



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

STŘÍPKY Z DOMOVA

2/2018



Zpravodaj Domova pro seniory v Bílovci pro měsíce
Duben, květen, červen 2018.

Milí čtenáři,

zima a začátek roku nám uběhl jako voda a je tady další vydání střípků. My v redakci jsme se nemohli dočkat tohoto jarního čísla, až konečně vysvitne sluníčko a zase budeme moci nasávat energii ze slunečních paprsků.

Stejně jako v minulém roce jsme se zapojili do projektu „Jedeme v tom společně“, o čemž najdete v tomto vydání také článek. Uspořádali jsme masopust a olympiádu, což jsme si všichni moc užili.

Na dalších stranách najdete také milý článek o jaru, pár tipů, jak jej využít pro sebe a mnoho dalšího, ale to již nebudeme prozrazovat. Pohodlně se usadte, začtěte se a užijte si chvíli pohody s našim časopisem.



Vaše redakce



Obsah tohoto vydání

JARNÍ OSLAVENCI	4
TÉMA	6
CHLÉB NÁŠ VEZDEJŠÍ	6
1. DUBEN – APRÍL	10
VELIKONOCE	11
VYKÁNÍ MÁ SVOU TRADICI	13
SNOEZELEN V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ	16
ZAČÁTKY ELEKTRICKÉ PRAČKY	17
PROBUĎME SE SPOLU S JAREM.....	18
CO JSME PROŽILI... ..	19
NĚCO NA PROCVIČENÍ MOZKU	23
KVÍZ – HOMONYMA ZVÍŘAT	23
ZE ŽIVOTA ZNÁMÝCH OSOBNOSTÍ	24
KAREL KRYL.....	24
VĚDĚLI JSTE, ŽE?.....	26
DUBEN.....	26
KVĚTEN.....	26
ČERVEN	26
I NA ZNAMENÍ ZÁLEŽÍ	27
<i>BÝK (21.4. – 21.5.).....</i>	<i>27</i>
<i>BLÍŽENCI (23.5. – 20.6.).....</i>	<i>28</i>
<i>RAK (23.6. – 21.7.).....</i>	<i>29</i>
RADY NAŠICH BABIČEK	30
OKÉNKO DO MINULOSTI	31
SVÁTEK PRÁCE	31
ZPÍVÁNKY – BRATŘÍČKU, ZAVÍREJ VRÁTKA – KAREL KRYL.....	32
RECEPT – VELIKONOČNÍ BERÁNEK.....	33
NA ZÁVĚR MALÁ ZKOUŠKA!	34



Jarní oslavenci



Vilém Ertel 27. 4. 1931 – 87 let



Bohumil Fryčka 10. 5. 1946 – 72 let



Pavel Kovařík 16. 5. 1939– 79 let



Krčmářová Květky 14. 4. 1930 – 88 let



Veronika Slobodová 20. 4. 1928 – 90



Libuše Pitříková 27. 5. 1942 – 76 let



Vše nejlepší! 😊

Téma

Chléb náš vezdejší

Chléb jako základní potravina ve výživě člověka se jako dlouhá červená nit táhne od úsvitu lidstva od dob, kdy se na Zemi objevil první člověk moudrý, Homo sapiens, a z lovce a sběrače se postupně stal zemědělec. Plánovitě pěstování rostlin vedlo ke vzniku prvních civilizací. Objev chleba byl významnou událostí ve vývoji člověka jako druhu. O jeho důležitosti svědčí následující svědectví napříč dějinami: Staří Sumerové chlebu přiřkli duši, v Mezopotámii se stal chléb součástí hieroglyfického znaku pro potravu, arabština používá pro pojmy chléb a život totéž slovo. Když Francouzi chtějí člověka pochválit, řeknou, že je „dobrý jako chléb“. O významu chleba v našich dějinách svědčí i starý slovanský zvyk vítat hosta chlebem a solí. Putování chleba v proměnách staletí a tisíciletí je dlouhé, pestré a inspirativní.

V počátcích své existence pojídal člověk nasbíraná zrna tak, jak je v přírodě našel. Později mu oheň pomohl k tomu, aby si zrna opražil. Pak přišlo na řadu drcení obilných zrn



v kamenných hmoždířích a primitivních mlýnech. Z promletého či podrceného obilí se snadno připravila kaše, nevařená či vařená. Na rozpálených kamenech z ní bylo možné upéci placky. Archeologové označují tuto dobu jako neolit a první poznatky o chlebu se datují do období až 10 000 let př. Kr.

Kvašený chléb pochází z Egypta z doby před šesti tisíci lety. Jeho příprava byla objevena zřejmě náhodou. Egypťané pěstovali v Nilské deltě pšenici a mezi kameny drtili pšeničná zrna na mouku, kterou pak smísili s vodou a solí – a to byl nekvašený chléb. Stalo se, že těsto zůstalo na slunci a působením bakterií vykynulo. V teplé peci se pak upekla chléb vzdušný a lehký, pokrytý hnědou kůrkou.

Úrodné povodí Eufratu a Tigridu v Mezopotámii a vyspělé obilnářství přispělo k vysoké kultuře měst a životního stylu. Nejrozšířenějším pokrmem zde byl chléb, pečený převážně z ječné mouky. Chléb se pek tak, že z mouky a vody

uhnětená placka se přitiskla na stěnu rozpálené pece, nebo se pekla ve žhavém popelu.

Řekové převzali pečení chleba od Židů a Feničanů. V době asi 4 000 let př. Kr. se rozvinul kult bohyně Déméter jako ochránkyně zemědělství a chléb stal postupně základní potravinou lidu. Mlsní a zámožní Řekové jedli chléb s medem, který namáčeli do vína. Podle dochovaných záznamů působilo ve 3. století př. Kr. v Aténách 45 pekařů, kteří dokázali upéci nejrůznější druhy chlebů pro boháče, chudý lid i otroky.

Ve starém Římě se stal chléb záležitostí čistě politickou, chléb spolu s vínem byl hlavní potravinou. Ve 4. století nechal císař G. J. Ceasar rozdělovat římskému lidu chléb zdarma, aby si tak naklonil lidové masy. Z těchto dob pochází rčení „Chléb a hry“, dva prostředky k získání přízně lidu. Kolem roku 80 se začala v Římě vytvářet pekařská bratrstva nazývaná „collegium pistorium“, předchůdci pozdějších cechů.

Na našem území byla nejstarší pec na pečení chleba nalezena v Bylanech u Olomouce a její původ se datuje do období 4 800 až 4 600 př. n. l.

V Čechách se objevili pekaři (podle Kosmovy kroniky) jako dvorní řemeslníci již v 11. a 12. století. Již za vlády krále Václava II. předepisovali otcové města, jak má být bochník chleba těžký a za kolik se má prodávat.

Chlebu se dostávalo poct, které si zasloužil. Hrál nezastupitelnou roli při korunovaci českých králů, kdy mu byla dávána přednost i před zlatem. Stejně úctě se chléb těšil ve všech vrstvách obyvatelstva.

V Praze se v roce 1387 připomíná 159 pekařů. Za vlády Jiřího z Poděbrad se peklo dvanáct druhů chleba: žemlový, žitný, nakyslý, mazancový, ječný, prosný, žaludový, jáhlový, pohankový, rýžový, perníkový a koláčový.

Růst středověkých měst a s ním spojená dělba práce vytlačily veškerou výrobu z domácností a pečení chleba přešlo do rukou pekařů. Vytvářením cechů se postupně zaváděla řemeslná výroba, pekaři se stávali váženými a bohatými měšťany.

V 16. století ve městech podnikali i tzv. „pecnáři a plachetníci“, v pekařství nevyučení řemeslníci, jejichž činnost často sloužila konšelům za výhrůžku



pekařům, kteří pekli draze, či nekvalitně. Pod nátlakem cechovních pekařů však byla jejich činnost omezována. Přespolní pekaři směli nabízet své zboží na pražském trhu jen jednou týdně.

