

*Domov důchodců Ústí nad Orlicí
Cihlářská 761, 562 01 Ústí nad Orlicí*

MĚSÍČNÍK

**DOMOVA DŮCHODCŮ
Ústí nad Orlicí**



2. číslo/ Únor 2015

Po přečtení, prosím, předejte dalšímu obyvateli!

Milé čtenářky a čtenáři

Druhý měsíc roku je krátký a jeho týdny rychle směřují k jaru. Zatímco začátek února je obvykle ještě ve znamení sněhu a mrazu, konec už nabízí dny s hřejícím sluníčkem, které začne probouzet zahradu k životu. Tajícím sněhem se prodírají na světlo první poslové jara - sněženky. Kočky na jívách a jehnědy na břízách jistě zaznamenáte, v tomto období jsou to nejčastěji řezané větvičky do vázy.

A co nás čeká v tomto čísle měsíčníku? Mnoho zajímavých článků například o masopustu, o sněženkách a bledulích, významu jmen, počátku bruslení,... Nebudou chybět ani tradiční pranostiky na měsíc únor či trénink paměti.

Pěkné zimní sluníčkové dny Vám přejí

Lenka Vyčítalová, Eva Plívová, Dana Matoušková

Vaše sociální pracovnice



OHLÉDNUTÍ ZA LEDNEM A NĚCO O TOM, CO BUDE

Měsícem lednem jsme vstoupili do roku 2015. V českých sociálních službách jde o rok přelomový, protože financování sociálních služeb státním rozpočtem přechází letos ze státu na kraje. Náš kraj si vybojoval mezi ostatními kraji důstojnou pozici, na odboru sociálních věcí Krajského úřadu Pardubického kraje totiž máme schopné úředníky a pan radní Šotola i pan hejtman Netolický se o svůj kraj skutečně starají. Náš Domov tak tento přechod prakticky nepozná, měli bychom získat zhruba stejně prostředků jako loni, tedy něco kolem 11 miliónů korun, tedy o 4 milióny více, než v roce 2012. právě díky těmto prostředkům jsme si mohli dovolit navýšit počet úvazků v přímé péči i v úseku sociální práce a tím podstatně zvýšit kvalitu služeb, které poskytujeme. To, že se nám v minulých letech podařilo s finanční pomocí města transformovat část lůžek na domov se zvláštním režimem, se právě nyní zúročí tím, že se v tomto prudce se rozvíjícím sektoru péče staneme součástí základní, páteřní sítě sociálních služeb, která by měla mít naději na víceleté financování a střednědobou finanční stabilitu. Náš Domov je svým postavením, velikostí i kvalitou služby významným regionálním zařízením a do nového systému financování vstupuje bez obav o budoucnost.

V únoru a březnu budeme pokračovat v zapojení Domova do celostátní diskuze o sociálních službách tím, že se zástupci Domova zúčastní dvou konferencí v poslanecké sněmovně: 25. 2. a 3. 3. Vážíme si toho, že jsme byli pozváni, že se s námi počítá.

Uvnitř Domova zatím probíhají další drobné změny, směřující k vytvoření domácí atmosféry. Jistě jste zaregistrovali vznik útulného posezení u vstupu do Domova se zvláštním režimem. Denní místnost v horním patře DZR byla doplněna o akvárium s rybičkami a

v dolním patře DZR zahájila svou felinoterapeutickou misi kočka, či spíše kocour. Jmenuje se Kapřík a většinou obyvatel byl přijat s nadšením. Plánujeme ještě vyměnit sedací soupravu v horním patře DZR za větší, rohovou. Pořád skloňujeme Domov se zvláštním režimem, tedy budovu A, ale nebojte se, ani Domov pro seniory, budova B, nezůstane pozadu. Všechny změny prováděné v budově A budou následovat i v budově B, jako podle abecedy. Jsem moc rád, že motorem těchto změn je vedoucí sociálního úseku paní Mgr. Eva Plívová se svým týmem a pečlivě dohlédne na to, abychom se oběma budovám věnovali přibližně stejně. V budově B navíc budeme letos nově malovat všechny pokoje a připravujeme vznik několika lůžek přechodného pobytu, tedy odlehčovací službu.

Pořád se chystáme k opravě terasy na střeše kotelny, ale stále čelíme potřebě jiných, akutnějších investic. V kuchyni se schyluje k výměně jednoho z varných kotlů, dosluhuje jeden z lůžkových výtahů v budově B a v prádelně jsme začátkem roku museli vyměnit tepelný zdroj sušárny, který byl v havarijním stavu a ohrožoval bezpečnost zaměstnanců. Ani nemluvíme o letité a rychle odcházející velkokapacitní pračce v prádelně a počítačové síti, kterou jsme loni zrekonstruovali z poloviny a druhá polovina musela ustoupit právě tepelnému zdroji v prádelně a kuchyňskému kotli.

Provozní procesy v našem domově se neustále snažíme přizpůsobovat potřebám vás, jeho obyvatel. Proto jsme se rozhodli provést změny metodiky práce a o výkon činností, které může převzít provozní úsek, ulevit zaměstnancům přímé péče. Ti tak budou mít více času na skutečně péčové úkony a nebudou se muset starat o provozní úkoly, nesouvisející s výkonem přímé péče. Proto vám na velké jídelně nově roznášejí stravu paní kuchařky a kuchyně zajišťuje rovněž sběr nádobí a úklid stolů. Proto jsme zavedli odvoz a dovoz prádla zaměstnankyněmi prádelny. Připravujeme rovněž posílení úklidového provozu tak, aby byly úklidem pokryta rovněž víkendová

odpoledne. Věříme, že investice do těchto změn bude vyvážena spokojeností vás, obyvatel našeho Domova.

Mám radost, že galavečer 10. ledna v kulturním domě dopadl dobře. Moc děkuji paní Procházkové, která měla odvalu a ochotu vystoupit na kameru a její příspěvek byl s velkým úspěchem promítán před 160 hosty na plátně na pódiu. Děkuji všem zúčastněným, všem, kdo se věnovali náročné přípravě. Děkuji všem partnerům a dárcům, především společnosti SEMILEAS, a.s. a spolku A – FORUM, z.s., kteří do našeho galavečera nejvíce investovali.

