

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

MĚSÍČNÍK

**DOMOVA DŮCHODCŮ
Ústí nad Orlicí**



2. číslo/ Únor 2024

Po přečtení, prosím, předejte dalšímu obyvateli!

Milé čtenářky, milí čtenáři,

Únor je měsíc zimy, klidu, čekání na jaro a prodlužujících se dní. Paní Zima o sobě nedává moc znát. Některým z nás to určitě ani moc nevadí. I když se už objevily v lednu pořádné mrazy a nasněžilo, sníh dlouho nevydržel. Na pořádnou sněhovou nadílku stále čekáme. Sněhu je poskrovnu i na našich horách. Školáci mají letos jarní prázdniny až v březnu, těžko říct, jestli se dočkají a sněhu si užijí, ať už na horách nebo tady u nás v kraji.

A co nás čeká v tomto čísle Měsíčníku? Zjistíme, co se traduje o přestupném roku, připomeneme si masopustní tradice a pod pokličku nahlédneme únorové přírodě.

Přejeme Vám příjemné čtení a hezké únorové dny.

Eva Plívová a Dana Matoušková – Vaše sociální pracovnice



INFORMACE PRO OBYVATELE DOMOVA

Informace z Domova

Vážení obyvatelé, oznamujeme Vám zahájení stavebních prací v souvislosti s instalací elektrické požární instalace (EPS). Práce budou zahájeny 12. 2. 2024, budou probíhat v celém objektu domova (tzn. ve všech budovách a prostorách domova) a potrvají cca 1/2 roku.

EPS je požární bezpečnostní zařízení, které zajišťuje pomocí hlásičů včasnou signalizaci požáru. Instalaci EPS stanovuje zákonná povinnost, která se týká všech pobytových zařízení sociálních služeb.

Omlouváme se Vám za zvýšený hluk a prašnost v průběhu instalace zařízení a prosíme o trpělivost.

2. 2. 2024

Miluše Kopecká
ředitelka

Co nás čeká v únoru

V pátek 2. 2. 2024 od 14.00 hod. – TA NAŠE PÍSNÍČKA ČESKÁ. Hudební duo Leoše Drahotského a Mirky Smékalové bude hrát a zpívat jen pro vás a s vámi. V jídelně v 1. patře budovy B.

Ve středu 7. 2. 2024 od 14.30 hod. – VYSTOUPENÍ HUDEBNÍ SKUPINY METEOR – K poslechu a tanci nám zahraje oblíbená sopotnická skupina v jídelně v 1. patře budovy B.

V pondělí 12. 2. 2024 od 13.00 hod. – MASOPUSTNÍ PRŮVOD – průvod masek nám do Domova přinese nejen bujaré veselí, ale také nás nachystá na období půstu a klidu. Každého z Vás navštíví na pokoji.

V pátek 23. 2. 2024 od 10.00 hod. – HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ DĚTÍ v doprovodu naší pracovnice Marti Čurdové – malí hudebníci a zpěváčci nás potěší v tělocvičně ve 4. patře.

Pranostiky na únor

- ✓ Leží-li kočka v únoru na slunci, jistě v březnu poleze za kamna.
- ✓ V únoru sníh a led - v létě nanesou včely med.
- ✓ V únoru když skřivan zpívá, velká zima potom bývá.
- ✓ Zelené Hromnice - bílé velikonoce.
- ✓ Na Hromnice o hodinu více.
- ✓ Svatý Matěj ledy láme, nemá-li jich, nadělá je.
- ✓ Jestli únor honí mraky, staví březen sněhuláky.
- ✓ Svatá Apolena v mlhu je často zahalena.
- ✓ Svatý Valentýnek - jara tatínek.
- ✓ Teplý únor - studené jaro, teplé léto.
- ✓ Když únor vodu spustí, ledem ji březen zahustí.
- ✓ V únoru-li vítr neburácí, jistě v dubnu krovy kácí.