Vznikající pekařské cechy vymezily vztahy v rámci řemesla mezi mistry, tovaryši a učni, ale sloužily také k vzájemnému podporování se, zvelebování řemesla, výchově dorostu, vytváření vztahu k zákazníkům a dohlížely nad kvalitou výroby. Určovaly rozsah výroby jednotlivých pekařských mistrů ve městě, někdy dokonce i rozměry pece. Po absolvování přísných učňovských zkoušek se z učně stal tovaryš. Ten, chtěl-li se osamostatnit, musel vykonat mistrovské zkoušky a současně vykázat dostatečný majetek na zařízení pekárny.

V 18. století podléhalo pekařství přísnému dohledu a předpisům. V případě zjištění lehčího či nekvalitního chleba, byli delikventi potápěni ve velkém pytli nebo koši do Vltavy. Od roku 1860 uvolnil nový živnostenský řád pekařství úplně.

Od druhé poloviny 19. století nastává rozvoj pekařské výroby zaváděním technických novinek, původně ruční práce začala ustupovat práci strojové a pečení chleba se zvolna přeměňovalo na výrobu průmyslového charakteru.

Pekařství jako řemeslo se vyvíjelo a zdokonalovalo velmi pomalu. Na počátku 20. století se v naší zemi navíc vyvíjelo velmi nerovnoměrně z hlediska výrobně technické úrovně. Rozhodujícími podmínkami bylo soustředění obyvatelstva, rozsah elektrifikace, plynofikace a dopravního spojení. Ve vhodných podmínkách velkoměst ojediněle vznikaly velké, moderní pekárny, zatímco v ostatních oblastech přetrvávala primitivní řemeslná výroba.

Za první republiky – v roce 1930 bylo v zemi registrovaných 13 341 pekáren, ve kterých pracovalo 43 437 osob. Obvykle v pekárně pracoval pekařský mistr a jeho rodinní příslušníci, či 1-2 pomocníci. V roce 1924 vydalo „Ministerstvo pro zásobování lidu“ směrnice pro kalkulace cen pečiva a chleba.

V 50. letech došlo k uzavírání malých provozů (r. 1947 10 tis. pekáren, 45 tis. zaměstnanců) v procesu znárodnování v souvislosti se změnou politického režimu po roce 1948. Postupně byly soukromé živnostenské pekárny převáděny pod nově vznikající národní podniky (města), nebo družstevní organizace (venkov).

V 70. letech jsou v jednotlivých okresech a krajích stavěny pekařské výrobní kombináty průmyslového charakteru, které vyrábí chléb na moderním zařízení (výrobníky kvasu, automatické tvarování a kynutí, pásové plynové pece), dochází k velké koncentraci výroby a zvýšení produktivity práce.

Po roce 1989 nastala 100 % privatizace všech výrobních kapacit, dochází k znovuobjevení řemeslných pekáren, prosazují se nové technologické trendy, s rozvojem trhu raketově vzrůstá sortimentní nabídka, výrobci se sdružují do výrobně-obchodních uskupení. V roce 2011 v ČR působí přes 700 pekáren, z nichž 60 je velkopekáren s průmyslovou výrobou.

Slovanská přísloví a pořekadla

Kdo se nesrovná s chlebem, nesrovná se s lidmi.

Chleba se nikdy nepřejíš.

Lepší doma krajíc chleba nežli v cizině kráva celá.

Dobrý jako kus chleba.

Lepší je kus chleba na cestě nežli pero za kloboukem.

Keď je človek lačný, aj ovsenný chlieb je smačný.

A jak je chléb nazýván v zahraničí?

Bagel – kulaté kynuté pečivo ze žitné mouky s otvorem uprostřed, podávané buď jako příloha (cibulový, sýrový i sladký skořicový), nebo samostatně s oblohou.

Ciabatta – italský chléb křupavé kůrky, zadělaný olivovým olejem. Těsto je tužší, často s přidavkem bylin.

Maces – židovská chlebová specialita z nekysaného těsta, podobná kreku.

Nán – indický kvašený chléb z bílé mouky ve tvaru velké kapky (slzy).

Pumprnikl – tmavý žitný, těžký chléb s výrazně nakyslou chutí původem z Německa, vaří se v páře.

Pita – arabská bílá i celozrnná chlebová placka, často plněná masem či zeleninou.

Tortilla – mexické nekynuté pečivo z kukuřičné mouky, které se připravuje na rozpálené plotně

Soňa Petrušáková

Zdroj: Chléb náš vezdejší, [online] [cit.2018-04-04], dostupné z: <http://www.chlebnasvezdejsi.cz/cs/homepage/chleb-nas-vezdejsi/chleb-soucast-kultury/chleb-v-promenach-staleti>

1. duben – Apríl

Apríl je označení pro první dubnový den – 1. duben. Původem může být již íránský svátek Sizdah Be-dar. Už od 16. století je apríl spojen s různými žertíky a drobnými zlomyslnostmi, např. u novinářů pak dovoluje tradice překročit rámec serióznosti a vypustit tzv. kachnu. Problém pak nastává, že lidé neberou vážně ani některé vyloženě seriózní články. Předpokládá se, že svátek vznikl jako reakce na změnu ročního období ze smutné zimy na veselejší jaro. V některých případech se apríl koná současně i 30. dubna, ale tento den již není tolik rozšířen.

Apríl v Česku

Nejedná se o původní český svátek, ale přišel do Česka ze zahraničí a rychle zdomácněl. První písemná zmínka v Česku apríl zmiňuje v roce 1690 a zápis pochází od Bartoloměje Chrystellia z Prahy. V dřívějších dobách se jako oběti žertíků stávali známí a příbuzní, kterým se posílaly nápady na nákupy neexistujících věcí jako např. ohýbák na cihly, bublinka do vodováhy, závit M0, apod.

Současný apríl

Aprílové žerty posledních let se staly mnohem více sofistikované a často reagující na aktuální události daného období. Například v roce 2013, kdy zastupitelstvo Prahy jednalo o výstavbě trasy D pražského metra, se v Univerzitních novinách ČZU iZUN se 1. dubna objevila informace, že zastupitelstvo Prahy schválilo investici na vybudování trasy D, která na rozdíl od původních plánů nepovede jihovýchodní částí města, ale bude vedena mezi stanicemi Stadion Strahov a Suchdol s mezilehlými stanicemi Střešovice a Pražský hrad a přestupní stanicí Dejvická pro přestup na linku A. Tento žert se autorovi vydařil, neboť v červenci téhož roku byl Pražském Deníku otištěn článek, který obsahoval stejné údaje o novém vedení linky D, jako článek v Univerzitních novinách.



Zdroj: Wikipedie, Karel Kryl, [online] [cit.2018-03-16], dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Apr%C3%ADl>

Eva Vrátná

Velikonoce

Jistě všichni víme, že o Velikonocích se peče beránek nebo plete pomlázka, znáte, ale pravý význam těchto zvyků a tradic?

Výzdoba

Důležitou součástí svátků jara je výzdoba. S jarním příchodem chceme přivítat znovuzrození sil a radostné očekávání, a tak bychom neměli zapomenout trochu vyzdobit náš domov. Ať už zvolíte proutky vrby, mašle, kraslice nebo jarní kvítka, vše by mělo symbolizovat jaro. Už v historii lidé vítali jaro výzdobou, vysypávali ornamenty na zápraží pomocí hrnku či květináče a písku či vody, nebo zdobili okna květinovými vzory s pomocí seříznutého mýdla - takto se zdobily vlnovkami a spirálami průjezdy a zápraží venkovských stavení o velikonočních a svatodušních svátcích, nebo na dožínky a posvícení.

Beránek

Jen těžko si dovedeme představit Velikonoce bez velikonočního beránka. Ten symbolizuje v židovské tradici Izrael jako Boží stádo, které vede Hospodin. V křesťanství je beránek symbolem Ježíše Krista, protože byl obětním beránkem za spásu světa. Z historických pramenů se jen těžko dozvídáme, zda šlo o maso nebo pečivo. Dnes velikonočního beránka pečeme například z tvarohového těsta a zdobíme mašlí a podle historických tradic by měl zdobit každý velikonoční stůl.

