

PRAHA  
PRAGUE  
PRAGA  
PRAG

# Zámecké listy

březen 2014

11. ročník, č. 3

pro potřeby klientů Domova pro seniory Pyšely

PRAHA  
PRAGUE  
PRAGA  
PRAG

## Domov pro seniory Pyšely

Náměstí T.G. Masaryka č. 1, 251 67 Pyšely  
zřizovatel: Hlavní město Praha



### Vážení a milí čtenáři,

březen je podle gregoriánského kalendáře třetí měsíc v roce. Má 31 dní. Český název měsíce pochází z rašení bříz a začátek březosti zvířat.

V období kolem 21. března nastává jarní rovnodennost. Slunce při svém zdánlivém ročním pohybu protíná světový rovník - přechází z jižní polokoule na severní.

Březen začíná vždy stejným dnem v týdnu jako listopad a v nepřestupný rok jako únor.

Obecné pranostiky pro březen následují. Březen, za kamna vlezem. Březnové slunce má krátké ruce. Jestli březen kožich stáhl, duben by rád po něm sáhl. V březnu prach a v dubnu bláto - sedlákovi roste zlato. Kolik březnových mlh, tolik červencových lijáků.

**Krásný měsíc březen Vám přeje redakce ZL**

## Společenská rubrika

**V měsíci březnu své narozeniny oslavují:**

**paní Marie Lendierová**

**pan Zdeněk Vilímek**

**paní Eva Janoušková**

**paní Vanda Špánková**

**paní Anna Vránová**



Všem oslavencům gratulujeme, přejeme hodně zdraví, štěstí a životní pohodu.

Srdečně zveme oslavence a samozřejmě i všechny ostatní klienty na Kavárnu, kde všechno společně oslavíme.

**Dne 11. března 2013 od 13.30 hodin v jídelně v přízemí**

**Rozloučili jsme se..**

paní Anežka Jursíková

paní Marie Klicperová

## Kulturní a společenské akce na měsíc březen

**7.3.** od 10. hodin na I. patře a od 13. hodin na II. patře –  
**KLUB FILMOVÉHO DIVÁKA**

**11.3.** od 13.30 hod. – **KAVÁRNA** – party nejen pro  
oslavence

**14.3. AKTIVIZACE S NAĎOU VERECKOU** od 10. hodin  
a od 13. hodin

**21.3.** od 10. hodin na I. patře a od 13. hodin na II. patře  
– **KLUB FILMOVÉHO DIVÁKA**

**28.3. AKTIVIZACE S NAĎOU VERECKOU** od 10. hodin  
a od 13. hodin



**Světový den vody** byl určen na 22. březen, od roku 1993.

Spojené národy tento den navrhly v roce 1992. Důvodem je skutečnost, že na světě více jak miliarda lidí trpí nedostatkem pitné vody, nemá přístup k vodě.

Voda je vzácná živina, která je pro lidský organismus naprosto nezbytná. Vždyť naše tělo je přibližně ze 70% tvořeno vodou. Ta je nutná především pro odplavování škodlivých látek z těla, které vznikají při metabolických procesech. Voda slouží také jako chladící kapalina a brání přehřátí organismu. Podílí se na rozvodu minerálních látek, stopových prvků a mnoha dalších důležitých živin. Průměrná ztráta tekutin u člověka je velmi individuální a činí 2-3 litry vody denně. Při nadměrném pocení může být značně vyšší. To se týká především sportovců, ale i osob vykonávajících těžkou fyzickou práci a pod.

Denní ztráty močí dosahují až 1,5litru, zbytek tekutin je vyloučen pocením, či je spotřebován metabolickými procesy. Spotřeba vody stoupá také v závislosti na teplotě okolí, či na množství fyzické zátěže organismu. Při ztrátě vody je nutno počítat i se ztrátou minerálů a stopových prvků. Při močení dochází především ke ztrátě draslíku a při pocení sodíku.

