nevadu, Utah, Arizonu, Nové Mexiko, Colorado, Wyoming a Texas.



V únoru slaví svátek: Hynek, Nela, Blažej, Jarmila, Dobromila, Vanda, Veronika, Milada, Apolena, Mojmír, Božena, Slavěna, Slávka, Věnceslav, Věnceslava, Valentýn, Valentýna, Jiřina, Ljuba, Miloslava, Gizela, Patrik, Oldřich, Lenka, Eleonora, Svatopluk, Matyáš, Matěj, Liliana, Dorota, Alexandr, Lumír, Horymír.

ÚNOR

Únor se blíží ke svému cíli,
letos byl zvláštní - teplý i bílý.
Příjemné teploty střídaly nízké,
a tak nám chřipky byly dost blízké.
Máte – li pocit, že dojdou vám síly,
zastavte alespoň na malou chvíli.
K malému oddychu víkend vám slouží
a člověk po něm od pondělí touží.

Pusťte si hudbu, nalijte sklenku,
když bude teplo, posed'te venku.
Bude – li zima, vůbec to nevadí,
spánek si se špatnou náladou poradí.
Ani ne za měsíc jaro je tady,
tak prosím dejte na moje rady.
Zůstaňte v klidu, zbavte se stresů,
že vám to nejde? Tak šup do lesů.

Někdy stačí poměrně malé změny v našich životech, aby se nám začalo dařit lépe, a to v podstatě po všech stránkách, včetně zdraví. Podívejte se s námi na osm vědeckých zjištění zveřejněných v roce 2022, která mohou významně zlepšit zdraví úplně všech, přičemž se jedná o velmi jednoduché kroky, které zvládnou úplně všichni.

Stání může také pomoci, ale chůze je mnohem účinnější, a to obzvláště po večeři, tradičně největším jídle dne, po které se většina lidí ráda usadí do sedačky a relaxuje a jen málokdo si po ní až do spánku dopřeje nějakou další aktivitu.

Čím svižnější chůzi si přitom dopřejete, tím lepší budete mít výsledky.

Pokud se probudíte uprostřed noci a nemůžete opět usnout, vyzkoušejte techniku 4-7-8, která vám pomůže znovu usnout. A o čem tato technika je? Při nádechu počítejte do čtyř, poté zadržte dech na sedm a poté při počítání do osmi vydechněte.

Při opakování tohoto cvičení se sníží srdeční frekvence, což vyvolá uklidňující pocit, který usnadní opětovné usnutí.

5. Čtěte beletrii, abyste si udrželi skvělou paměť

K poklesu paměti začíná docházet ve třiceti letech. Pokud ji budete chtít i po tomto věku udržet v provozu v maximální kvalitě, začněte číst romány a vařit podle receptů.

Čtení beletrie a vaření podle receptů využívají tzv. pracovní paměť, která v sobě zahrnuje udržení konkrétní informace a její pohyb v hlavě. Při čtení literatury faktu často lidé skáčou ze strany na stranu a čtou jen to, co je zajímavé, zatímco u beletrie i fikce je důležité pro pochopení příběhu číst stránku po stránce a pamatovat si jednotlivé děje různých postav, což je pro mozek náročnější.

Podobně je tomu i při vaření či pečení podle receptu. Člověk musí sledovat množství jednotlivých ingrediencí a zároveň dodržet konkrétní postup, čímž dochází ke koordinaci hned několika věcí.

6. Nápoj, který si poradí se zácpou

Trápí-li vás zácpa, pak nemusíte sahat hned po projímadlech z lékárny. Vyroberte si doma nápoj nazývaný některými lidmi „vnitřní sprcha“. Stačí smíchat 2 lžice chia semínek, šťávu z půlky citronu a šálek vody a nechat pět minut odležet, dokud chia semínka neželatinují.

Podle odborníků směs dodá tělu potřebnou vlákninu a vodu, což způsobí, že dojde ke změkčení stolice a rychlejšímu pohybu střev.

7. Cvičení zmírňuje úzkosti

Pokud lidé s diagnózou úzkostná porucha cvičí třikrát týdně, zlepší se u nich příznaky jejich potíží. Mnoho z nepříjemných tělesných projevů úzkosti, jako je například bušení srdce, bolest na hrudi, pocit dušení, tlak v žaludku můžeme zmírnit pomocí speciálních dechových cvičení.

8. Přestaňte si přisolovat pokrmy, prodloužíte si zdraví

Pravidelné přisolování pokrmů má na náš organismus celou řadu negativních účinků. Podle nejnovější vědecké studie, které se zúčastnilo více než půl milionu lidí, může právě tento zvyk zkrátit život až o dva roky u mužů a o rok u žen. Riziko předčasné smrti se u těchto lidí zvyšuje o 28 procent.

Nadměrné solení je úzce spjato s vysokým krevním tlakem neboli hypertenzí a také s narušením střevního mikrobiomu, což ohrožuje imunitní systém a může vést i k poškození malých krevních cév a způsobovat tak problémy s ledvinami či demencí.