Velikonoční kraslice



Ze jména pohanské bohyně plodnosti Eostre vzniklo anglické označení Velikonoc - Easter. Podle legendy boha proměnila ptáčka, který umrzl ve vánici, v zajíce. On pak z vděčnosti každé jaro kladl vejce jako pták. Proto je vajíčko symbolem života, plodnosti a vděku. Zdobená vejce pak používala při jarních obřadech, při narozeních, svatbách a

pohřbech. Kultovním smyslem nemělo být darování, ale požití jejich obsahu, proto se zdobila od nepaměti vařena. Zvyk jíst vajíčka na Velikonoce souvisí s velkým půstem, při kterém se nesměla jíst ani vejce a proto lidé netrpělivě čekali, až postní doba skončí.

Pomlázka

Pomlázka vyrobená z mladých vrbových proutků, měla ženám předat mládí a sílu. Pánové a chlapci si měli plést z proutků pomlázku a ženy se tímto proutkem měly nechat



vyšlehat, aby omládly a zkrásněly. Pro každou ženu to v minulých letech byla čest a staré panny (ženy nad 25 let, svobodné a neprovdané) měly naději, že nakonec najdou svého vyvoleného. Vajíčko jako odměna za omlazení znamená symbol život a vzkříšení.

Květná neděle

Neděle, která bezprostředně předchází velikonocím. Oslavuje Kristův triumfální vjezd do Jeruzaléma několik dnů před jeho umčením. V liturgii svátku jsou význačné tři momenty: požehnání ratolestí, jež se odehrává mimo chrám, s průvodem celého společenství; čtení pašijí; slavnost mše svatě.



Sazometná středa

Tento den se vymetají saze z příbytků, tj. domy se čistí a připravují na svátky.

Zelený čtvrtek

Název vzniknul pravděpodobně z toho, že se v dřívějších dobách v tento den měla jíst jen zelená strava (zelenina).

Velký pátek

Název byl odvozen od velkého tajemství. Velký pátek je připomínkou dne smrti a ukřižování Ježíše Krista, proto je prožíván jako den postu ve znamení smutku, ticha a rozjímání. Věřící se scházejí ke zvláštní bohoslužbě - není to běžná mše, otvírá se smysl utrpení a smrti Krista při čtení Bible.

Bílá sobota

Bílá sobota je tzv. aliturgickým dnem, neboť se tento den zásadně neslaví mše svatá a další svátosti, kromě pomazání nemocných a svátosti smíření. Skončením Bílé soboty skoncoval také dlouhotrvající půst.

Velikonoční neděle

Kristus vstal z mrtvých za sítání "prvního dne v týdnu" neboli "prvního dne po sobotě" (která byla podle židovského kalendáře posledním dnem týdne). Svým zmrtvýchvstáním dovršil Boží stvořitelské a vykupitelské dílo. Proto se křesťané v tento den začali pravidelně scházet k eucharistickému "lámání chleba" a tento den nazvali "dnem Páně".

Zdroj:

Novinky, 2016, Velikonoční tradice, na které se pomalu zapomíná [online] [cit.2018-03-16], dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/styl/365782-velikonocni-tradice-na-ktere-se-pomalu-zapomina.html>

Zdarma pro děti, 2010, Velikonoční zvyky a tradice, [online] [cit.2018-03-16], dostupné z: <http://zdarmaprodeti.topstranky.cz/stranka-velikonocni-zvyky-a-tradice-18>

Eva Vrátná

Vykání má svou tradici

Vykání – pro starší generaci samozřejmost, pro mladší nuda. Ale tak jako všechno ostatní, i vykání má svou tradici.

Vykání vzniklo jako následek nepochopení. Římským císařům se až do konce 3. století n. l. tykalo, protože latina oslovení množným číslem vůči jedné osobě ani nepřipouštěla.



Na sklonku Římského císařství byla za císaře Diocleciana zavedena vláda tetrarchů - čtyř vládců, mezi něž byla rozdělena vláda nad jednotlivými provinciemi. Císařské kolégium bylo tehdy i v záležitostech, týkajících se jen jednoho člena, oslovováno jako celek, aby se zdůraznila (ne vždy skutečná) jednota vlády a vůle všech spoluvládců. Nepochopením tohoto principu v raném středověku bylo pak vykání přeneseno na tehdejší vladaře, kteří už ovšem vládli samostatně.

V češtině se vykání objevilo poměrně pozdě. Ve staré češtině ještě neexistovalo, naopak v mnoha jazycích, např. v angličtině, sice tykání existovalo, ale zaniklo. „Tykací“ a „vykací“ forma oslovení je významným obohacením jazyka, protože ukazuje na jazykové i společenské schopnosti mluvčího a zobrazují se v něm postoje jako úcta k ženě a ke starým lidem, pečlivost a lajdáctví, sociální inteligence či neohrabanost. Na druhou stranu lze říci, že jazyky bez rozlišení obou forem (např. angličtina) poněkud usnadňují společenskou komunikaci a stírají rozdíly mezi formálním a neformálním rozhovorem.

Pro vyjádření zdvořilosti, společenského odstupu, formálnosti apod. mívají jazyky různé jazykové systémy, jako je vykání (oslovování jednotlivého člověka v 2. osobě množného čísla, vy), onikání (oslovování ve 3. osobě množného čísla, oni, např. v němčině), onkání (oslovování ve 3. osobě jednotného čísla, on, např. v italštině a polštině) aj.

V 18. století se v českých zemích užívalo onkání, které můžeme zaslechnout ve starých filmech. Například - „Přinesl (on) mi kávu“ znamenalo „Přineste mi kávu.“ Anebo podle německého vzoru onikání, které jistě pamatují naše prababičky. Například – „Maminka (oni) byli doma“ znamenalo „Maminka byla doma.“ Během 19. století, v době rakousko-uherské monarchie, která kladla důraz na obřadné vystupování, však tato oslovení postupně vymizela a byla nahrazena vykáním. I doma se dříve běžně používalo vykání. Jako projev úcty děti vykaly jak mamince, tak i tatínkovi až do konce života, a to

zvláště na vesnici nebo ve věřících rodinách. Nikdo je to neučil, bylo to prostě běžné. Děti tak dávaly rodičům najevo vděk za to, že se mohly narodit, že o ně rodiče pečují, starají se a dopřejí jim i důležité vzdělání. Nikdy při řeči s nimi nepřešli na tykání, ani v době, kdy už bylo běžné, že děti rodičům tykaly. Dnešní mladá generace jen těžko dovede představit, že by takto oslovovaly děti své rodiče.

Tykání je mnohde považováno za důvěrné a v mnoha situacích a společenských vztazích nepřijatelné. V češtině je tradičně tykání vyhrazeno pro oslovování příbuzných, blízkých přátel a dětí (přibližně do 15 let věku). Během 2. poloviny 20. století se více rozšířilo i mezi spolupracovníky, mladými lidmi a v různých společenských organizacích. Formální vykání bylo používáno v oficiálních dokumentech, při jednání s cizími lidmi, váženými kolegy a k vyjádření úcty.

V dnešní době je časté, že jsou skupiny nebo společnosti, kde jsou pravidla nastavena stylem „všichni si tykáme“. Je to osobnější, ale je třeba, aby s tím všechny strany souhlasily. Na druhou stranu tykání v obchodě je nepřipustné. Tam mají být všichni zákazníci, jímž má být projevna úcta vykáním bez ohledu na věk.

Veškeré novoty v oblasti oslovování se musejí vypořádat s tím, že u nás fungují zažitá pravidla etikety. Ani povinné soudružské tykání za minulého režimu se nestalo normou a postupně se vytrácelo ve prospěch zdvořilejšího oslovování na základě společenské důležitosti.