Z výše uvedených skutečností vyplývá, že k pokrytí těchto ztrát je potřeba minimální denní příjem tekutin v rozmezí alespoň 2-3 litry. Toto množství se však zvyšuje při vyšší fyzické námaze, kdy metabolismus organismu produkuje větší množství škodlivin. Také vyšší teplota okolí zvyšuje potřebu vody.

Jak je vidět, význam vody a pitný režim nelze podceňovat. Vždyť bez vody člověk nevydrží déle než pět dní. Rád bych Vás ještě upozornil na jednu skutečnost - žízeň je fyziologický stav, který člověku signalizuje větší úbytek vody z organismu. Není to tedy běžný stav.

**Pravidla pitného režimu:**

Naučme se pravidelně přijímat tekutiny v různých vhodných formách. Těmi jsou především voda, minerálky, čaje či ředěné ovocné šťávy či džusy.

Vyhňte se všem slazeným nápojům, kávě a alkoholu.

Snažte se pít pravidelně po malých dávkách v průběhu celého dne.

Pijte zásadně mimo jídlo.

Nepotlačujte pocit žízně.

## **Jaro**

Začíná v době jarní rovnodennosti, kdy je den stejně dlouhý jako noc a tepla stále přibývá. A právě světlo a teplo probouzí ze zimního spánku celou přírodu. Stromy začínají pučet a ukazovat nové listy a větvičky, za země vyrážejí nové rostlinky. Většina zvířat má na jaře mlád'ata a ptáci se vracejí domů ze svých zimovišť. Všechno je v pohybu, roste a rozvíjí se s ohromnou energií. To, co se děje v přírodě na jaře, můžeme přirovnat ke zrození a prvním letům života člověka.

## **Březen**

Březen je měsíc přeměny zimy v jaro, čas tajícího sněhu a probuzení života.

- Stromy jsou připraveny k pučení, v lese můžete najít první posly jara - bledule a sněženky.
- Z jihu se již vracejí některé ptačí druhy (lindušky, sluky, čápi, vlaštovky...) a ptačí zpěv je stále intenzivnější.
- Zajáci a jezevci mají mlád'ata a ve stojatých vodách se shromažďují k páření obojživelníci - skokani, ropuchy a čolci.
- Vyletují včely a probouzejí se první motýli - hlavně babočky a žlutásci řešetlákovi.
- Netopýři se probouzejí ze zimního spánku.



# JARNÍ HÁDANKY..

Doplňte dvojice:

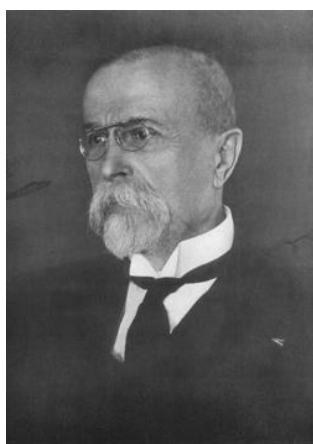
Sultán a .....

Jan Werich a .....

Ladislav Smoljak a .....

Hromosvod - .....

Doplňte k fotografiím správná jména:



.....



.....



.....



.....

## SMÍCH LÉČÍ

Baví se dva policajti a jeden říká druhému: Víš, jak včera nešel ten proud? To bylo hrozný, já zůstal stát dvě hodiny ve výtahu. A ten druhý se pousměje a říká: To já to měl horší. Já zůstal trčet pět hodin na jezdících schodech.

Jede manžel se svou manželkou - blondýnkou v autě a jeho drahá polovička řídí. Při jízdě si stěžuje: „Já se z toho zblázním, ty lidi mě už štvou. Pořád mi lezou do cesty.“ „Uklidni se, miláčku, klid,“ odpoví muž. „Nevšímej si jich a sjeď z toho chodníku!“

Jdou dvě blondýnky k vlaku na nádraží a jedna se ptá průvodčího: "Prosím vás, doveze mě ten vlak do Prahy?" "ne, slečno, lituji...", odpoví průvodčí. a ta druhá se zeptá: "A mě jo?"