A těším se společně s vámi na březem, kdy bychom mohli už alespoň z dálky zahlédnout jaro.

Jan Vojvodík, ředitel



Fotografie z galavečera Domova

10. 1. 2015



„PLNÍME PŘÁNÍ SENIORŮM“ začíná . . .

I vy máte šanci splnit si své sny.

Plníme přání seniorům je iniciativa společnosti Sodexo, která se ve spolupráci se svými partnery, Diakonií ČCE a Asociací poskytovatelů sociálních služeb a projektu SenSen (Senzační senioři) nadace Nadaci Charty 77/Konta Bariéry snaží podporovat aktivní stáří a naplňuje tužby a sny seniorů. Cílem programu je zlepšování kvality každodenního života seniorů prostřednictvím plnění jejich přání, boj proti předsudkům, které má společnost vůči starší generaci a také snaha inspirovat samotné seniory, aby stále přemýšleli o svých snech a přáních a sami se pro jejich splnění snažili něco udělat.

Proto, máte-li nějaký sen, přání, které byste chtěli proměnit ve skutečnost, sdělte nám jej nejdéle do pátku 20. 2. 2015 prostřednictvím našich zaměstnanců nebo *schránky na podněty, připomínky a stížnosti*. My Vaše přání zašleme potřebnou přihláškou do společnosti Sodexo, která o realizaci došlých přání rozhoduje. Přání může být jak Vaše osobní (co byste chtěli vy osobně prožít, navštívit, ...) ale může to být i přání týkající se všech obyvatel našeho Domova (zajištění koncertu, setkání se s někým, nebo třeba zdomácnění prostor našeho Domova, ...).

Upozornění

Paní doktorka Langová má dovolenou
od 9. do 24. února 2015.

Pranostiky pro měsíc únor

- ✧ Únor bílý - pole sílí.
- ✧ Únor - úmor: kdyby mohl, umořil by v krávě tele a v kobyle hříbě.
- ✧ Únorová voda - pro pole škoda.
- ✧ Netrkne-li únor rohem, šlehne ocasem.
- ✧ Leží-li kočka v únoru na slunci, jistě v březnu poleze za kamna.
- ✧ V únoru sníh a led - v létě nanesou včely med.
- ✧ Když skřivánek v únoru zpívá, velká zima potom bývá.
- ✧ Jestli únor honí mraky, staví březen sněhuláky.
- ✧ Když únor vodu spustí, ledem ji březen zahustí.
- ✧ Teplý únor - studené jaro, teplé léto.
- ✧ Co si únor zazelená - březen si hájí; co si duben zazelená - květen mu to spálí.
- ✧ Mnoho mlh v únoru přivodí mokré léto.
- ✧ Když větrové na konec února uhodí, moc obilí se na poli neurodí.
- ✧ Jestli únor honí mraky, staví březen sněhuláky.
- ✧ V únoru-li vítr neburácí, jistě v dubnu krovy kácí.
- ✧ Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží.
- ✧ Je-li v únoru zima a sucho, bývá prý horký srpen.
- ✧ V únoru, když skřivan zpívá, velká zima potom bývá.

H r o m n i c e

Hromnice je označení svátku slaveného 2. února, kterému v křesťanství odpovídá svátek Uvedení Páně do chrámu.

V lidovém křesťanství se Hromnice staly důležitou oslavou přicházejícího jara, podobně jako keltský předkřesťanský svátek Imbolc. Svátek byl také spojen s ochranou před ohněm, bouří a bleskem jak napovídá jeho název. Nejznámějším příkladem této víry je svěcení svící, takzvaných hromniček, prováděné v tento den, které se pak během bouře dávaly do oken a měly tak ochránit domácnost. K Hromnicím se v českém prostředí váže nejvíce pranostik, kolem čtyřiceti. Nejznámější pranostikou je "Na Hromnice o hodinu více". Na Hromnice se tradičně sklízel betlém a někde také vánoční stromek. Na Chodsku věřili, že kdo by na Hromnice tancoval, ten by zemřel bez světla. Na Chrudimsku zas obcházel hospodář s posvěcenou hromničkou třikrát za sebou úly a přitom se modlil, což mu mělo zajistit zdravé včely a hojnost medu. V den Hromnic se nesmělo šít ani nic přišívat. Mělo se za to, že Jehla přitahuje „boží posly“ blesky.

Staroslovanské zvyky

Od druhého novoluní očekávali naši předci dle původního lunárně solárního staroslovanského kalendáře příchod boha Peruna. Perun byl představitelem plodivé síly a přicházel na pomoc nedávno narozenému mladému bohu Jarovítovi nebo Svarožici, aby mu pomohl zvítězit nad temnými silami a svrhnout vládu zimy. Jeho příchod byl očekáván v podobě jarního zahřmění. Jarním bleskem, jako dotknutím kouzelného proutku, probouzela se božstva a příroda se otevírala novému životu.

Věřilo se, že před hromovým rachotem jarního Peruna prchají zlí duchové a zalézají do svých skrýší. U starých Slovanů byla tomuto prvnímu zahřmění věnována velká pozornost a lidé tento úkaz provázeli mnohými rituály. Při prvním jarním hřmění lidé klekávali na zem a líbali ji.

Lidé přemísťovali ve světnicích židle a stoly, hýbali nádobím, na dvorku nadzvedávali a otáčeli vozy, divoce mávali polním náradím a před vraty usedlosti zatínali do země sekery (sekera je atribut Peruna). Lidé tak pomáhali Perunu, vyháněli zlé duchy ze svých stavení. Tyto zvyklosti byly zaznamenány až do 19. století.

Předpověď trvání zimy

Zajímá Vás, jak dlouhá bude ještě letošní zima, sledujte 2. února pečlivě počasí. Je-li jasno, svítí-li sluníčko, pak bude zima trvat nejméně dalších šest týdnů. Pokud je ale zamračeno a případně sněží nebo prší, potom lze očekávat rychlý nástup jara.