Problém je, že spousta lidí si není jistá, kdy a jak svůj protějšek oslovit. Nevadí, od toho jsou příručky etikety pro ty, kteří jsou ochotni si informace doplnit.

Pravidla jsou jednoduchá! Tykání navrhuje vždy společensky významnější osoba. Mezi osobami stejného pohlaví je to ta výrazně starší (u rozdílu do deseti let prioritu nehledejme, je to jedno). Mezi dospělým mužem a dospělou ženou tykání navrhuje žena. Nehledejme komplikace při věkovém rozdílu, ani 30 let rozdílu neznámá, že přednost získá muž. Ale pozor, na pracovišti jej navrhuje jedině šéf. Ani starší podřízený nebo podřízená nemohou přijít za šéfem a navrhnout mu tykání; o tom, koho si pustí blíž k tělu, si může rozhodnout jedině nadřízený, ne jeho podřízený.

Gramatickým nástrojem, který vykání trochu otupí, je spojení vykání s křestním jménem. Nabídka na oslovování pouze křestním jménem se však někdy nemusí vyplatit. Tykání na sebe



nabalí ‚vole a hele‘, což je ještě to nejmenší. Pak se člověk odhalí ještě víc a skončí to katastrofou, která zavede konverzaci do kategorie komentářů z internetových diskuzí. Mezi mladými však přibývá těch, jimž počáteční vykání připadá jako zbytečná překážka při navazování vztahů. Internetová komunikace vesměs žádná pravidla etikety nectí. Rázem se tak může naše vykání zdát jako přežitek. Tykání bez dovolení proto nastupuje ve jménu neformálnosti, která má vést k lepšímu porozumění a výkonům, a nahrazuje zdvořilost, jež do popředí kladla postavení na základě pohlaví, věku a zkušeností.

V oslovování stejně jako v dalších disciplínách etikety nakonec zásadní roli hraje výchova. Slušnost a zdvořilost si člověk v pozdějším věku osvojuje jen těžko.

Soňa Petrušáková

Zdroj: Tábořský deník, 2013, *Jak jsme si více dříve vykali* [online] [cit.2018-03-22], dostupné z: https://taborsky.denik.cz/zpravy_region/jak-jsme-si-drive-vice-vykali.html

Milan Polák, 201273, *Pravidla tykání a vykání* [online] [cit.2018-03-22], dostupné z: <http://milanpolak.cz/pravidla-tykani-a-vykani/>

Snoezelen v každodenním životě

Díky rekonstrukci je součástí našeho domova také multismyslová místnost nazývaná snoezelen, o tom jsme Vás informovali již dříve.

Nyní se s Vámi také můžeme podělit o pár zkušeností z praxe. Práce s klienty v této místnosti má svá specifika. Každou návštěvu je dobré začít jakýmsi rituálem, který si pracovník zvolí a tuto skupinu by následovně neměl nikdo narušovat. Prostředí před vstupem klientů by mělo být již připravené a pro klienty příjemné. Pracovník může využívat hudby, různých vůní, světel a projekcí. Někdy může být součástí programu také např. ochutnávka. Na konci by klienti měli projít stejným rituálem jako při vstupu a tím se s ostatními rozloučit.

Díky školení, které jsme spolu s dalšími kolegyněmi absolvovaly, jsem si uvědomila, že věci které jsou pro nás mnohdy běžné, pro jiného mohou být zázrakem.

Pokud jdu ráno do práce a třeba prší, mám radost z toho, že země dostane vláhu a může nás pak těšit svou zelení. Ve vzduchu je cítit hlína a třeba tráva či jiné květiny. Pro naše klienty nejsou procházky v dešti samozřejmostí a díky snoezelenu jde alespoň trochu toto počasí simulovat. Jako jeden z programů s názvem „Voda“ např. může být povídání o vodě, koupání a s tím třeba spojené cestování. Klientům je možné ruce smočít rozprašovačem na vodu, jemnějším či s více orosením. V rámci posílení čichu je možné jim předložit předměty, které si mohou očíchat před a po navlhčení. Mnohdy se jim pak vybaví vzpomínky na dětství, nebo jiné životní situace. Pomocí masážních míček jde pak v páru provádět masáže těmito míčky v rytmu hudby, které napodobují padající kapky. Dle intenzity si pak klient může představovat, zda se jedná o jarní deštěk či letní bouřku.

Denisa Baláčová



Začátky elektrické pračky

Elektrická pračka byla v domácnostech jako jeden z prvních menších jednodušších elektrospotřebičů.

Měli jsme doma elektrickou pračku na starém bytě, ještě před nastěhováním do většího bytu. Byly to pračky zhotovené ze dřeva oválného tvaru. Uvnitř byl řetízek na elektrický pohon, který při otáčení prádlo pral.

Když manžel po ukončení vysoké školy byl zaměstnán v ROMO Fulnek, začala se zde v roce 1957 vlastní výroba praček. Pár praček bylo dáno k dispozici podnikovým pracovníkům s úkolem zaznamenávat provoz pračky. Při každém praní jsme vyplňovali dotazník o provozu i jejich funkcích. Firma ROMO si vyzvedávala v domácnostech tyto záznamy. Na základě kterých, pak pračky opravovali s cílem vylepšit jejich funkce. Tímto zlepšením došlo postupně ke zvýšení prodeje automatickým praček ve Fulneku i okolí. Byly doplňovány také pračkami jiných výrobců.

Květková Krčmářová



ROMO

Probudíme se spolu s jarem

Mnoho lidí si před vstupem do Nového roku dává předsevzetí. Toto předsevzetí či nové rozhodnutí však můžeme učinit kdykoli v průběhu celého roku. Každý nový den, každé ráno.... A s počátkem jara je na to ideální příležitost.

Po zimě bývá zejména vyčerpané naše tělo a těší se na přísun prvních jarních paprsků. Můžeme mu pomoci detoxikací, jarní očišťovnou a zařazení do našeho jídelníčku co nejvíce čerstvých a pestrobarevných potravin. A naše duše? I ta křičí o pomoc, a čím dříve jí začneme naslouchat, tím dříve nám to s láskou vrátí a tuto změnu budeme cítit i na fyzickém těle.

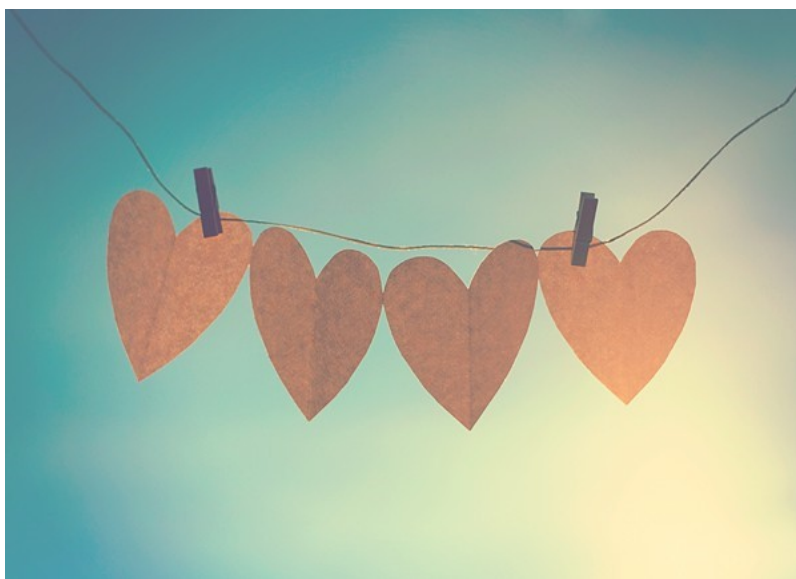
Dopřejme si ráno chvíli sami pro sebe, kdy se na sebe usmějeme do zrcadla a protáhneme své tělo a poděkujeme mu za to, že nám je každý den oporou.