I mírné snížení konzumace soli tak může být pro zdraví velmi přínosné.

ZÁZRAČNÝ MED: JAK SE VLASTNĚ VYRÁBÍ A CO DOKÁŽE?

Krátké dny a chladnější počasí přímo vybízí k pití dobrého čaje s medem. Jak to ale s medem v teplém nápoji vlastně je? Přijde tím o cenné látky, nebo ne? A kde máme med schovávat? A je špatně, když krystalizuje? Zeptali jsme se přímo včelařů a na všechno, co vás o této bezpochyby superpotravině může zajímat, už známe odpověď!



Hlavní druhy medu jsou pouze dva – **květový** (někdy se mu říká luční) a **medovicový** (ten můžete znát pod lidovým názvem lesní). Pod květový spadají i všechny medy jednodruhé, jako je akátový, pohankový nebo lipový. Aby byl takový med opravdu jednodruhový, musí včelař med vytočit (při sběru medu se používá odstředivá síla – opravdu se tedy „vytáčí“) pouze v době květu dané rostliny. Taková výroba je tedy celkem náročná a většina medu je proto smíšená – tedy z více rostlin.

Medovicový med neobsahuje, navzdory barvě, chuti a všeobecnému přesvědčení, pryskyřici. Mízy lesních rostlin samotné včely sbírat nedovedou. Tu musí napřed sebrat lesní hmyz (především mšice), který ji přefiltruje a přebytečného sladkého roztoku se zbaví – teprve tuto „medovici“ pak mohou sebrat včely.

Med je připravený k vytáčení, když obsahuje méně než 18 % vody. To je důležité, protože při vyšším obsahu by dříve či později začal kvasit. Med skladujeme dobře uzavřený, v suchém, ideálně temném a chladném prostředí. Dobře zavřený med se správným podílem vody vydrží roky.

Med se vytáčí v tekutém stavu, ale přesto se jeho množství udává v (kilo)gramech. Nejedná se totiž přímo o tekutinu. Jeho přirozenou vlastností je krystalizace – to je známka toho, že s medem nikdo nemanipuloval, protože med přirozeně tuhne i v úlu. Někteří včelaři med rovnou pastují, tedy šlehají a tím cíleně krystalizují.

Zkrystalizovaný med můžete opatrně, například ve vodní lázni, opět přivést do tekutého stavu. Ale pozor – teplota nesmí přesáhnout 50 °C a celý proces nesmí trvat déle než 24 hodin, jinak med sice už nekrystalizuje, ale také nevratně přijde o jedinečné enzymy, což by byla škoda. Medu v čaji se každopádně bát nemusíte – pokud ho zamícháte do lehce vychladlého čaje, který co nejdříve vypijete, o jeho benefity rozhodně nepřijdete.

Takových benefitů má med opravdu dost. Dodává tělu minerální látky a vitamíny, které u obyčejného cukru tělo spotřebuje na samotné štěpení. V medu jsou jednoduché cukry, které se vstřebávají přímo a jsou tak dobrým zdrojem energie. Dále se v medu vyskytují bílkoviny, organické kyseliny a minerální prvky jako měď, hořčík, železo, fosfor či vápník. V medu jsou v malém množství obsažena i pylová zrna – když si budete pravidelně dopřávat med z místa, kde žijete, zvýšíte si tak odolnost vůči místním alergenům. Med je ale hlavně přírodní produkt – na jeho výrobu se nepoužívá žádná chemie a nezanedbatelné jsou i jeho protizánětlivé účinky.

Přes všechny tyto a další výhody ale nezapomínejme, že se stále jedná o sladidlo, které obsahuje plno sacharidů a nesmí se to s ním proto přehánět.

JAK VČELY VYRÁBĚJÍ MED?

Včely létavky nosí do úlu nektar a medovici ve svých medných váčcích. K naplnění medného váčku o velikosti špendlíkové hlavičky musí včela navštívit cca 1000 květů. Sladké kapky nektaru či medovice pak v úlu předají dělnicím, které ho uloží do buněk. Další včely jej opět nasávají a ukládají do jiných buněk, přičemž každá včela tak do nektaru přidá potřebné enzymy a aminokyseliny ze svých žláz, čímž dochází k jeho obohacování a štěpení na jednoduché cukry.



Opakovaným nasáváním a vyvrhováním sladiny do plástů zároveň dochází k odpařování vody. Když je tímto procesem nektar dostatečně zahuštěn (asi na 30 % vody), je uložen do buňky v plástvi. Z nezralého medu se v buňkách dále odpařuje voda – tento proces dělnice urychlují intenzivním máváním křídel, které vytvoří vzdušné proudění, díky němuž se voda snáze odpařuje. V plástvi med postupně zraje a získává konzistenci, kterou známe, tento proces trvá i několik dnů.