Novinky v Domově

Díky všem milým dárcům se nám v programu *Společně za úsměv* od společnosti Konzum podařilo vybrat dostatečnou finanční částku na pořízení nového PC a v průběhu měsíce února vytvoříme ve společenské místnosti na druhém patře počítačový koutek. Počítač s připojením na internet bude volně k dispozici všem obyvatelům. Aktivizační pracovnice Evča Martincová pak pro zájemce zařadí do nabízených aktivit počítačovou hodinku.

Hromnice – 2. února

Hromnice jsou podle prastaré víry den, kdy zima ztrácí na síle a jaro je zase o kousek blíž – v tom jsou zajedno křesťanské i keltské kalendáře. Pokud jste ještě neuklidili vánoční stromečky a betlémy, máte nejvyšší čas, na Hromnice totiž definitivně končí doba Vánoc.

Od 10. století byly v kostele svěceny svíčky – hromničky, které si lidé nosili domů na ochranu. Církev doporučovala zapalovat hromničky při bouřce a jako ochrana proti d'áblovi. Někde se na Hromnice nesmělo šít, aby jehla nepřitáhla blesk a vyjadřovat se vulgárně. Lidé věřili, že hromničky uchrání také před zlou nemocí.

Přestupný rok

V letošním roce má únor 29 dní. Co znamená přestupný rok? Je to rok, který je delší než běžný rok, vkládá se v intervalu podle daného kalendáře a slouží k vyrovnání rozdílů mezi délkou kalendářního a tropického roku. Přestupný rok je využíván v solárních kalendářích (juliánský, gregoriánský) i lunisolárních kalendářích. Délka kalendářního roku je daná určitým počtem dní nebo měsíců odvozených od doby rotace Země kolem své osy, resp. doby rotace Měsíce kolem Země. Tropický rok je proti tomu dán dobou oběhu Země kolem Slunce a koresponduje s opakovaným střídáním ročních období, rovnodenností a slunovraty. V solárních kalendářích mívá přestupný rok 366 dní (místo 365), v lunisolárních 13 měsíců (místo 12).

Mezinárodně používaný občanský kalendář je gregoriánský kalendář, který má přestupný každý čtvrtý rok (rok dělitelný beze zbytku čtyřmi), ale roky dělitelné 100 jsou přestupné jenom tehdy, jsou-li dělitelné také 400. Přestupný rok má přidáný 29. únor.

Historie přestupného dne

Historie přestupných dnů sahá až do starověkého Egypta, kdy byl v roce 238 př. n. l. zaveden dodatečný den každý čtvrtý rok.

Mytický druhý římský král Numa Pompilius zavedl v 7. století př. n. l. kalendář, ve kterém měl rok 355 dnů a každý druhý rok byl vkládán celý přestupný měsíc za svátek Terminálií (svátek ukončení roku), který připadal na 23. únor. V roce 45 př. n. l. císař Julius Caesar tento přestupný měsíc zrušil a místo něj zavedl přestupný den v již zmíněné podobě známé ze starověkého Egypta (proto označení juliánský kalendář).

Nepřesnost juliánského kalendáře způsobila narůstající odchylku, která v 16. století činila už 10 dní. Tím byla posunuta data například zimního slunovratu před Vánoci a jarní rovnodennosti, podle které se určovalo datum Velikonoc. Proto papež Řehoř XIII. v roce 1582 kalendář bulou *Inter gravissimas* reformoval vynecháním 10 dní (různé země a církve však přijaly tuto změnu po různé době). V tomto tak zvaném gregoriánském kalendáři je vkládán přestupný den každý rok, který je beze zbytku dělitelný čtyřmi, avšak s výjimkou celých století, která nejsou beze zbytku dělitelná 400 (viz výše).

Rok v zahradě - únor

Víte, že v prapůvodním kalendáři, který vymysleli Římané, měsíc únor vůbec neexistoval? Nebyl v něm ani leden, tyhle dva měsíce byly prostě v kolonce “zima“ a lidé si je do kalendáře vložili až později. Počátek roku byl v březnu a dává to docela smysl. Dnes jsou lidé sice aktivní po celý rok a zimní a jarní měsíce se tolik neliší, když se ale zadíváte



na přírodu, určitě vnímáte, že leden a únor jsou měsíce, ve kterých jde především o to přečkat dočasnou nepřízeň a dožít se jara.