Možná jste viděli americký film "Na hromnice o den více", kde je zmíněna zajímavá a do dnešního dne dodržovaná tradice, kdy k předpovědi využívají sviště. Ten pokud po zaklepání vyleze z nory a vidí svůj stín (tzn., že sluníčko svítí), pak zima potrvá minimálně dalších šest týdnů.

M a s o p u s t

Masopust, a zvláště několik posledních dní tohoto období (fašank, fašanky, končiny, bláznivé dny, konec masopustu), byl pro lidi v minulosti oficiálním svátkem hodování, během kterého bylo třeba se dosyta najíst. Pak následoval dlouhý čtyřicetidenní půst. V době masopustu se na královském dvoře konaly hostiny, ve městech tancovačky, na vesnici vepřové hody. Těm, kdo se slávy nezúčastnil, se posílala bohatá výslužka, kdysi na Moravě zvaná „šperky“ a v Čechách „zabijačka“. Výslužka většinou obsahovala ostatky, huspeninu, klobásy, jelítka, jitrnice, ovar, škvarky.

Masopust končil v noci před Popeleční středou, kdy ponocný zatroubil na roh a rychtář všechny vyzval k rozchodu. Druhý den (na Popeleční středu) naposledy se konzumovaly masné rohlíky s kávou nebo mlékem, dopoledne ještě byla povolena kořalka. Oběd však už byl

přísně postní, což většinou bývala čočka s vajíčkem, sýr, chléb, vařená krupice, pečené brambory.

Kdy se vlastně slaví masopust, kterému se na Moravě říká fašank, fašinek nebo ostatky?

Zhruba měsíc až dva: Období začíná po svátku Tří králů, tedy 7. ledna. Ovšem stanovení termínu závěrečného dne — masopustního úterý před Popeleční středou — je tak trochu matematicko-astronomická úloha.

Popeleční středa totiž nemá své pravidelné datum. V každém případě zahajuje čtyřicetidenní postní období před Velikonocemi. Jejich termín se zase řídí datem prvního jarního úplňku — první neděle po něm je velikonoční.

V roce 2015 připadá termín masopustního úterý na 17. února a dále takto:

- 2016 — 9. února
- 2017 — 28. února
- 2018 — 13. února
- 2019 — 5. března

Jak se slaví masopust

K veselé tradici masopustních maškar patří smích i výsměch. Mladé paní tancují s medvědem, aby do rodiny přibylo miminko. Ale zrovna tak karnevalové masky mohou a mají parodovat souseda, starostu, poslance, událost, historii či televizní seriál.

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

Samotný název masopustního období může neznalé dnes mást. Doba masopustu je totiž tradiční oslavou hojnosti před střídmejším –

postním – časem předjaří, kdy se jídelníček zúžil na pokrmy z trvanlivých potravin.

Podobné je to s mezinárodním pojmem karneval; maškarní veselí a hodování předchází době, kdy lidé na několik týdnů „dali masu sbohem“ neboli vale. (Carne je v italštině či španělštině výraz označující maso, slůvko vale se překládá jako sbohem.)

Svatby, hostiny, bály a průvody

V minulosti se během celého masopustního období, tedy od 7. ledna do pohyblivého termínu masopustního úterý, na vsích konávalo nejvíce 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 i několik dní.

Masopustní slavení se stále líbí, i když zásoby jídla na příští týdeny 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 rádi křísí tradici vepřových hodů, nejruznějších vesnických bálů a nevázaného veselí.

Medvěd, kominík, policajt, baletky...

Vyvrcholením masopustu bylo úterý, spojené s **průvody maškar**, které za doprovodu hudebníků (šumařů) chodívaly dům od domu.

Cestou se zastavovaly, přepadaly chodce, dávaly jim připít **rosolky**, za kterou



vybíraly příspěvek na muzikanty, a prováděly různé rozpustilé kousky. Zvláště spadeno měly na ženy a dívky. Ty se často musely vykupovat – penězi či kořalkou.

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 patří maska **medvěda**, které byl přisuzován magický charakter, a to především plodnost, která mohla být přenesena na ženy i celé hospodářství (tancem s medvědem, laškováním apod.)

Démonický živel zemřelých předků symbolizovala postava **Žida**. Žid se průvodu účastnil, ale nemluvil, netančil, jen pobíhal mezi ostatními a 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 přestrojovali 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** – 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 (**fotograf, farář, policajt** aj.), někdy i konkrétní osoby. Často byly prostředkem výsměchu a kritiky některých lidských vlastností a neřestí.

Hospodář s hospodyní nabízeli přichozím klobásy, kořalku, pivo, koblihy, koláče a cukrovinky, do velkého talíře přispívali na muziku. Někdy si maškary 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, Bakchus)**.

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 nevázaného 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.

Horoskopy na rok 2015 (pokračování)

Váhy



23 září až 23. říjen

Planeta: Venuše

Živel: Vzduch

Rok 2015 bude podle horoskopu pro Váhy bezproblémový. Peníze a rodina, případně partnerské vztahy, jsou to hlavní, co budete odměřovat na miskách vah. Ty jsou symbolem Vašeho znamení. Ucítíte rovněž potřebu lépe si zorganizovat život. Rádi byste totiž cestovali, což ovšem vyžaduje dokonalou souhru s okolím.

Pokud máte rodinu nebo závazky, musíte je ve Vašich plánech zohlednit. Horoskop radí, posaďte se a proberte vše s Vašimi blízkými. Jedině tak najdete řešení, které bude schůdné pro všechny. Možná s překvapením zjistíte, že nejste sami, kdo touží cítit vůni čerstvého větru v plachtách života.

Štír



24. říjen až 22. listopad

Planeta: Pluto

Živel: Voda

Horoskop praví, že velká změna v roce 2015 na Štíry čeká doslova za rohem. Je jen na Vás, jestli se Vám podaří na křižovatce správně zabočit a jít tak svému štěstí naproti.