Vzhledem k velkému množství odpařené vody musí včelky na určité množství medu nasbírat až pětinasobek nektaru! Když vlhkost medu dosáhne cca 17 %, je v buňkách zavíčkovan. Takto uložený a zakonzervovaný med slouží včelkám jako zdroj potravy a umožňuje jim přežít zimní období. Průměrné včelstvo spotřebuje za zimu asi 15 - 20 kg medu.

KOLIK MEDU VYROBÍ ZA SVŮJ ŽIVOT JEDNA VČELA?

Včely ve skutečnosti med z přírody nenosí, přináší si jen suroviny: nektar, medovici, pyl, pryskyřici k výrobě propolisu.

Jedna včela váží asi 120 mg. Unese až 50 mg nektaru nebo medovice. Nektar je sladká tekutina obsahující 50% vody, kterou vylučují květy.



Bylinky

Nektar nebo medovice (sekret mšic, mer a červců) slouží jako základ medu, který obsahuje 18% vody. To znamená, že z jednoho výletu včela donese surovinu pro asi 30 mg medu. Za den včela vyletí 5 krát a takových dní v jejím životě může být 30. To znamená za život udělá 150 výletů za nektarem a medovicí a to je celkem $30 \times 150 = 4.5$ gramů medu. Jedna kávová lžička medu váží 5.6 gramů (polévková lžíce medu váží 21 gramů).

Jedna včela se tedy za svůj život zaslouží o necelou kávovou lžičku medu. Včelstvo má asi kolem 50,000 včel. Počet včel se neustále mění, mnoho včel umírá a mnoho včel se každým dnem rodí. Mezi včelami je dělba práce a předpokládejme, že 30000 létavek přinese za život 135 kg medu. Samozřejmě to je v případě, že je silná snůška (například v řepkovém poli) a včely mají co nosit a nemusí ho pracně hledat. Na zajištění provozu včelstva, jak se uvádí, je potřeba 80 kg medu. Tedy slušná úroda medu v sezoně u jednoho včelstva by mohla být 55 kg medu. Jenže včelařství je vždy lokální a jeho výsledky závisí na kondici a zdraví včelstva, genetických předpokladech, počasí, bohatosti květeny v okolí a nektarodárnosti rostlin. A samozřejmě vše může pokazit včelař.

MATKA

V přírodě matka žije maximálně 5 let, obvykle ale jen 2-3 roky.

Včelaři matky obvykle po 2 letech vyměňují - jejich plodnost klesá.

V říši hmyzu je ale včelí matka obdivuhodná - dlouhověkost a vysoká plodnost (až 2.000 vajíček denně) je vzácná. Matka za to vděčí včelám-krmíčkám, které ji zásobují velice výživnou mateří kašičkou.

TRUBEC

Žije přibližně 6-8 týdnů.

Pokud se mu ale podaří spářit se s matkou, ihned umírá.

Trubec výborně vidí a je skvělý letec. Mimo to je to i cestovatel - včely vpustí do úlu i cizí trubce, kteří přenocují a letí dál hledat trubčí shromaždiště.

Bohužel, mohou tak šířit mnohé včelí nemoci.

V průběhu jara a léta je ve včelstvu přibližně 300-600 trubců.

V zimě žádný.

DĚLNICE

Na jaře a v létě se dělnice dožívá přibližně jen 6-8 týdnů. Prostě se upracuje k smrti...

Včely narozené koncem léta a na podzim jsou tzv. dlouhověké - přežijí celou zimu, tj. 6-8 měsíců.

Rozdíl je dán kvalitou výživy a počtem kojiček, které opečovávají larvičky.

V letním období je ve včelstvu 50.000 - 60.000 dělnic.

Na přezimování jich stačí 15.000 - 20.000.

Zdroj: <https://kuchynelidlu.cz>
<https://www.pleva.cz>
<http://www.vcelky.cz>

Dopoledne s panem Matějů.



Klub ručních prací v hobby místnosti.



Oslava narozenin i ruční práce v hobby místnosti.



Kavárnička v atriu.