Jde kolem domu dědeček a vidí Pepíčka, který se snaží dosáhnout na zvonek. A tak se ho zeptá: "Nechceš, abych na ten zvonek zazvonil, chlapečku?"  
Pepíček na to: "Tak jo."  
Dědeček zazvonil a Pepíček zakřičí: "A teď zdrháme dědo!"

Na telegrafním drátě visí několik netopýrů hlavou dolů, a tu z ničeho nic se jeden prudce otočí a zůstane hlavou nahoru. "Hele, co je s ním?" ptá se jeden. "Nevím, asi omdlel."





## Co se u nás dělo minulý měsíc..

V úterý 11. února 2014 jsme se již tradičně, jako každý měsíc, setkali na kulturní a společenské akci „KAVÁRNA – párty nejen pro všechny oslavence“. Každý měsíc se při této akci scházíme při kávě a nějaké dobrotě a společně si zpíváme známé písničky. V měsíci únoru však přesto byla naše „Kavárna“ jiná, a to proto, že byla spojena s vystoupením pana Šedivého. Pan Šedivý nebyl v našem Domově poprvé, a tak jsme již předem věděli, že se můžeme těšit na výbornou interpretaci písniček od pana Karla Hašlera a jistě i další povídání o tomto známém písničkáři a skladateli. S panem Šedivým jsme si, za doprovodu jeho hry na kytaru, zazpívali známé písničky a vyposlechli si jeho povídání. Také jsme nezapomněli na oslavence, kteří v měsíci únoru slaví své narozeniny a jmeniny a společně jsme jim popřáli hodně zdraví a štěstí do jejich dalších dnů. Tato kulturní akce se nám opět velice vydařila a těšíme se na další, která nás v brzké době čeká. Této kulturní a společenské akce se zúčastnilo 25 klientů Domova pro seniory.





## **Masopust neboli fašanky**

Zvyky v průběhu kalendářního roku se nesou v rozdílném duchu. Masopust neboli fašank je rozverný a nevázaný, provoněný koblíhami, slaninou a pálenkou, nutnou pro zahřátí při celodenním občůzce v mrazivém vzduchu. Je to čas zabíjaček a lidového veselí.

Masopust začíná 6.ledna svátkem Tří králů a vrcholí o masopustním pondělí a úterý čtyřicet dní před svátky velikonočními. Tehdy chodí obcemi nebo městy fašankový průvod masek, který končí masopustní zábavou. Posledním dnem tohoto období je Škaredá neboli Popeleční středa, začátek půstu. Masopustní dny tedy trvají až do doby, kdy končí nadvláda zimy a jaro je za dveřmi.

Počátky masopustu a masopustních občůzek je třeba hledat v předkřesťanském kultu zimního slunovratu. Původně šlo o pohanské svátky - antické slavnosti, tzv. saturnálie, což je jeden z nejvýznamnějších a nejradostnějších svátků římského náboženství slavený na zimní slunovrat k počtě Saturnově. Karneval tedy souvisí patrně s předkřesťanskými oslavami obnovy přírody na začátku jara.

Jak se počítá datum Velikonoc, Škaredé středy a Masopustu?

V kalendáři se vyhledá, kdy je měsíc v úplňku poprvé po prvním jarním dnu (21. březen). Velikonoce potom ten rok začínají v pátek po takto vypočteném prvním jarním úplňku. Datum Popeleční středy se vypočte takto: od pondělka toho týdne, ve kterém jsou Velikonoce odečteme 40 dní a máme datum Popeleční středy. Masopust potom trvá ode dne po svátku Tří králů - tj. 6.ledna - až do úterý, které předchází Popeleční středě.

Název Popeleční středa je od tzv. "udílení popelce". Popelce je popel ze starých ratolestí jehněd, posvěcený na Květnou neděli předešlého roku.

Možností vzniku názvu je vícero...

Moravské pojmenování fašank vzniklo zkomolením německého Fasching.

Slovo karneval pochází z románských jazyků a vzniklo - dle jedné možnosti - spojením slov carne (maso) a vale (odejít), takže po spojení dostaneme pěkný slovní útvar vystihující situaci, kdy bylo snědeno maso z poraženého prasete - masonení.