V únoru, jak se prodlužují dny a třeba i na chvíli vysvitne slunce, se začínají ozývat ptáci. Samečci ptáků si obhlížejí teritorium a připravují se na sezónu hnízdění. Pokud se chystáme umístit na svoji zahradu ptačí budku, stále je vhodná doba, i když nejvhodnější je podzim, protože ptáci si ji zavčasu prozkoumají a vědí o ní s předstihem. Předjaří je ale také v pořádku, nové budky využijí ty páry, které se k nám vracejí po zimě, nebo ty, na které žádná nezbyla.

Ještě stále je důležité ptáky přikrmovat, jestli to tedy neděláme celoročně, protože zima není u konce a v přírodě nemusí být dost jídla pro všechny. Tím spíš, pokud je krajina vydatně zasněžená a promrzlá.

V Británii je týden od 14. února vyhlášen Národním týdnem ptačích budek, aby se zvýšil jejich počet (ptáků i budek) ve volné přírodě i v zahradách. Můžeme si to pamatovat tak, že tento týden začíná na svatého Valentýna, protože my přece ptáky milujeme. Ptáci se kolem tohoto období navíc pomalu párují, aby dali základ nové generaci. Za normálních okolností by si ptáci vybrali pro stavbu hnízda dutinu ve stromě nebo ve zdi, ale jak už jsme několikrát na našem blogu řešili, těchto míst není v krajině mnoho, takže ptačí budky jsou takovou



kompenzací, aby ptáků tolik neubývalo. Ptačí budku můžeme vybrat podle toho, koho u sebe na zahradě chcete ubytovat. Liší se velikostí vstupního otvoru a

také tím, jestli jde o uzavřenou budku nebo polo budku. Budka by měla být v každém případě dobře zabezpečená proti predátorům.

Před nástupem vegetačního období máme ještě možnost doplnit svoji zahradu o nějaké nové stromy nebo keře. Samozřejmě až v době, kdy je půda rozmrzlá. Můžeme zvolit rovnou takové rostliny, které budou užitečné nejen vám, ale i ptákům. Doba tůjová ještě není u konce, ale my si můžeme vytvořit živý plot i z přátelštějších rostlin. Tůje kolem sebe vytvářejí totiž prostředí, které dalším rostlinám moc nesvědčí. Keře můžeme vybrat pro ptáky i pro opylovače, nebo je zkombinovat. Keře pro ptáky fungují jako skrýš a zároveň jako samoobsluha, protože se ptáci živí zralými bobulemi. Pokud je úroda bobulí hojná, ptáci se na keřích shromažďují celou zimu a postupně ujidají zásoby.

Ještě stále máme dost času naplánovat si, co a kam vysadíme. Stromy a keře sázené na jaře mají pak celé vegetační období, aby dobře zakořenily a připravily se na další zimu.

Jestli plánujeme ještě nějaké prořezávání a zastřihávání keřů, zkusme to stihnout do konce února, protože v březnu už si budou někteří ptáci stavět hnízda. Jako první bývají kosi, drozdi a červenky.

Na konci února vykvétají první cibuloviny, sněženy a bledule, později také krokusy nebo ladoňky sibiřské. Pokud bychom

chtěli mít zahradu již ke konci zimy sem tam rozkvetlou, na cibuloviny musíme myslet už na podzim, kdy se vysazují.

Veverky

Veverky se často páří už v lednu, samička je březí 38 dní, takže je klidně možné, že v některých veverčích doupatech už teď bydlí veverka i se svými mlád'aty. Veverka svoje mlád'ata kojí, takže musí jíst za sebe i za všechny svoje potomky, aby měla dost mléka na jejich krmení. Pomoc v podobě krmítka naplněného ořechy a slunečnicovými semínky a vedle toho miska s vodou může mámě veverce a jejím mlád'atům zachránit život.