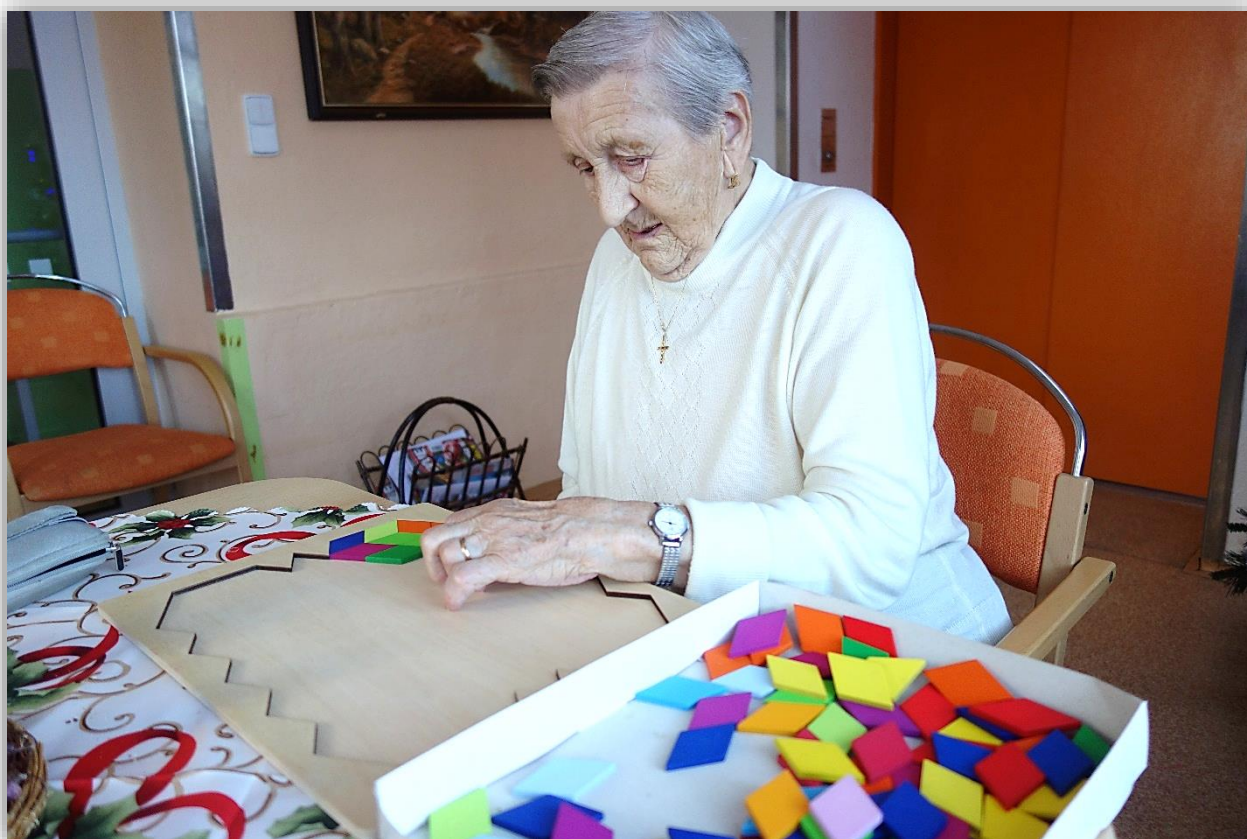


Hudba: Hermín Jireček a Honza Nosek. H+H





Cvičíme pozornost a rovnováhu, soustředění i jemnou motoriku





Pomáháme vyspraviť polštáre, ale umíme sa i smáť a „hrať si“





Lednoví oslavenci





Kavárnička





Připravujeme se na masopust

Než oblékneme „miminko“, řádně si procvičíme prsty i pozornost



Kdo vymyslel ...

Historie WC

Věděli jste, že záchod má i svůj mezinárodní den? Ten připadá na 19. listopadu. Jak ho oslavit, to necháme na vás. Pravdou ale je, že svět za dveřmi s panáčkem nebo panenkou lidstvo fascinuje. A to už 4500 let!

Toaletu přímo v bytě většina z nás bere jako absolutní samozřejmost – a ejhle, ještě v 70. letech 20. století to rozhodně nebyl standard! Standardem se domácí splachovací WC stalo v Československu až s masivní výstavbou panelových sídlišť. Do té doby bylo běžné chodit na společnou toaletu na patře...

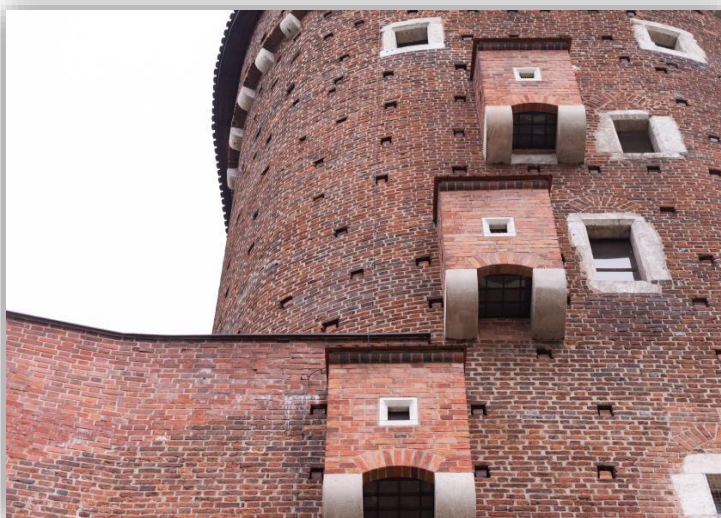
Nicméně vraťme se v čase ještě dál. Do období zhruba 2500 let před naším letopočtem – to se totiž v oblasti dnešního Pákistánu objevily vůbec první splachovací toalety – spojené mezi sebou byly jednoduchou struhou, která byla přikrytá cihlami. Jednoduchá, ale účinná kanalizace.