Nejen tělo, ale i duše potřebuje svoji potravu. Ve volné chvíli se můžeme projít přírodou a zhluboka dýchat. No není to zázrak, že každá buňka v těle pracuje v souladu s ostatními a my můžeme jen tak dýchat? Kdyby se jedna nad druhou povyšovala, narušily by vzájemnou rovnováhu a tělo by nefungovalo, tak jak má. Mnohdy je to tak i v životě. Budme k sobě tedy vzájemně milí, upřímní, laskaví a mluvíme k sobě s láskou. Naučme se odpouštět a nezapomínat se starými křivdami. Pokud neumíme odpustit, ubližujeme tím pouze sami sobě. Vždyť jsme všichni v jádru jedno.

Za co jste v životě vděční? Sepište si to a mějte to nejlépe stále někde na očích.

Přeji Vám nádherné první jarní dny a prosluněný každý další.

Denisa Baláčová



Co jsme prožili...

Masopust – 28. 2. 2018

Byl to poslední den února, který jsme chtěli strávit i se svými milými. Už po druhé hodině odpoledne se shromažďovali u vchodu nedočkaví hosté. Protože se jich očekávalo mnoho, musely hned o počátku naše sestřičky organizovat rozmístění hostů tak, abychom měli dost místa. Bylo to dost práce usadit všechny klienty na vozíčkách vedle sebe, nejdříve na čelní straně sálu, pak z další strany. Bylo to pro sestřičku Soňu, v jejím krásném kostýmu s vlajícím růžovým závojem, dost únavné. Tak se prostor pomalu zaplňoval přicházejícími hosty a hudbou, kterou sestřičky pustily. I pro mě bylo velmi milé pozorovat přes celý sál všechny zúčastněné s chutí zpívat písničky, které jim připomínaly mládí. Přidala jsem se i já.



K usazeným klientům se začaly postupně přidávat pracovnice domova vystrojené do různých masek. Bylo pro nás obtížné odhalit, kdo se pod jednotlivými maskami ukrývá. I kousek ode mě se postavila maska, které velmi slušela krátká bílá plisovaná sukénka, kterou si potřásala (byla to nejspíše bývalá baletka, která si ještě znovu zkoušela své taneční vystoupení). Ostatní byli maskováni jako zvířata, kočky různých barev, které měly největší strach, aby jim někdo neukradl jejich tak nazdobený ocásek. Byly to také masky řemeslníků a jiné. Přišla také naše paní vedoucí v krásné masce Saxany.

Najednou vzbudila naši pozornost vysoký, štíhlá postava s velkým zahnutým nosem. Poskakovala sem a tam, až se ocitla kousek ode mě, pokoušela se o další pohyb tak moc, až se najednou octla na zemi s nohama složenými u mě.



Podařilo se jí brzy se postavit a dále pokračovat ve svém křepčení. Veselost, tanec a zpěv všech masek pokračoval. Stejně tak klienti neúnavně pěli.

Skoro tři hodiny křepčení, zpěvu a tance nás dost unavily. Byli jsme rádi, že se chystala menší přestávka. Otevřela se obě křídla dveří do sesterny, byla v nich sestřička tlačící malý servírovací vozík, na kterém měla připravenou voňavou kávu, čaj a čerstvé koláčky.

Přes můj úmysl popsat, co nejpřesněji celou tak upřímnou srdečnou část plesu, která se odehrávala v zaplněném sále našeho zařízení, jsem zapoměla pořádně popsat podstatnou část masopustu. Je to velký počet masek, pečlivě předváděných na horní části sálku směrem k východu. Masky představovaly domácí zvířata i ta, která potkáváme v našich lesích, která jsme mohli hodnotit, když jsme skoro závěrem mohli tu pečlivost, která byla při zhotovení každé masky viditelná, zhodnotit. Maškarní rej byl ukončen poměrně pozdě a my se začali rozcházet z krásně prožitého odpoledne. Budou nás, stejně jako vždy, provázet vzpomínky na krásně prožité chvíle se svými milými.

Jsem ráda, že jsem se pokusila svým psaním připomenout Vám, jak krásné srdečné odpoledne prožili klienti našeho zařízení.

Květka Krčmářová



Olympiáda 12. – 16. 2. 2018

Olympiáda v domově pro seniory? Tuto otázku si mohli dát další sousedé, když se dozvěděli, že v únoru se v naší největší místnosti připravuje i pro naše klienty, dle jejich zdravotních možností, také jednoduché sportovní soutěže. Byla to zejména účast klientů, která mne překvapila, když jsem



vstoupila do sálu plného čekajících klientů, kteří se usadili podél stěny. Všimli jsme si také, že nástroje v sále jsou připraveny pro menší cvičení – výlov ryb,



kuželky nebo hod na cíl. Sestřičky obětavě pomáhaly klientům dostat se k jednotlivým disciplínám, kde měl možnost vyzkoušet si své sportovní možnosti. Obdivuhodná byla u některých také příprava na sportovní výkon. Nakonec se to všem, v rámci zdravotních možností, povedlo. Když

jsme do soutěžili, přinesla mezi nás sestřička Eliška v náručí řadu barvených vymalovaných obrázků a rozdávala je na památku klientům, kteří se zúčastnili olympiády. A na samotný závěr zazněla z našich úst píseň, nám nejvzácnější, naše česká hymna „Kde domov můj“. Byly zapívána opravdu vroucně, s láskou a upřímným poděkováním všem, kteří se o nás celoročně starají.

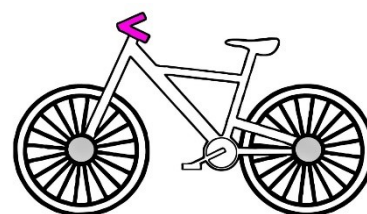
Trénování paměti u přísloví s Katkou – 14. 2. 2018

Byla jsem přítomná, u pro mě dosud neznámého, trénování paměti se sestřičkou Katkou. Ta měla připravena na tabulích v tečkách naznačená slova, která jsme postupně doplňovali. Účastnic bylo opravdu dost a jejich přístup k hádání byl zřejmý i při jejich vstupu do soutěže.

Květko Krčmářová

Projekt „Jedeme v tom společně“ – březen, duben

Stejně jako v loňském roce jsme se zapojili do projektu „Jedeme v tom společně“, společně s dalšími padesáti devíti domovy pro seniory. Projekt spočívá ve šlapání na rotopedech, čímž je simulován pohyb na kole. Tento rok vede trasa po vlastech československých. Akce trvá od 1. března a končit bude 27. dubna. Za tuto dobu bychom měli ujet 1800 km. Momentálně máme za sebou 334 km. Po cestě navštěvujeme různá města a zajímavá místa nebo ochutnáváme krajové speciality. Během projektu jsou organizátorem stanoveny barevné čtvrtky, kdy se snažíme ladit sebe i prostředí do stanovených barev. Tímto také děkujeme za výdrž a snahu závodícím klientům.



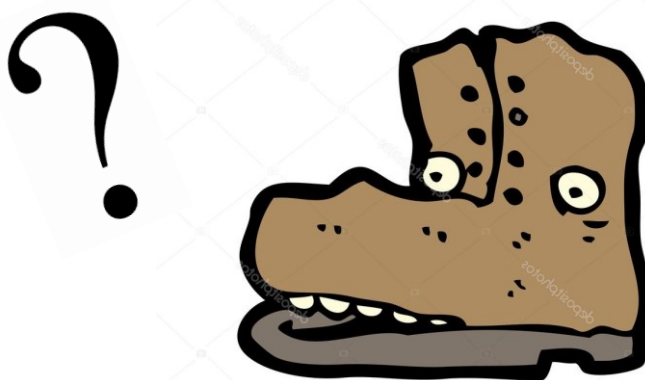
Eva Vrátná

Něco na procvičení mozku

Kvíz – homonyma zvířat

Najděte slovo, které vyhovuje oběma uvedeným vysvětlením (tj. má ještě další význam kromě významu zvířete).