Veverky si pro svoje zimní bydlení s mlád'aty staví speciální hnízdo, které je zateplenější než to letní a je větší, aby se tam samička s mladými vešla. Pokud je ale potřeba, z důvodu bezpečnosti nebo velikosti, veverka svoje potomky klidně přestěhuje. Běžně má v okolí několik různých hnízd, které střídá podle potřeby. Sameček s malými veverkami nebydlí a samička si dává dobrý pozor, aby on ani jiní živočichové o poloze hnízda nevěděli.

Zajíc

U zajíců probíhá páření od února do října, pokud je zima teplá, tak klidně v lednu nebo i prosinci. Mlád'ata žijí se svou mámou

v nadzemním pelechu (oproti králíkům, kteří žijí ve vyhloubených norách) a ona je navštěvuje jen na kojení. V závislosti na době páření můžeme tedy narazit na mladé zajíčky už od února, samička je nechává v pelechu samotné, aby k nim zbytečně nepřitahovala pozornost. Když tohle lidé nevědí, můžou si myslet, že mláďata jsou opuštěná a že jim hrozí nebezpečí. Pokud se mládě nehýbe a jen se tiše krčí k zemi, znamená to, že je v pořádku. Zdravé mládě sebrané ze svého přirozeného prostředí je mládě zbytečně připravené o dobrý start do života.

Lidové pranostiky související s únorem často zdůrazňují, že pokud je únor teplý, zima ještě udeří. I když jsou pro aktivní volně žijící zvířata sníh a mráz velkou zátěží, pro přírodu v našem klimatickém pásmu je sněhová pokrývka důležitá. Nasycení krajiny vodou není jen o tom, jestli a jak moc prší, sníh hraje důležitou roli v tom, že se voda do půdy uvolňuje postupně a doplňují se stavy mělkých podzemních vod. Únor není na aktivity v přírodě a na zahradě moc bohatý, ale březnem už vše začíná.



Masopust 2024: Malý průvodce postním obdobím a šesti zvláštními nedělemi

O masopustních občůzkách, maškarách, lidové zábavě a pochovávání basy už víme ledacos, ale postní období – tedy čtyřicet dní mezi masopustem a Velikonocemi – bývá naopak velkou neznámou. Přitom se do něj schovala spousta hezkých tradic, například vynášení zimy nebo Liščí neděle.

Popeleční středa: legrace konec a Velikonoce v nedohlednu
Čtyřicetidenní postní období se odpočítává od Popeleční středy. Ta vždy připadá na čtyřicátý den před Velikonocemi, letos tedy na 14. února 2024. Radovánkám býval konec, zabijačkové dobroty vystřídaly brambory, kroupy, hrách, čočka a začalo období půstu, střídmosti, rozjímání, očištění se od hříchů a také příprav na Velikonoce, nejdůležitější křesťanské svátky roku. Popeleční středa bývala a pro mnohé dodnes je dnem přísného půstu, kdy si lidé připomínali pomíjivost pozemského života. Světí se popel z ratolestí, posvěcených minulý rok na Květnou neděli, a kněz pak v kostele věřícím udělá na čele tímto popelem křížek, takzvaný Popelec, se slovy „pamatuj, že prach

jsi a v prach se obrátíš.“ Naši předkové navíc obalili Popeleční středu řadou doporučení; nesmělo se příst a šít, štípat dříví ani drát peří. Kdo by neposlechl, toho by pokousaly blechy, nenesly by mu slepice, kulhaly krávy, len na poli by sežraly žáby a podebíraly by se prsty.

Postní doba 2024: středa 14. února 2024 – čtvrtek 28. března 2024

Postní doba je období před Velikonocemi, které trvá 40 dní. Začíná popeleční středou a končí Velkým pátkem.