Splachovacím záchodem podle historických vykopávek disponovali i Indové a moderní wc hygiena byla typická i pro starověké Řecko a Řím. Tady byly toalety součástí lázní, byly pro všechny společné a vyraželo se na ně ve skupinkách. A pak se diskutovalo, uzavírali obchody, povídalo o politice...

Ve středověku bylo naopak společné vysedávání na toaletách zakázáno církví. Ono de facto ani nebylo kde vysedávat. Středověk byl totiž návratem k primitivním hygienickým návykům, které korunoval strach lidí z vody – skrze kterou se přenášela morová epidemie.

Kultura vyměšování byla nulová - na venkově se chodilo na hnojiště, ve městech nebylo radno držet se při chůzi příliš u zdi. Bohatí chodili na nočníky, na hradech dodnes turisté zvědavě nakukují do prevětů (v češtině pro tento výklenek v hradní zdi existuje zemitý výraz výsernice), kterými obsah lidských útrob padal rovnou do hradního příkopu.

Milníkem ve WC hygieně je rok 1597. Právě v něm totiž sir John Harington vymyslel první moderní splachovací WC.



Kdo vymyslel ...

Traduje se, že ho na zakázku vyrobil pro královnu Alžbětu I., ta že se mu ale společně s celým anglickým dvorem, který na hygienu příliš nedbal, vysmála. Mimochodem – tento první prototyp měl i své jméno – Harington mu říkal The Ajax.

Haringtonův model vylepšil o dvě století později Alexander Cummings. Ke klasickému WC (které se tehdy vyrábělo hlavně ze dřeva) přidal esovitou kličku, ve které se držela voda a která tak zabraňovala návratu zápachu z kanalizace. A tento model de facto používáme dodnes.

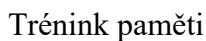
Toaletní papír pak vůbec poprvé použili Číňané – a to už v šestém století našeho letopočtu. Sériově vyrábět se začal v roce 1857 v USA a v roce 1879 si lidé mohli vůbec poprvé pořídit toaletní papír v roličce.

Nepředstavujte si ale dnešní papír o třech vrstvách a s vůní po jahodách – vždyť ještě v roce 1935 inzerovala firma Northern Tissue, že její papír je jeden z prvních bez třísek...

Zatím asi poslední velký milník v oblasti WC hygieny je rok 2011 – Toalety, záchody a WC mají od tohoto roku i svou vlastní světovou organizaci. Má zkratku WTO, která znamená World Toilet Organisation a jejím cílem je prý všemi možnými způsoby zlepšit hygienické podmínky a povědomí ve světě.

Právě tato organizace přišla se světovým dnem toalet. Schválně, jestli si na to 19. listopadu při spláchnutí vzpomenete...





24

Kdo slaví svátek v únoru?

PITKAR

MALAJIR

ERTP

OSLIMLAVA

RIOMDLOBA

ZELGIA

NADVA

KENAL

CHOLŘID

ŽEJBLA

NEKROVIA

VATPUKLOS

ÍHRYMOR

JAMĚT

AMADIL

ALILINA

ROJMÍM

OPLANEA

BLUJA

ANEL

VLASCEVĚN

ODORTA

VLNETÝNA

ANDRALEX

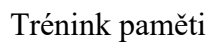
NEKYH

ŽABONE

ŘIJAIN

VLASNĚA

RUMÍL



SPOJOVAČKA



Kočka

Bydlím na vesnici v jednom malém domku se zahradou. Po manželově smrti jsem nějaký čas žila se svými dvěma dětmi, jenže poté, co odrostly a odstěhovaly se do svého, zůstala jsem v baráčku sama. Moje ratolesti mě sice často navštěvovaly, jenže když odešly, bylo mi vždycky strašně smutno.

Trápila jsem se a zatoužila po nějakém domácím mazlíčkovi. Zvířata miluji celý život. Dlouze jsem váhala, zda si koupit psa, nebo kočku. Nakonec to osud vyřešil za mě. Jednoho dne se totiž u mého plotu objevila rozkošná kočka se zelenýma očima. Pravděpodobně zatoulaná, nikdo ze sousedů totiž takovou neměl. Chvíli prosebně vrněla u vrat, až jsem ji pustila dovnitř.



Vklouzla na zahradu a uvelebila se v křesle, které jsem si tam připravila. Vypadala spokojeně, nic jí evidentně nescházelo. Nechala jsem si ji zatím u sebe a zkoušela najít jejího majitele. Rozmístila jsem po obci letáky s její fotografií, ohlásila nález na obci, jenže nikdo se k ní ani po dvou měsících nepřihlásil.