1. Kočkovitá šelma – nákres
2. Druh ptáka – nastračná osoba
3. Severský paroháč – loterijní poukázka
4. Zbytek cigarety – druh ptáka
5. Zvíře s bodlinami – druh účesu
6. Zdrobněle Anna – druh domácího ptáka
7. Přejít pro chodce – lichokopytník
8. Díra na botě – ryba
9. Polní pták – nádoba na moč pro muže
10. Oblíbené domácí zvíře – hezká mladá žena
11. Druh drůbeže – nepravdivá i nformace uveřejněná v novinách



Ze života známých osobností

Karel Kryl

* 12. dubna 1944 Kroměříž † 3. března 1994 Mnichov

Byl československý písničkář a básník, hlavní představitel československého protikomunistického protestsongu v letech 1963–1989. Po roce 1989 dále v rozhovorech pro média a ve své tvorbě komentoval dění ve společnosti. Psal si vlastní hudbu i texty, v jeho repertoáru byly jak satirické nebo vážné písně reflektující společnost, tak poetické a melancholické balady. Někdy se mu přezdívá „básník s kytarou“.

Rodinná tiskárna

Karel Kryl se narodil v rodině knihtiskařů, která vlastnila tiskárnu, založenou roku 1909 v Novém Jičíně jeho dědečkem a Ferdinandem Scottim. Tiskárna Kryl & Scotti

(od roku 1936 tiskárna Karel Kryl) vydala za téměř 30 let své existence velké množství především bibliofilských tisků. V roce 1936 vyplatil Karel Kryl nejst. Ferdinanda Scottiho a provoz tiskárny převzal sám. Po záboru Sudet v roce 1938 našla rodina útočiště v Kroměříži, kde jeho děd Karel Kryl nejst. tiskárnu obnovil. Jeho matka Marie, rozená Šebestová, pocházela z Frýdku. Kromě Karla měli další dvě děti, dceru Marii (* 1943) a syna Jana (* 1947). Tiskárna byla v roce 1950 komunisty zlikvidována (tiskařské stroje byly před zraky Karla, jeho sourozenců a rodičů rozbity a odvezeny do šrotu) a rodina přestěhována do suterénu neudržovaného domku v Pavlovského ulici (později kapitána Jaroše). Karel Kryl chtěl být zpočátku hrnčířem po pradědečkovi (absolvoval Keramickou školu v Bechyni v letech 1958–1962), posléze se ale rozhodl věnovat hudbě a poezii. Jeho první vydanou písní je Nevidomá dívka, kterou v roce 1968 nahrála skupina The Bluesmen a nazpívala Hana Ulrychová.

Počátky kariéry

Jeho první deska byla vydána půl roku po invazi armád pěti socialistických států v čele se Sovětským svazem, přičemž titulní písnička Bratříčku, zavírej vrátka vznikla údajně naprosto spontánně v noci 22. srpna 1968, jako okamžitá reakce na vpád vojsk Varšavské smlouvy do Československa. Jeho písně se hrály od roku 1966 v rozhlase (Anděl, Pieta, Salome, Tak vás tu máme (Bratři), Bílá Hora s varhanami a další). V pořadu Čtrnáct na houpačce moderátora a hudebního kritika Jiřího Černého a jeho ženy Miroslavy bylo nasazeno několik



Krylových písní, uspěla ale až píseň Bratříčku, zavírej vrátka, (napoprvé byla druhá a další kolo dokonce vyhrála) která se držela v hitparádě několik kol. Později byla zakázána a s ní byl nakonec zrušen i pořad samotný.

Emigrace

Karel Kryl odjel z Československa 9. září 1969 na písničkářský festival v západoněmeckém hradě Waldecku. Po dvou týdnech se rozhodl podat si žádost o politický azyl a v Německu zůstal dalších dvacet let. Počátky života v exilu pro Karla nebyly lehké. Cítil se osamocený, ztracený v cizí kultuře s cizím jazykem. Naštěstí pro něj se setkal s lidmi, kteří mu poskytli pomoc. V dopise svým rodičům potom napsal: „Žádný strach, ve světě se neztratím. A hlavně klid, nic se neděje. Chleba je tu stejnej jako doma, lidi jsou dobří i zlí jako doma, snad se mi příliš nebude stýskat.“ Ostatní desky (až do roku 1989) vycházely v exilu, v normalizačním Československu se jeho nahrávky pomocí magnetofonů často kopírovaly a mnohé jeho písničky se dostaly do všeobecného povědomí.

Návrat do vlasti

Do Československa se Karel Kryl vrátil 30. listopadu 1989, aby se zúčastnil pohřbu své matky (zemřela 24. listopadu). Jelikož na rozdíl od mnoha dalších exulantů a emigrantů měl Kryl stále československé státní občanství, nebylo možné odhadnout, jak se zachovají celníci, až se pokusí překročit hranice. Požádal proto o pomoc svého přítele, opata Anastáze Opaska, který mu přes bavorskou vládu sehnal tzv. humanitární vízum. I přesto, že přijel na pohřeb své matky, mluvil později o týdnu zde stráveném jako o nejhezčím týdnu svého života.

Konec života

Karel Kryl zemřel náhle a zcela nečekaně na srdeční příhodu dne 3. března 1994 v Mnichově ve věku nedožitých 50 let; dva dny předtím byl ještě v Praze. Dokument České televize Příběhy slavných: Občan Karel Kryl uvedl omylem za místo úmrtí Pasov. Zádušní mši celebroidal jeho přítel arcipat benediktinského Kláštera břevnovského Jan Anastáz Opasek v klášterním kostele sv. Markéty v Praze. Mnoho lidí se nedostalo dovnitř, přesto se před klášterem sešlo přibližně čtyři tisíce osob.



Pamětní deska Karla Kryla v Janáčkových sadech v Novém Jičíně

Věděli jste, že?

Duben

Duben je čtvrtý měsíc gregoriánského kalendáře v roce. Má 30 dní. Před přechodem do gregoriánského kalendáře to byl druhý měsíc v roce. Jméno duben pochází od slova dub. Duben začíná stejným dnem jako červenec a v přestupném roce jako leden. První dubnový den se nazývá apríl. Už od 16. století je apríl spojen s různými žertíky a drobnými zlomyslnostmi. Aprílové počasí označuje počasí nestálé, proměnlivé a používá se i tehdy, pokud se hovoří o proměnlivém a nestálém počasí v jiný čas.



Květen

Květen (knižně a archaicky Máj) je pátý měsíc gregoriánského kalendáře v roce. Má 31 dní. Už od 13. století je měsíc květen spojen s lidovými oslavami, např. stavění májek nebo pálení čarodějnic, je považován za měsíc lásky. 1. května je mezinárodní svátek práce a druhou květnovou neděli se slaví svátek matek. Měsíc květen začíná ve stejný den v týdnu jako leden příštího roku. Žádný jiný měsíc v běžném roce nezačíná stejným dnem v týdnu jako květen.



Červen

Červen je šestý měsíc gregoriánského kalendáře v roce, má 30 dní. Kolem 21. června začíná na severní polokouli léto. Jméno červen je odvozováno rozmanitě, například Rakowiecki a Leška viděli jeho původ v červenání ovoce a jahod v tomto měsíci, ale Partl odvozoval slovo od červenosti vůbec nebo od červů, kteří v tomto období dělají škody zvláště na štěpích a ovoci. Někteří odvozují jméno měsíce od sbírání červce, hmyzu, ze kteréhož se vyrábělo barvivo.



Eva Vrátná

Zdroj: Wikipedie, Duben, [online] [cit.2018-03-01], dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Duben>
Wikipedie, Květen, [online] [cit.2018-03-01], dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Kv%C4%9Bten>
Wikipedie, Červen, [online] [cit.2018-03-01], dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cerven>

I na znamení záleží

Spolu s dalšími měsíci přichází i milá povinnost představit si další znamení. V dubnu berana střídá **BÝK**, na jeho místo pak nastupují **BLÍŽENCI**, které střídá **RAK**.