Štíři touží po volnosti a nezávislosti. První, co byste tedy měli udělat, je sepsat všechny myšlenky a plány přehledně na papír. Jen tak své myslí ulevíte a získáte lepší přehled, kterým směrem asi povede ta správná cesta. S touhou po svobodě souvisí rovněž nutnost zbavit se všech nepotřebných věcí, které máte doma. Potřebujete je vůbec? Je přece čas na změnu! Horoskop na rok 2015 proto radí, založte si účet na Aukru nebo zajděte do správného bazaru a zbavte se všeho nepotřebného, co Vám doma překáží. Urovnáte si přitom myšlenky a získáte tolik potřebný nový životní prostor.

Střelec



23. listopad až 21. prosinec

Planeta: Jupiter

Živel: Oheň

Střelci obvykle nemají chladnou hlavu, protože živlem jejich znamení je oheň. Podle horoskopu budete v roce 2015 romanticky naladěni. Je třeba ale dbát na to, aby oheň lásky ve Vašem srdci nezahořel příliš, protože jeho žár by mohl spálit spolehlivý a velmi potřebný a rozum. Horoskop varuje, bystrý úsudek budou Střelci potřebovat jako sůl. Zapomeňte na starou a nudnou rutinu. Čeká Vás učení se novým věcem a poznávání nových lidí. Získáte další přátele i kolegy z různých věkových skupin a národností. Ti Vám pomohou udržet si dostatečný rozhled během celého roku 2015. Cítíte v kostech, jak moc se potřebujete zbavit určitých zlovyků a vzorců uvažování. Horoskop radí, pokud kolem sebe uvidíte pozitivní vzory, bude to pro Vás velkou inspirací. Mějte proto oči otevřené.

Kozoroh



22. prosinec až 20. leden

Planeta: Saturn

Živel: Země

Máte poměrně jasnou představu, jací byste chtěli být Vy a co očekáváte od lidí kolem sebe. Podle horoskopu Vám však druhá z těchto vlastností může přinášet v roce 2015 nemalé problémy. Zjistíte totiž, že svět se netočí pouze kolem Vás. Kozorozi, uvědomte si, že přátelé, rodina i kolegové v práci tu nejsou jen od toho, aby plnili Vaše přání. Snažte se jim lépe porozumět a zjistíte, že se Vám vstřícné jednání vyplácí. Pokud na ostatní netlačíte, udělají Vám radost sami od sebe.

Horoskop doporučuje, kupte si knihu, třeba i elektronickou, a začtěte se do fiktivního příběhu. Zaměstnáte tak Vaši fantazii a uvědomíte si, o jakých hodnotách je skutečný život. Horoskop Kozorohům dává ty nejlepší předpoklady k tomu, aby se přestali honit za penězi a pracovními úspěchy. V roce 2015 zjistíte více než jindy, jak cenný je klid, odpočinek a především Vaše zdraví.

Vodnář



21. leden až 20. únor

Planeta: Uran

Živel: Vzduch

Rovnováha bude podle horoskopu v roce 2015 hlavním pilířem Vašeho života. Pro většinu Vodnářů je samozřejmé žít s hlavou v oblacích, tedy v budoucnosti. Tentokrát však bude třeba seskočit z obláčku a zůstat nohama pevně za zemi, jinak se vytouženého klidu a stability nedočkáte.

Pokud jsou Vaše myšlenky skutečně vysoko, budete si muset vzít pro cestu zpět na zem nějaký padák, jinak by Vaše procitnutí mohlo skutečně bolet. Tím, kdo Vám ukáže správnou cestu, může být Váš životní partner, dobrý přítel nebo pozitivní příklady lidí, které máte na očích každý den. Překročte vlastní stín a zbavte se nešvarů nebo závislostí, které Vás již léta trápí. Horoskop v roce 2015 dává všem Vodnářům dobré předpoklady stát se spokojenými a vyrovnanými.

Ryby



21. únor až 22. březen

Planeta: Neptun

Živel: Voda

Plout proti proudu je vysilující i pro zkušené a dravé ryby. Horoskop na rok 2015 Rybám doporučuje poohlédnout se po teplém golfském proudu a využít všech možností, které život přirozeně nabízí. Malý příklad, nemyjte nádobí v ruce, když jej můžete dát pohodlně do myčky. A pokud myčku náhodou nemáte, alespoň nádobí neutírejte a nechejte ho uschnout. Jinak řečeno, neunavujte se prací, kterou za Vás stejně dobře může udělat někdo jiný. Šetřete energii a dávejte pozor, kde byste mohli využít potenciálu druhých. Příležitosti budete mít v roce 2015 dost.

Horoskop Rybám předpovídá rovněž citlivé a klidné zázemí v lásce. Pokud se nyní nacházíte v bouřlivých vodách vášní, přemýšlejte, kudy vede nejkratší cesta k nějakému klidnému zálivu. Tam se můžete nerušeně oddávat flirtování nebo spokojené celoroční plavbě ve dvou.



Asi mám zpomalený metabolismus
protože pořád běhám a stejně přibírám.

Sněženky a bledule – poslové jara

Paní zima předává vládu jaru prostřednictvím dvou kvítků, které se začínají objevovat ještě na sněhu a nekvetou příliš dlouho, ale na zahrádku je chodíme přímo tahat očima a užíváme si je i při procházkách v přírodě – vždyť nám přinášejí zvěst o jaru.

Sněženkám i bledulím z čeledi amarylkovitých, se daří v především v místech hodně nasáklých vodou. Těch ovšem bývá na jarní zahrádce dost pod keři a stromy, kde se dlouho drží sních, i trávníku kolem jezírka. Pokud si tyto dvě rostlinky pletete, pozorně si je prohlédněte. Zjistíte, že zatímco bledule má všechny okvětní plátky stejné, u sněženek tomu tak není, mají tři lístky vnitřní, které tvoří jakousi trubičku, a kolem nich tři lístky dlouhé.