Přemýšlela jsem o tom a rozhodla se, že u mě zůstane natrvalo. Za tu dobu mi hrozně přirostla k srdci a nedokázala jsem si představit, že bych ji umístila do útulku. Dala jsem jí jméno Rozárka a absolvovala s ní prohlídku u zvěrolékaře, který mi sdělil, že je naprosto v pořádku. Měla jsem velkou radost, vždyť jsem našla spřízněnou duši, kterou jsem si tolik přála.

Brala jsem ji jako svoje třetí dítě. Byla přítulná a chodila se ke mně často mazlit. Rozuměla jsem si s ní, zkrátka paráda. Po čase jsem zjistila, že to není jen tak obyčejná kočka. K mému překvapení totiž disponovala léčitelskými schopnostmi. Poznala jsem to poprvé před třemi lety, kdy mě rozbolelo břicho. Rozárka jako by moje trable vycítla, přišla za mnou a lehla si mi na bolavé místo. Neměla jsem tentokrát náladu si s ní hrát a hladit ji, ale jí to vůbec nevadilo. Ležela mi na břiše a já po chvílce vnímala zřetelnou úlevu.

„*Přece není možný, že by to bylo její zásluhou?!*“ říkala jsem si pro sebe. Jenže o svých schopnostech mě záhy přesvědčila znovu. Zhruba o dva měsíce později mě chytila pro změnu záda. Hrudní páteř. A zle! Ležela jsem v pokoji na koberci na břicho a nemohla se skoro hnout. Rozárka ke mně přišla a uvelebila se mi mezi lopatkami. Když po dvaceti minutách slezla dolů, největší bolest pominula. Nechápala jsem vůbec nic, Rozárka byla zkrátka léčitelka par excellence!

Přitom nebyla pouze skvělý medicínman, ale také věštec. Jednoho dne se mi zničehonic objevila ve snu. Spatřila jsem ji na klíně nějaké roztomilé malé holčičky, na kterou s úsměvem dohlížela moje dcera Beáta (28).

Když jsem se probudila, polilo mě příjemné teplo. Na druhé straně jsem dobře věděla, že to byl jenom sen. Beáta sice tehdy randila s přítelem, ale děti neplánovali. Jenže brzy se děly věci. Šest týdnů nato mi dcera volala a radostným hlasem mi oznámila: „*Mami, jsem těhotná, čekám holčičku!*“ Tvrdila, že to ví už nějaký čas, ale graviditu tajila, dokud nebude znát pohlaví. Byla jsem zprávou nadšená, ale zároveň trochu vykořeněná.

V tu chvíli jsem si uvědomila, že moje Rozárka má nadpřirozené schopnosti. Jsem si tím zcela jistá, byť mi nic dalšího od té doby už nepředpověděla. V současnosti jsem šťastná babička a moje vnučka mi hodně připomíná tu krásnou holčičku z mého snu.

Syn

Když mi před časem zemřeli rodiče, rozhodli jsme se s manželem Lukášem (53), že se nastěhujeme do jejich domu. Ten stojí na malé vesnici v Jižních Čechách. Pár starousedlíků, kteří nás znali, bylo rádo, že jsme se vrátili. Až na jednu rodinu, kterou jsem dobře znala. Ta jediná nás nepřišla přivítat. Šlo o Marii (50) a jejího manžela Pepu (55).

Po nastěhování jsme chtěli na domě udělat pár úprav. Sousédy byli ochotní nám pomoci. Mezitím jsme si vyprávěli o posledních letech. Každý řekl, co je nového, komu se provdala dcera, nebo kdo už je babičkou. Když došla řeč na sousedy z krajního domku, všichni zmlkli.

Nechtěli jsme vypadat zvědavě, a tak jsme se raději na nic neptali. Před létem byly všechny opravy hotové a my se těšili na nový život. Jen mi pořád vrtalo hlavou, proč za mnou Marie stále nepřišla. A tak jsem se

rozhodla, že ji půjdu pozdravit. S voňavou buchtou jsem jí zaťukala na dveře a doufala ve vřelé přivítání.

Když mi otevřela, skoro jsem se jí lekla. Vypadala jako smrtka. Bez barvy, bez výrazu, bez života. „*Jdi pryč,*“ řekla a zabouchla mi před nosem. To jsem nečekala. Zklamáná jsem odešla a doma přemítala nad tím, co se tady stalo. Podle toho, jak tehdy ostatní sousedé zmlkli, muselo jít o něco vážného. Nikdo mi však nechtěl říct co.

Po čase jsem to hodila za hlavu a smířila se s tím, že mě Marie vyškrtla ze života. Po pár měsících, kdy už jsme byli součástí místního života, se stalo něco prapodivného. Zrovna jsme s Lukášem seděli u kamen v obýváku a dívali se na televizi, když někdo zazvonil. „*Kdo sem jde v takovém dešti?*“ zeptala jsem se nahlas.