BÝK (21.4. – 21.5.)



Charakteristika znamení

Znamení Býka dává lidem, kteří se v něm narodili **klidnou trpělivou povahu**, cit a vztah ke všemu krásnému a příjemnému, co život poskytuje.

Tito lidé jsou velmi **konzervativní**, což se projevuje už tím, jak dbají na formy chování, na oblečení i na styl bydlení. V práci jsou tito lidé velmi **přesní a spolehliví**.

Znají hodnotu věcí i majetku a značnou část svého úsilí dávají do jeho získání, protože ony zmíněné jistoty chtějí dopřát i svým potomkům. Pokud se zdají tito lidé sobečtí, je to mylné zdání, protože sami jsou velmi nenároční, ale jsou hnáni představou, že jejich rodina musí dostat to nejlepší.



Citové a rodinné zázemí je další součástí jejich jistot, a jak jsou starostliví vůči svým dětem, jsou pozorní i ke starším rodinným příslušníkům.

Milují vlastní rodinu, umělecké zážitky a dobré jídlo.

Drahými kameny pro znamení Býka jsou citrín, růženín a jaspis.

Znamé osobnosti narozené ve znamení Býka

Marie Terezie, Honoré de Balzac, William Shakespeare, Sigmund Freud, Jan Pavel II., Karel IV.

BLÍŽENCI (23.5. – 20.6.) ♀

Charakteristika znamení

Lidé narození ve znamení Blíženců jsou mnohostranně nadaní a své schopnosti umí využít jak v teorii, tak v praxi. Jsou to velmi **inteligentní a bystří** lidé, kteří mají zájem o všechno dění, a velmi rychle se orientují v každé situaci. Jsou to společenší lidé a reprezentativní osobnosti, které svým vrozeným šarmem a elánem dovedou ostatní nadchnout a ovlivnit.

Pro tyto lidi je typický **tvůrčí neklid** a jejich mnohostrannost jim bývá často na překážku při volbě povolání a tak jim trvá déle než jiným, rozhodování o budoucí profesi.

V mládí mnozí z těchto lidí vystřídají více různých povolání, než se rozhodnou a zvolí to praví. U Blíženců ale žádná zkušenost nepříjde nazmar. Blíženci jsou lidé, kteří jsou kdekoli na světě a v kterékoli situaci jako doma. Mají snahu se stále pít po zážitcích, které umějí zajímavě a poutavě sdělovat, ale nikdy z nich nebudou fanatici nějakých názorů, které by nutili druhým. Jsou to rození demokraté, s **věčně mladým intelektem**.



Drahy mi kameny pro znamení Blíženců jsou aventurín, křišťál, tygří oko a ametyst.

Znamé osobnosti narozené ve znamení Blíženců

Edvard Beneš, Jiří Voskovec, Libuše Šafránková, Bob Dylan, Alexandr Sergejevič Puškin, František Palacký, John F. Kennedy.

RAK (23.6. – 21.7.)

Charakteristika znamení



Znamení Raka je ovládáno Měsícem, který dává lidem narozeným v tomto znamení, zvláštní, **výrazně citové založení**, a tím i značnou zdrženlivost až nesmělost. Jejich rozum, myšlení i chování je velmi závislé na náladách, a proto se rádi upínají na silnější osobnosti a volí si i partnery, kteří jim poskytnou oporu.

Tito lidé **milují svůj domov**, rodiče i vlastní rodinu. Lidé narození ve znamení Raka bývají velmi umělecky založení a mnozí z nich umějí své bohaté citové vjemy sdělovat štětcem, slovem i zpěvem a i když se o nich říká, že jsou ovlivnitelní, tak ovlivňují vlastně oni své okolí a obohacují ho o kouzlo své emocí plné osobnosti.



I když by se mohlo zdát, že budou při svém založení v životě dost nepraktičtí, pravda je taková, že pokud se jedná o **finance a životní úroveň**, vědí jak se o ní postarat a jejich jednání vykazuje hodně smyslu pro realitu. Svou osobnost dovedou svérázně prosadit a zajistit sobě a své rodině pohodlný život, protože přívětivý a **útulný domov** a rodinná pohoda je pro jejich zjitřenou mysl a neklid, potřebným útočištěm.

Drahými kameny pro znamení Raka jsou jaspis, olivín, aventurín.

Znamé osobnosti narozené ve znamení Raka

Jan Neruda, Ota Pavel, Karel Gott, Olga Havlová, Erich Maria Remarque, Louis Armstrong, Harrison Ford.

Denisa Baláčová

Zdroj: *Najdi se*, [online] [cit.2018-03-19], dostupné z: <http://znameni-zverokruhu.najdise.cz/>

Rady našich babiček

Mateřídouška, levandule, meduňka a máta peprná

Přivoňte si k těmto bylinám, mají blahodárný vliv na naši nervovou soustavu svou chutí, vůní, i svým „tělem“. Zkuste pohladit mateřídoušku nebo levanduli a protřít mezi prsty jejich lístky a drobné kvítky. Na kůži vám zůstane vůně, kterou jste získali tou nejpřirozenější cestou. Ještě několik hodin poté může přivonět ke svým rukám a přivodit si hřejivý pocit na srdci a kouzelný úsměv na tváři.



Bolest hlavy

Bolest hlavy může být způsobena zahlcením povinností, vlastními chybami a snahami. Člověk zapomíná ve svém životě na to dobré, na své skutky a přednosti. Hlava vše ukládá, avšak není nekonečnou studnou. Musíme se umět pochválit a mít se rádi, odpouštět sobě i druhým. Při bolestech hlavy je důležité doplňovat **hořčík**. Do těla jej dostaneme ne, jen kvalitní stravou nebo formou tablet z lékárny, ale také procházkou na čerstvém vzduchu. Proti bolestem pomáhá také dobromysl. Stačí jednoduše uvařit čaj, který dnes také lze koupit v lékárně.

Bolest v krku

Je častým zdravotním problémem. Bolest může být způsobena viry, ale občas alarmují smýšlení jedinců a jejich mezilidské vztahy. Člověk chce mnoho věcí říct, ale ne vždy mu to okolí nebo další vlivy okolí dovolí. Proto se udělá v krku „korková zátka“, kterou lze odstranit uvědoměním nebo přírodní cestou. Můžete zkusit tyto recepty:

Indický domácí čaj – Půl lžičky mleté skořice a tři kuličky pepře svařit ve vodě, přidat med a popíjet 3x denně.

Odvar z heřmánku – 1 lžička byliny zalit šálkem horké vody, nechat vychladnout a vlažné kloktat 3x denně.

Česnekový bonbon – Česnek ničí bakterie, můžete přes den cucat oloupaný stroužek česneku.



Okénko do minulosti

Svátek práce

Svátek práce nebo 1. máj je mezinárodní dělnický svátek, který se od roku 1890 slaví 1. května. Svátek zavedla v roce 1889 II. internacionála na paměť vypuknutí stávký amerických dělníků v Chicagu dne 1. května 1886.

Svátek práce v zemích reálného socialismu

V socialistických zemích patřil tento svátek mezi nejdůležitější, organizovaly se masové prvomájové průvody, které procházely městem, často před tribunou s místními představiteli komunistické moci. Účast na oslavách prvního máje byla velmi často nepsaně povinná a nadřízení a učitelé měli nařízeno kontrolovat účast



svých podřízených a žáků. Někdy se tento svátek bral jako májová veselice. V průvodu byly zastoupeny národní a družstevní podniky, školy i různé zájmové organizace (např. organizace Svazarmu či Červený kříž). Kromě pěších účastníků městem projížděly i alegorické vozy. Neodmyslitelnou součástí průvodů byly nejrůznější transparenty a mávátka. V československém prostředí nahrával propagaci této akce i ten fakt, že 5. květen a 9. květen (což jsou významné dny z konce 2. světové války) byly časově blízké. Užívalo se tehdy zcela běžně propagační sousloví „slavné májové dny“ a na mnoha letáčích a plakátech bývaly uvedeny všechny tyto dny společně, tedy 1., 5. a 9. květen. V těchto dnech se konaly vzpomínkové akce na padlé sovětské a československé vojáky ve II. světové válce.