Sněženka jako první láska

V květomluvě znamená: „Tys moje první láska. Tys mi blahou vzpomínkou.“ **Sněženek** je asi patnáct druhů, vyskytují se hlavně v Evropě a v oblasti Kavkazu. U nás najdeme jediného planě rostoucího zástupce – **sněženku podsněžník** neboli **sněženku předjarní** (*Galanthus nivalis*). Tato vytrvalá **bylina** dorůstá výšky 10-20 cm, z páru sytě **zelených** dužnatých štíhlých **lístků** vyraží ještě



pod **sněhem** stvol, který začátkem března vynese ke slunci **poupátko** a později **bílý** nebo **bílo zelený** kvítek, jehož kalíšek se šesti **okvětními** plátky se sklání k zemi jako zvoneček

– jen zacinkat, že **jaro** je tu. Když odkvete, vytvářejí se plody -

třípouzdré tobolky, které obsahují semena s přívěskem. I ty vypadají **dekorativně**, ale protože tvorba **semen** vysiluje **cibulky** a ze semínek vypěstujeme **sněženky** jen obtížně, raději je na **zahrádce** brzy odstříhneme.

Bledule jako věčná láska

Od února do dubna můžete podle *květomluvy* vyjádřit darovanou bledulí „*Moje láska je věčná*“. Není tonádherné? S jarem se prostě probouzí nejhlubší city. Bledulí (*Leucojum*) je asi deset druhů, u nás jsou ovšem doma jen dva – brzy rozkvétající bledule jarní (*Leucojum vernal*) a pozdější bledule letní (*Leucojum aestivum*). Ostatní druhy planě rostou jen v jižních



evropských krajích a v severní Africe, odkud ostatně pocházejí i zmíněné dva, které do naší přírody byly zaneseny druhotně.

Jak rozeznat oba druhy?

Je to snadné – bledule jarní má stvol vždy jeden, výjimečně dva poměrně velké kalíšky květů. Jejich bílé okvětní plátky jsou na koncích zbarvené žlutě. Bledule letní na jednom stvolu nese na převislých stonečcích kvítků šest až sedm a plátky jsou na krajích zdobeny zeleným lemem. Květy jsou drobnější a můžete si ji tedy splést s konvalinkami, bledule má ovšem štíhlé tenké čárkovité listy vysoké jen jako stvol, kdežto konvalinky se poznají podle širokých nápadných vysokých listů. Bledulím se bude také dařit na vlhké louce nebo v na jaře dobře nasáklých místech pod stromy, kde stín zachovává vlhkost půdy.

Chráněná jedovatá i léčivá krása

V cibulkách obou těchto bylin jsou obsažené alkaloidy, takže jde o jedovaté rostliny. Otrava se projevuje zvracením, průjmy ale také nadměrným sliněním. Organismus je pak značně oslaben. *Alkaloid galathamin* se používá ve farmaceutickém průmyslu pro léčbu degenerativních poruch centrálního nervového systému, další alkaloidy pomáhají při léčbě obrny a zánětu nervů. Bledule i sněženka jsou chráněny zákonem ČR, kde se řadí mezi ohrožené druhy, protože ubývá vhodných lokalit pro jejich výskyt. Ve volné přírodě se nesmí trhat a přemísťovat na soukromé zahrady. Nicméně jejich cibulky se dají koupit a na podzim vysadit na vlhkém místě, nejlépe v polostínu. Kvetou hned první rok na jaře, ze země je nemusíte vyndávat, cibulky se budou samy rozrůstat. Jen pokud je půda těžká a příliš suchá, je lepší cibulky po uvadnutí listů vyjmout, nechat odpočinout a zasadit na vhodném místě na podzim znovu.

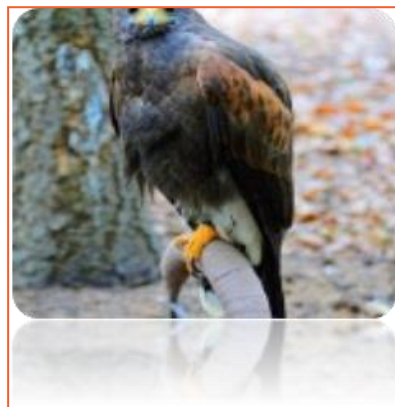


LES A ZVÍŘATA V ZIMĚ



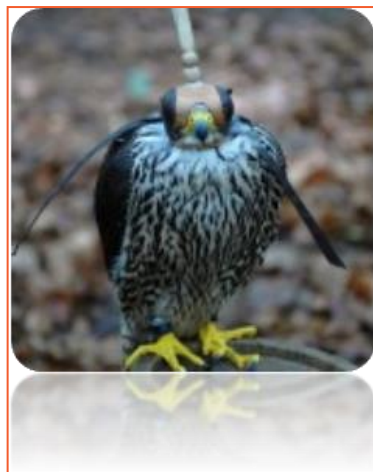
Les je domovem pro různé druhy zvířat. Můžeme tady pozorovat bezobratlé živočichy, savce a také ptáky. Všichni živočichové se lehce tomuto životnímu prostředí přizpůsobí. Srst poskytuje v zimě zvířatům dostatečnou ochranu před mrazem a chladem.

Zima je pro některé lesní živočichy obdobím odpočinku, například medvědi a ježci celou zimu prospí. Některá zvířata si již na podzim vyhloubí nory, kde přečkají ty nejstudenější měsíce, nebo se jednoduše do bílé nadílky zahrabávají. Život v lese se zpomalí a čeká na jaro. Když začne tuhá zima a napadne hodně sněhu, tak se každý obyvatel lesa snaží nakrmit tím, co se mu zrovna nabízí, aby velmi krutou zimu dokázal zvládnout a počátkem jara zase vyběhnout v plné síle se svými mláďaty. Když napadne hodně sněhu a zvěř se nedostane ke keřům a stromkům, je třeba začít s příkrmováním. Myslivci mají v této době plno práce, aby zvířata



neustrádala. Krmí zvěř hlavně senem a krmivy, kde je oves, pšenice, ječmen nebo kukuřice, které nahrazují jaderné a dužnaté krmivo. Ptáčekové ocení zejména špek či lůj, a různá semena, kterými se přikrmují na krmítku. Nejběžnějšími hosty krmítek je sýkorka, vrabec a kos černý. Každý z těchto ptáků má své oblíbené zobání. Třeba

sýkorky mají rády slunečnice. Kosi se živí bobulemi ptačího zobu, černého bezu, jeřabin, plody hrušek a jablek. Sýkorky mají v oblibě mimo loje, semena slunečnice, máku a také drcené ořechy. Vrabčům můžete nabídnout v zimním období pšenici, oves či strouhanku. Pro strnady jsou nejvhodnější semena plevelnatých rostlin, která zůstanou po vymlácení obilí.