Jiné vysvětlení najdeme v latinském "carrus navalis" což znamená Loď bláznů. Zdálo by se, že s karnevalem nemá nic společného, ale to se jen zdá.

Na sklonku středověku byla společnost k výkyvům nálad, které dnes nazýváme neurózy, či k podivínství daleko tolerantnější. Jestliže podivín nikoho neohrožoval zločinnými úmysly či nějakou heretickou myšlenkou, tak byl v podstatě ponechán na pokoji. Tam, kde byla příležitost, divní lidé za svůj mobilní domov zvolili nějaká chátající plavidla, kterými se plavili po velkých řekách severní Evropy. Občas zakotví u lidských sídel, zásobí se tím, co jim bohužel občané poskytnou, nalodí na palubu jiné "blázny" - tj. vydědence, pomatence a další "zvláštní" jedince - a pokračují v cestě odnikud nikam. A tak se posádkám nic nezakazovalo ani nepřikazovalo.

Tlupy vydědenců z lodi bláznů obcházejících stavení si lze docela dobře představit jako předchůdce průvodu maškar v pozdějších dobách při masopustu...

Lze se domnívat, že tradice fašanků a masopustu vznikla právě na německém území někdy kolem roku 1133. V Německu je totiž tato tradice dodnes velmi silně zakořeněna a průvod masek je jednou z největších událostí roku.

Nejstarší zmínka o masopustu slaveném v Čechách pochází z druhé poloviny třináctého století. Ač nemá příliš společného s liturgií, je plně podřízen církevnímu kalendáři. Kvůli nepravidelnému datu velikonočních svátků může připadnout na období od 1. února až do 7. března. Dříve se slavival v pondělí a v úterý před Popeleční středou.

Ve 20. století v důsledku vymezení pracovních dnů se masopustní občůzky přesunuly na nejbližší předcházející sobotu a neděli. Fašank byl ukončením zimních zábav a také dokončováním prací hospodářského roku, jakož i přípravou na rok nový.

Typickou fašankovou občůzkou je v Česku průvod masek. Chodí se od domu k domu, účastníci reje jsou hoštěni jídlem, pitím a obdarovávání penězi.

Při pomyšlení, že již zakrátko nastane dlouhý předvelikonoční půst, si každý dopřál dosytosti bujarého veselí, zpěvu, tance – a pochopitelně i jídla a pití. A tak se o masopustu většinou zabíjelo prase. Mrazivé počasí bylo ideální a řezníci měli v tento čas plné ruce práce. Zabíjačka však probíhala jako ceremoniál, neboť byla spojena s různými žertovnými obřady, kdy byl například „provínilý vepřek“ souzen a hospodář mu z knihy předčítal ortel. Příbuzní a sousedi si pak navzájem posílali výslužku, aby ochutnali a porovnali, či jitrnice a další zabíjačkové dobroty jsou lepší.

Dříve se o masopustě slavivaly i jiné dny. Na svatého Blažeje (3.2.) se světival chléb a chlapi sbírali po vsi dárky, na svatého Hatě se světivala voda a na svatou Dorotu (6.2.) se připomíná hra, ve které se této světici stínala zlatá korunka. I na svatého Řehoře (12.3.) obcházela především mládež a děti školou povinné stavení, aby si drobnými scénkami a zpěvem vykoledovala nějaké to přilepšení.

Poslední čtvrtek masopustní se nazýval tučný, nebo-li "tučák" a to prý po Máří Magdaléně, která na poslední čtvrtek masopustní slyšela Krista kázat a hned se na víru obrátila a postila se. V tento den se nejvíce hodovalo a pilo.

Nezbytnou součástí masopustního jídelníčku byly koblihy smažené na másle, dříve i na bukvicovém oleji. Měly i svou obřadní úlohu, a to jako obětní jídlo, které hospodář vynášel do polí. Na stole nesměly chybět ani boží milosti, klobásy a slanina a především pálenka. A pokud byla třeskatá zima, karnevalovým maškaram přišla vhod i teplá zhřívánice.