„*Nějaký blázen,*“ smál se manžel a šel ke dveřím. Než tam došel, zvonek drnčel jako na poplach. „*To bude naléhavé, tak dělej,*“ popoháněla jsem ho. Otevřel dveře a před nimi stál na kost promočený Matěj, syn sousedky Marie. „*Pojď dovnitř, panebože, jsi úplně mokrý,*“ pronesla jsem a pomohla mu sundat kabát.

„*Proč nejdeš domů?*“ zeptala jsem se ho. On se na mě jen podivně podíval a požádal mě, zda si může jít lehnout. I když to bylo víc než divné přání, šla jsem mu ukázat volný pokoj. Nabídla jsem mu suché oblečení a popřála dobrou noc. Měla jsem z toho velmi divný pocit. V domě najednou zavládl chlad. Kamna vyhasla a znovu nechytla.

Šli jsme s Lukášem také spát. „*Hned ráno ho odvedu domů,*“ špitla jsem. Když jsem šla po probuzení za Matějem, už byl pryč. Postel byla ustlaná přesně tak, jak to dělám já. Hodila jsem na sebe kabát a šla k Marii. „*Co tu zase chceš?*“ zeptala se s nechutí. „*Matěj u nás přespál a pak beze slova zmizel. Tak se jdu raději zeptat, zda je v pořádku. V noci byl takový divný,*“ strachovala jsem se. Marie začala plakat. Zašla do domu a sedla si na gauč. „*Co se děje?*“ následovala jsem ji.

„*Lindo, Matěj před třemi lety zemřel,*“ řekla a mně se málem zastavilo srdce. To odpoledne jsme si dlouhé hodiny povídaly. Svěřila se, za jakých okolností syn zemřel a jak moc tím trpí. Ovšem sdělení, že u mě v noci přespál, ji nijak nevyděsilo. Naznačila, že k nim také občas zavítá. Ještě teď mi z toho běhá mráz po zádech.

Tchyně

S Nikolou mě seznámila moje mladší sestra na její narozeninové párty. Původně jsem tam nechtěl dorazit, ale kdybych tehdy zůstal doma, byla by to kolosální chyba. Nikola mě zaujala hned na první pohled. Je to sympatická bruneta, která mě okouzila hlavně svým zářivým úsměvem a nádhernýma modrýma očima.

První měsíce vztahu byly neskonale krásné. Spousta něžností a polibků, zkrátka klasické období, kdy je člověk intoxikován láskou. Chodili jsme spolu už skoro rok a Niki mě chtěla představit své matce. Souhlasil jsem, ale ze setkání jsem byl docela nervózní. Přece jen se chcete potenciální tchyni zalíbit...

Domluvili jsme se Nikolou, že na mě počká v pět hodin odpoledne na náměstí, které se nachází jen kousek od domu, kde bydlela s matkou. Dorazil jsem na smluvené místo s dostatečným předstihem a šel ještě do květinářství koupit pugét karafiátů.

Vyšel jsem ven, kochal se hezkou kyticí a nevnímal okolí. Udělal jsem pár kroků a srazil se s jednou postarší paní, jež do mě drcla tak nešťastně, že mi květiny upadly přímo do bláta. Začal jsem hurovat. „*No, to si děláte prdel, ne?!*“ obořil jsem se na ni. „*Proboha živýho, nemůžete dávat pozor?*“ soptil jsem. Blondýna, které mohlo být kolem padesáti let, se mi ihned omlouvala. Že se zrovna podívala jinam a neviděla mě...

Láteřil jsem jako špaček a sbíral zasviněné květiny ze země. Ani jsem nezpozoroval, že ta paní mezitím vběhla do květinářství a přinesla nový pugét, který mi s úsměvem na rtech věnovala. „*Vezměte si je, berte to jako moji omluvu,*“ pronesla. Byl jsem mile překvapen. Poděkoval jsem jí s tím, že si toho velmi vážím. Jdu na důležitou schůzku, na které mi hodně záleží a tak dále. Popřála mi hodně štěstí, rozloučili jsme se a já spěchal na sraz s Nikolou.

Když jsme se setkali, okamžitě jsem jí líčil, co se mi přihodilo. Kroutila nevěřícně hlavou, ale byla zároveň ráda, že všechno dobře dopadlo. Pak mi řekla, že její mamka odběhla ještě něco koupit, ale klidně můžeme vyrazit. V nejhorším prostě chvíli počkáme. Bydleli v jedenáctém patře, a čím víc jsme se blížili výtahem k jejich bytu, napětí v mém těle stouvalo.

Máti ještě nebyla doma. Sedli jsme si v obývacíku na gauč a chvíli si povídali o všem možném. Vtom jsem zaslechl, jak někdo otevírá domovní dveře. „*Mamka je tady!*“ zvolala Nikola. Popadl jsem kytici, povstal a čekal, až za námi přijde do pokoje. Chystal jsem se k pozdravu, jenže jsem ze sebe stačil vysoukat jen: „*Dobrý...*“ A to bylo vše! Sotva jsem ji spatřil, zůstal jsem úplně zkoprnělý. Naproti mně stála dáma, s níž se jsem před chvílí srazil na ulici a zhurta jsem se do ní opřel.