Většinu lesních zvířat čeká v zimě těžká zkouška o přežití. I když myslivci se snaží krmítka pravidelně doplňovat. Přilepšit zvířátkům můžeme i my. Do krmítek můžeme nosit žaludy, kaštiny, jablka, mrkvičku, nebo také chleba a brambory, které dáváme dolů pod krmítko. Když budete zvířata v zimě přikrmovat, musíte se chovat tiše, aby se zvěř nevyplašila. Nejrozšířenějším lesním obyvatelem je srnec, který se v zimě přizpůsobuje životu na otevřeném prostranství mimo lesní paseky. Srny se rády stahují k polím, kde hledají potravu. Živí se listy a větvičkami dřevin, různými trávami a zemědělskými plodinami. V zimě jsou dokrmovány senem. Srnčí zvěř můžeme vidět



v páru, nebo celou rodinku. Veverka patří mezi důkladné hospodyňky, které se na zimu připravují pečlivě. Na větvičkách stromů si ukládá zásoby pro horší časy. V zimě pak využívá zásoby, případně loupe smrkové šišky.

My můžeme veverky přikrmovat oříšky, semeny slunečnice, jablky nebo mrkví. Potravu můžete zavěsit na strom. Velkou pochoutkou

jsou pro ni také různé ořechy, bukvice či žaludy. Z nich si často dělá na zimu zásoby pod zemí nebo v dutinách stromů. Oblíbenou potravou veverek jsou i houby, které si suší do zásoby. Liška obecná



je nesmírně opatrná, a navíc žije nočním způsobem, takže uniká lidské pozornosti. Liška na lovu snadno pohubí velké množství drobných hlodavců. Zajáci v zimě naběhají

maratón za potravou, přežívají jen ti nejzdatnější, živí se suchou trávou a kůrou. V zimě okusují kůru stromů.

Také je můžeme pozorovat na svých zahradách při okusu mladých stromků, které jsme si včas před zimou nezabezpečili.



Když přinesete zvířatům v zimě nějaké dobrůtky do krmítka, pomůžete je nejen nakrmit, ale navíc vás bude hřát dobrý pocit, že jste udělali dobrý skutek.

SNÍH



Sníh je specifická forma ledu, pevného skupenství vody. Je tvořen ledovými krystalky seskupenými do sněhových vloček. V přírodě vzniká přirozeně za vhodných klimatických podmínek v oblacích na

převážně biologickém podkladu, jako jsou bakterie, odkud se snáší k zemi. Tento děj se nazývá sněžení. Sníh nahromaděný ve větším množství na dostatečně prochlazeném zemském povrchu se nazývá sněhová pokrývka. Na rozdíl od dešťové vody z místa dopadu ihned neodtéká, představuje tak důležitý prvek v koloběhu vody v přírodě. Významná je také jeho tepelně izolační schopnost, která umožňuje mnoha rostlinným i živočišným druhům přežít mrazy.

Za podmínek panujících obvykle v oblacích krystalizuje voda ve fázi ledu v šesterečné krystalografické soustavě. To určuje šesterečnou



symetrii vloček. Krystalky jsou formovány v podmínkách nízké prostorové koncentrace molekul vody. Proto nevzniká celistvá masa, jak lze běžně pozorovat při přechodu vody do pevného skupenství na zemském povrchu. Jejich tvar je dán lokální kombinací teploty, tlaku a koncentrace molekul vody (vlhkosti). Sněhové vločky vznikají akrecí ledových krystalků. Při ní je obvykle symetrie mírně porušena. Při sestupu k povrchu se mohou ještě agregovat do větších shluků opět v závislosti na klimatických podmínkách.

Dalším faktorem ovlivňujícím tvar a velikost vločky je čas. Jevy akrece i agregace vyžadují fyzické přemísťování ledových krystalků, jsou proto relativně pomalé. Při napodobování tvorby sněhu pomocí sněžných děl jsou vločky formovány v omezeném čase, proto jsou

obecně menší. V důsledku toho je technický sníh od přírodního



rozpoznatelný, je hutnější.

Přítomnost symetrických krystalků v mracích může při vhodné poloze Slunce vyvolat halové jevy.

POČÁTKY BRUSLENÍ

O tom kdy a jak člověka napadlo využít rychlého a lehkého pohybu po zamrzlé vodní ploše nemáme žádné doklady. Pravděpodobně tento „dopravní prostředek“ využívali při lovu či dlouhých cestách za zvěří. Úlovek znamenal nejen maso a kožešinu, ale také kosti, které se používaly k výrobě nejrůznějších nástrojů. Právě zvířecí kosti byly vhodné k výrobě kostěných bruslí. Potvrzují to četní nálezy na území Skandinávie, Anglie, Ruska, ale i na našem území. Šlo o klouzání na ledě, při kterém se bruslař odrážel buď jednou, nebo dvěma tyčemi. Brusle z kostí byly tedy společným předchůdcem bruslí i lyží.



Ve 4. a 3. století př. n. l. se v rozsáhlé oblasti dnešního Irska, Švýcarska, Francie, Německa i našeho území usídlily kmeny Keltů. Právě Keltové, výborní zpracovatelé železa, začali novou epochu ve vývoji bruslení. Kostěné brusle nahradily brusle železné, které

umožňovaly díky železnému pásku zasazeného do dřevěné destičky rychlý pohyb na ledě.