V Praze na Letenské pláni se každoročně na 1. května konala tradiční oslava Svátku práce pořádaná a hojně navštěvovaná komunisty a jejich sympatizanty.

Eva Vrátná

Zpívánky – Bratříčku, zavírej vrátka – Karel Kryl

Bratříčku, nevzlykej, to nejsou
bubáci,
vždyť už jsi velikej, to jsou jen vojáci,
přijeli v hranatých železných
maringotkách.

Se slzou na víčku hledíme na sebe,
buď se mnou, bratříčku, bojím se o
tebe
na cestách klikatých, bratříčku, v
polobotkách.

Prší a venku se setmělo,
tato noc nebude krátká,
beránka vlku se zachtělo,
bratříčku, zavřel jsi vrátka?

Bratříčku, nevzlykej, neplýtvej
slzami,
nadávky polykej a šetři silami,
nesmíš mi vyčítat, jestliže
nedojdeme.

Nauč se písničku, není tak složitá,
opři se, bratříčku, cesta je rozbitá,
budeme klopýtat, zpátky už
nemůžeme.

Prší a venku se setmělo,
tato noc nebude krátká,
beránka vlku se zachtělo,
bratříčku, zavírej vrátka! Zavírej
vrátka!



Recept – Velikonoční beránek

- 300 g polohrubé mouky
- 5 vajec, oddělených
- 2 vejce navíc
- 250 g krupicového cukru
- 1 sáček vanilinového cukru
- šťávu a nastrohanou kůru z půlky citronu
- 2 rozinky
- máslo na vymazání formy
- moučkový cukr na poprášení
- čokoládovou polevu (nemusí být)



1. Troubu předehřejte na 200, horkovzdušnou na 180 °C. Formu důkladně vymažte změkklým máslem a vysypte trochou mouky. Vejce a žloutky ušlehejte v míse s oběma druhy cukru do pěny, přidejte citronovou šťávu i kůru a mouku.

2. V jiné nádobě vyšlehejte z bílků tuhý sníh (když nadzdvihnete metlu, špičky sněhu se neohýbají) a lehce ho vmíchejte do těsta.

3. Těsto vlijte do „obličejové“ poloviny formy, přiklopte a vložte do trouby. Pečte zhruba pětatřicet minut, až je beránek krásně zlatý; přesvědčíte se opatrným nadzdvížením formy a vpichem špejle – když na ní neulpí vlhké drobečky, je hotovo.

4. Formu vyjměte z trouby a na hodinku až dvě ji zabalte do vlhké utěrky, až zcela vychladne. Opatrně beránka vyklopte, posaďte na servírovací talíř, poprašte moučkovým cukrem, vytvořte malé důlky a vložte do nich rozinky jako oči. Můžete ho také přelít čokoládovou polevou (připravíte ji podle návodu na obalu) a nechat vychladit.

Na závěr malá zkouška!

Teď se ukáže, jestli jste pozorně četli tento díl 😊

1. **Kde se narodil Karel Kryl?**

- a) Mnichov
- b) Most
- c) Kroměříž



2. **Jaký státní svátek slavíme 1. května?**

- a) Svátek práce
- b) Velký pátek
- c) Den vzniku Československa

3. **Která bylinka pomáhá od bolesti hlavy?**

- a) rum
- b) koriandr
- c) dobromysl



4. **Jaká je cesta v písni K. Kryla Bratříčku zavírej vrátka?**

- a) rozbitá
- b) zahnutá
- c) dřevá

5. **Ve, kterém města má K. Kryl pamětní desku?**

- a) V Novém Jičíně
- b) V Nové Pace
- c) V Praze

6. **Jak se jmenuje pohanská bohyně plodnosti?**

- a) Eostre
- b) Ester
- c) Sester



7. **Jakou masku zvolila naše paní vedoucí na masopust?**

- a) víla
- b) princezna
- c) Saxana



Tak kdo dával pozor a odpověděl na vše správně?

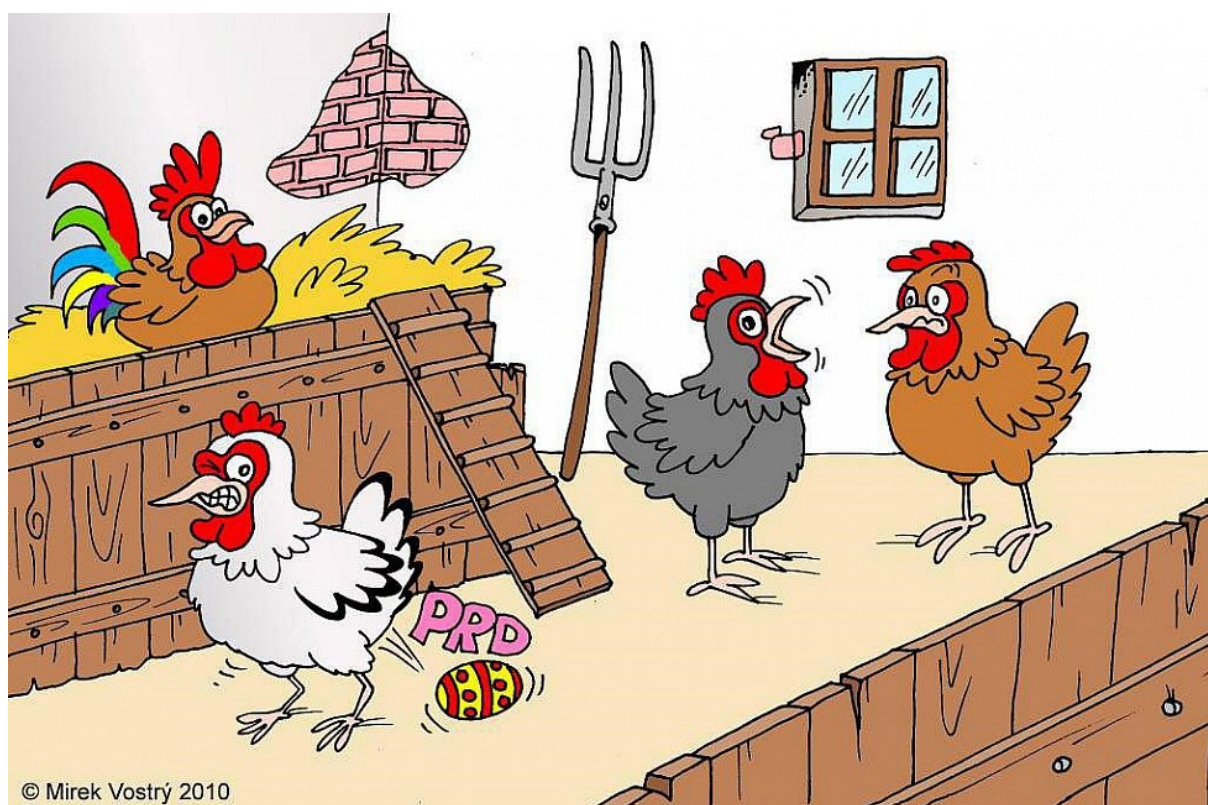
Šéfredaktor

Bc. Vlasta Szotkowská, Eva Vrátná

Redakční tým

Květoslava Krčmářová, Bc. Soňa Petruláková, Denisa Baláčová, DiS.

www.dsbilovec.cz



No jo, ta aby neměla něco extra...

Výsledky kvízu: 1 - RYS, 2 - VOLAVKA, 3 - LOS, 4 - ŠPAČEK, 5 - JEŽEK, 6 - ANDULKA, 7 - ZEBRA, 8 - ŽRALOK, 9 - BAŽANT, 10 - KOČKA, 11 - KACHNA