Když mě uviděla, začala se strašně smát, což Nikola nechápala. „*Mami, to je Matěj,*“ řekla. „*Já jsem Jana,*“ podala mi ruku a já na ni civěl s otevřenou pusou jako na nějakého Marťana. „*Ty květiny, co držíte v ruce, jsou asi pro mě, že? Oranžové karafiáty, hm, ty miluju,*“ mrkla na mě a já se červenal.

Když jsem se konečně vzpamatoval z šoku, omlouval jsem se jí na celé kolo. Lamentoval jsem, že se cítím hrozně. Pak jsem vysvětloval Nikole, co se vlastně stalo a ta se rázem začala hihňat. Byl jsem za pitomce, ale Jana mě chlácholila, ať si z toho nic nedělám. Sice ještě zavtipkovala, jaký krásný pugét si koupila, ale dál už do mě nerýpala.



Snažila se mě rozveselit. Nabídla mi sklenici sektu a já se postupně zbavil ostychu. Byl jsem nadšený, jak příjemnou matku má Nikola. Jen na první kontakt s ní rozhodně do smrti nezapomenu. Vše tedy dopadlo happy endem a v současnosti je to už rok, co jsme s Nikolou manželé. Za tři měsíce navíc očekáváme první přírůstek do rodiny. Víme, že to bude holčička a jméno jsme se ženou také vybrali. Bude to Jana!

ZNÁTE HLAVNÍ MĚSTA EVROPY?

Hlavní město Holandska? 1.

Hlavní město ČR? 2.

Hlavní město Španělska? 3.

Hlavní město Švédska? 4.

Hlavní město Velké Británie? 5.

Hlavní město Maďarska? 6.

Hlavní město Ruska? 7.

Hlavní město Německa? 8.

Hlavní město Dánska? 9.

Co mimo jiné potřebujeme, aby naše tělo bylo zdravé? Odpověď najdeš v tajence.

- 1 - pletené oblečení
- 2 - opak slabého
- 3 - začátek závodu
- 4 - uzenina
- 5 - zápach
- 6 - malý cedník
- 7 - spapat
- 8 - malé zvířátko žijící v zemi

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

[illegible]

- Ty schody jsou nekonečný!

- Ještě že jede výtah...

Když se dostal za nebeskou bránu, uviděl velikou zeď plnou hodin.

„To jsou hodiny Iží.“ Řekl sv. Petr. „Každý má jedny. Kdykoliv někdo zalže, ručičky na těch jeho se pohnou.“

„Ty jsou Marie Terezie. Nikdy se nepohnuly, což znamená, že Marie Terezie nikdy nelhala.“A čím jsou tyto?“

„Aha.. A kde jsou Kalouskovy hodiny?“ Zeptal se muž, rozhlížeje se po stěně. Sv. Petr odpověděl: „Mám je v pracovně, používám je jako větrák.“

25letý: "Doplaveme k nim!"

45letý: "Chlapi, zdrhejte, už plavou!"

„To je, prosím, jasné – oba máme stejnou paní učitelku!“

Kdo jí hodně česneku, k tomu nechodí nikdo.

„Já vím, taky jsem vám otloukla celý vůz.

Řekl jsem jí: „Konec, mám toho dost! Rozvádím se s tebou!“

Vracím se domů...

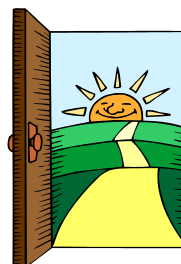
Kontrolovaný řidič k policajtovi: „Měli byste si to lépe zorganizovat. Jeden policajt mi včera sebere řidičák a dnes druhý mi chce dát pokutu za to, že ho nemám.“

paní Koptová Jarmila
paní Schneebaumová Zdeňka
paní Bělocká Marie
paní Lorencová Helena
paní Kadlečíková Milena
pan Eigl Pavel



Vítáme nové obyvatele

paní Kubíkovou Moniku
paní Vodičkovou Marii
pana Kovaříka Jaroslava
paní Pilátovou Boženu
paní Novotnou Boženu
paní Včelišovou Dagmar



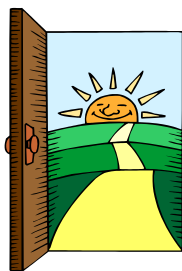
paní Brančová Alena
paní Schinzelová Jiřina
paní Tinusová Ludmila
paní Pisková Božena
paní Nováková Jana
paní Sedláková Drahomíra
paní Nováková Miluše

Pan Jindřich Buďa
Pan Antonín Jurkovič
Paní Vilemína Jandová
Paní Marie Řiháková
Paní Verona Urbánková



Vítáme nové obyvatele:

Paní Marii Novákovou
Paní Štěpánku Pátkovou



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

Pan Vladimír Čaha