Nejstarší nalezené kovové brusle, jejichž stáří je odhadováno na 2000 let, jsou uloženy v budapešťském muzeu. První konkrétní zmínka pochází od canterburského mnicha Williama Fitzstephena, který ve své knize o Thomasi Beckettovi (1174) popisuje scénu odehrávající se za severními hradbami: „*když bažiny ve Finsbury a Moorfieldsu zamrznou, běhá po nich londýnská mládež. Někteří mají kosti připevněné k patám chodidel a v ruce drží okovanou hůl. Létají po ledě jako ptáci nebo vystřelené šípy. Náhle se rozeženou dva mladíci proti sobě se zdviženými holemi, dorážejí na sebe, až upadnou. Často se zraní na hlavě, a když spadne jeden pod druhého, zlomí si ruku i nohu...*“ Kostěné brusle tedy neměly ostré hrany a k pohybu bylo



nutné používat hole. Zkoušely se různé varianty dřevěných bruslí – v Holandsku ve 13. a 14. století měly dřeváky na spodní straně železný plátek – způsob bruslení však zůstal stejný. Pomohla až náhoda. Truhlářský učeň z holandského cechu pro lodní a bruslařské nástroje změnil jednoho dne polohu uchycení želízka z vodorovné na svislou a brusle v dnešní podobě byla na světě. Pohyb se stal volnější, ale především rychlejší a ovladatelnější a bruslaři mohli odložit hole.

Vertikální zasazení želízka je doloženo z konce 15. století – holandský mistr Johannes Brugman vyobrazil na vůbec první rytině s bruslařskou tematikou holandskou patronku bruslařů Lidvinu při pádu na ledě. Podstatnější než ležící dívka na ledě je muž v pozadí. Jede se zdviženou nohou, k čemuž již musel použít brusle s hranami.

Železné brusle se dostaly také do našich zemí, ale pouze do šlechtických kruhů. Chudý venkovský lid nadále bruslil na bruslích kostěných. Počátkem roku 1610 byl na dvoře Rudolfa II. uspořádán velký karneval na ledě. Bruslení se šířilo s velkou oblibou, ale v průběhu let mu byly kladeny ve vývoji různé překážky. Dokonce i J. A. Komenský, jeden z prvních propagátorů tělesné výchovy, řadí bruslení spolu s plaváním mezi hry životu nebezpečné a nedůstojné.

Mezi historické postavy, které bruslení také uchvátilo, patřili Madame de Pompadour, Napoleon Bonaparte, Napoleon III. nebo Stuartovci. Říká se, že i anglická královna Viktoria poznala svého budoucího muže prince Alberta právě při společných bruslařských vyjíždkách.

Dokonce i proslulý svůdník Casanova neváhal při svých záletech nazout brusle.



Význam jmen

4.2. Jarmila

<i>Domácké podoby:</i>	Jarka, Jarmilka, Jára, Jaruška, Jarša, Míla
<i>Původ:</i>	český
<i>Mužská podoba:</i>	Jaromír
<i>Význam:</i>	milující bujnost, sílu; jaro
<i>Zajímavost:</i>	První složka jména jarý, z níž bylo odvozeno i jaro, znamená "bujný, prudký, silný", druhá složka mil(a) znamená "milující". Celý význam jména "milující prudkost, sílu, bujnost, jaro".

Ženské jméno Jarmila používá v České republice 70551.

8.2. Milada

<i>Domácké podoby:</i>	Miládka, Milka, Míla, Miluška, Lada
<i>Původ:</i>	český
<i>Jmeniny:</i>	8. února
<i>Zajímavost:</i>	Novější varianta staročeského ženského jména Mlada, Mladena "mladá".

Ženské jméno Milada používá v České republice 31892.

11.2. Božena

<i>Domácké podoby:</i>	Božka, Bóža, Boženka, Božička, Bobina
<i>Původ:</i>	český
<i>Význam:</i>	bohem (údělem) obdařená, blahoslavená
<i>Zajímavost:</i>	Ženské jméno tvořené příponou -ena od podstatného jména Bůh, vyjadřuje vlastnost základního slova - "Bohem obdařená". Považuje se za českou obdobu jmen Benedikta, Beatrice, Theodora, Beáta.

Ženské jméno Božena používá v České republice 54563.

15.2. Jiřina

<i>Domácké podoby:</i>	Jířa, Jiřka, Jiřinka, Jirča, Jiruška
<i>Původ:</i>	řecký
<i>Mužská podoba:</i>	Jiří
<i>Význam:</i>	zemědělec, rolník
<i>Zajímavost:</i>	Ženská podoba ke jménu Jiří. Odvozeno od řeckého geórgos "zemědělec, rolník", slovenské podoby jména jsou Georgína, Jurina, Jurajka.
Ženské jméno Jiřina používá v České republice 66724.	

17.2. Miloslava

<i>Domácké podoby:</i>	Miluška, Míla, Milka, Milča, Milunka, Milenka, Slávka
<i>Původ:</i>	slovanský
<i>Mužská podoba:</i>	Miloslav
<i>Význam:</i>	slavící milost; milá, klidná
<i>Zajímavost:</i>	Ženská podoba ke jménu Miloslav, vykládá se jako "slavná milostí, slavící milost". Jméno je rozšířené ve všech ch jazycích. Zaměňovala se za latinské Gracie "půvabný, milý".
Ženské jméno Miloslava používá v České republice 25549.	

20.2. Oldřich

<i>Domácké podoby jména:</i>	Olda, Olin, Oldříšek, Olík, Olouš, Oleček
<i>Původ jména:</i>	německý
<i>Význam jména:</i>	vládce (bohatý) dědičný statkem
<i>Zajímavost:</i>	Toto jméno má své kořeny ve starohornoněmeckém Uodalrich a znamená, že jeho nositel je "bohatý vládce, mající četné dědičné statky". V Německu existuje forma Ulrich.
Mužské jméno Oldřich používá v České republice 29247.	

21.2. Lenka

<i>Domácké podoby:</i>	Lenuška, Lenička, Leninka, Lenča
<i>Význam:</i>	původně zkrácenina jména Helena (pochodeň) nebo Magdaléna (pocházející z Magdaly)
<i>Zajímavost:</i>	Původem zkráceniny, domácké podoby jmen zakončených na -lena, nejčastěji Helena (Helenka), Magdaléna (Magdalénka), Apolena (Apolenka). Jméno lze vykládat podle toho, ke kterému má nositel vztah.

Ženské jméno Lenka používá v České republice 119366.

22.2. Petr

<i>Domácké podoby:</i>	Pěť'a, Peťka, Petřík, Petříček, Petrouš
<i>Původ:</i>	řecký
<i>Význam:</i>	skála, skálopevný
<i>Zajímavost:</i>	Je překladem aramejského jména Kéfas. Aramejské képká stejně jako řecké pétrá znamená "skála". Jméno tedy označuje muže pevného jako skála.

Mužské jméno Petr používá v České republice 272837.

24.2. Matěj

<i>Domácké podoby:</i>	Mát'a, Matějek, Matějíček, Matýsek
<i>Původ:</i>	hebrejský
<i>Význam:</i>	dar boží
<i>Zajímavost:</i>	Pochází z hebrejského Mattyth Jáh(u) "dar boží", zkráceně Mattyjah. Obdobný význam mají i jména Božidar nebo Theodor.

Mužské jméno Matěj používá v České republice 25575.

Trénink paměti

Přiřadte k sobě řeky a města

- | | |
|------------|---------------------|
| 1. Labe | a) Brno |
| 2. Seina | b) Plzeň |
| 3. Vltava | c) Hradec Králové |
| 4. Dunaj | d) Mělník |
| 5. Svratka | e) Bratislava |
| 6. Bečva | f) Ostrava |
| 7. Lužnice | g) Přerov |
| 8. Odra | h) Kroměříž |
| 9. Radbuza | i) Paříž |
| 10. Jizera | j) Havlíčkův Brod |
| 11. Orlice | k) České Budějovice |
| 12. Sázava | l) Tábor |
| 13. Morava | m) Turnov |

Řešení

1.d 2.i 3.k 4.e 5.a 6.g 7.l 8.f 9.b 10.m 11.c 12.j 13.h

Najdi listnaté stromy a podtrhni je

liška, komín, les, javor, telefon, kopretina, dub, smrk, myš, propiska, motorka, buk, slunečnice, osika, kniha, lípa, obraz, bříza, konvalinka, astra, jasan, modřín, hodinky, jedle, talíř, borovice, klika, krabice, jilm

SMĚJEME SE 😊

Pesimista vidí v tunelu tmu. Optimista vidí světlo na konci tunelu. Realista vidí světla vlaku. Strojvedoucí vidí tři debily na kolejích.



Posluchačka se dovolá do rádia: „*Haló, dovolala jsem se do rádia?*“

Rádio: „*Ano, co si přejete.*“

„*A to mě uslyší všude?*“

„*Ano, všude paní.*“

„*I v obchodech?*“

„*Ano, taky.*“

„*Honzo nekupuj vajíčka, protože Rita mi je donesla. Opakuju, nekupuj vejce!*“



Povídá jedna blondýna druhé: „*Dnes už nevěřím ničemu. Otevřela jsem dveře s nápisem Muži a byl tam jen záchod.*“



Rozdíl mezi velbloudem a člověkem: Velbloud může pracovat celý týden bez pití, člověk může pít celý týden bez práce.



Rozdíl mezi budíkem a opilcem je v tom, že když se natáhne budík, tak jde, ale když opilec, tak zůstane ležet.

Zdroje:

- https://www.google.cz/search?q=obr%C3%A1zky+m%C4%9Bs%C3%ADce+%C3%BAnor&biw=1280&bih=899&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=8rnQVPeLGcSvU5DSg4gE&ved=0CB8QsAQ#imgdii=820iscaR3VbLGM%3A%3B14--2aMjxQAodM%3B820iscaR3VbLGM%3A&imgc=820iscaR3VbLGM%253A%3BU1KD8EZT6Qx-_M%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.svet-bydleni.cz%252FFiles%252FResizedImages%252FFckGallery%252F1248986_crocus_-1x250.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Feli-kaja-blogisek.blog.cz%252F1201%252Fotazka-mesice-unor%3B373%3B250
- <http://www.magazinzahrada.cz/rady-a-tipy/unor-v-zahrade-co-delat-a-na-co-se-pripravit.html>
- <http://krasobrusleni.wz.cz/historie.html>
- <http://www.benateckyctyrlistek.eu/?p=2479>
- <http://zbynkuv.blog.cz/0901/zvirata-v-zime>
- https://www.google.cz/search?q=zaj%C3%ADc&biw=1280&bih=899&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=MLTRVMLFEMnpaPOvgZAN&ved=0CIABEIke#tbm=isch&q=sn%C3%ADh&imgdii=_
- https://www.google.cz/search?q=obr%C3%A1zky+bruslen%C3%AD&biw=1280&bih=856&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=ysLRVOF7JdKVasy7gqAJ&ved=0CB8QsAQ#imgdii=_
- <http://www.pranostika.cz/unor.html>
- <http://vtipky.tk/zimni-pliskanice/>
- <http://www.vtipy.net/hadanky/63>
- <http://www.drhumor.cz/kreslene-vtipy/zpomaleny-metabolismus>
- Dostupné z <http://horoskopy.etarot.cz/horoskop-na-rok-2015.php>
- [http://cs.wikipedia.org/wiki/Hromnice_\(sv%C3%A1tek\)](http://cs.wikipedia.org/wiki/Hromnice_(sv%C3%A1tek))
- <http://www.ceske-tradice.cz/tradice/zima/hromnice>
- <http://cs.wikipedia.org/wiki/Masopust>
- <http://www.ireceptar.cz/zajimavosti/tipy-na-vylet/jak-se-slavi-masopust/>