Liščí neděle a preclíky od lišky

Šestero nedělí v době půstu má podobně jako svatební výročí zvláštní jména, opředená dalšími pověrami a zvyky. Například hned první neděle postní 18. února má řadu dalších označení: Invocabit, Černá (ženy si oblékaly černé oblečení a šátky jako symbol smutku nad smrtí Ježíše) nebo ve veselejších podání Liščí. Maminky prý pekly v noci preclíky, aby to děti nevěděly, pak je věšely na stromy v zahradách a potomkům namluvily, že je tam poztrácela liška. V zahradě se děti pomodlily, snědly preclíky a další rok je prý nikdy nebolely zuby. Ať už tomu budete věřit nebo ne, Liščí neděli snadno oslavíte i dnes, preclíky od lišek jsou jednoduché: 300 g prosáté hladké mouky smícháte se solí a mletým zázvorem, vlijete připravený kvásek

z mléka, cukru a droždí a pak přidáte asi 50 g rozpuštěného másla. Vypracujete tuhé těsto, které necháte vykynout. Z něj pak vyválíte tenké válečky a pletete preclíky, kroužky, věnce, copánky či brýle. Hotové preclíky vložíte do hrnce s vroucí vodou. Jakmile vyplavou na povrch, přeložíte je na plech, posypete mákem, kmínem nebo hrubou solí a ve vyhřáté troubě upečete do červena.

Pražná

Druhé postní neděli – na tu dojde 25. února 2024 – se říkalo Reminscere nebo Pražná či Sazometná. V domácnostech se smýčilo, bílilo, uklízelo a mylo, a kromě toho hospodyňky chystávaly polévku praženku a pražmo, starodávný postní pokrm z nedozrálých naklíčených zrn obilí, z upražených i neopálených klasů.

Kýchavá neděle

Třetí neděle postní 3. března se točí kolem zdraví; říká se jí Oculi či Kýchavá a lidé si kdysi prý navzájem přáli, aby nekýchali, neboť kdysi se mělo za to, že kýcháním začíná mor. Zároveň se ale tvrdilo, že kdo na Kýchavou neděli kýchne třikrát za sebou, bude celý rok zdrav. V jiném kraji vám zase přísahali, že pečlivé počítání kýchanců vám ten den prozradí,

kolik roků ještě budete žít, a jinde zase počet kýchnutí prozrazoval, za kolik let umřete. Zkrátka jiný kraj, jiný mrav.

Neděle Družebná

Půst je za polovinou, přivítáme první jarní den, Velikonoce se blíží a na řadě je čtvrtá postní neděle. Té, která letos přijde 10. března, se říká Laetare, Růžová (protože ta v kostelech střídá fialovou barvu) či Družebná a kdysi měla výsadní postavení: půst totiž alespoň na krátkou chvíli mohla přerušit zábava. Mládež se scházela na návších a každý s sebou přinesl něco dobrého k snědku. V domácnostech se pekly plněné koláče zvané družbance, chodívalo se na námluvy, děti vítaly jaro a všichni se začali zvolna chystat na další postní neděli, Smrtnou.

Smrtná neděle

Pátá neděle postní, která letos připadá na 17. března 2024, sice má temný název, ale je plná veselí a radosti. Ze vsi se totiž vynáší slaměná Smrtka, někde zvaná Mařena, Mořena, smrtholka, Morena či Čaramura. V okamžiku, kdy loutka ze slámy shoří anebo sletí do potoka, skutečně začíná jaro. Svědky vynášení Morany můžete být přímo na Smrtnou neděli v kouřimském skanzenu, kde se o postních zvycích dozvíte veškeré zajímavosti díky výstavě Velikonoční čas.

Poslední postní neděle: Květná

Následující týden, 24. března 2024 pak nastane Květná neděle, nazývaná také Palmare, Beránková či Palmová. Oslavuje památku vjezdu Krista do Jeruzaléma, kde ho lid vítal zelenými palmovými ratolestmi. U nás palmy nerostou, a tak jejich roli převzaly jívové proutky zvané kočičky. Ty se na Květnou neděli svěží v kostele, aby se napřesrok spálily na popel, a začíná pašijový týden s Modrým pondělím, Šedivým úterým, Škaredou středou, Zeleným čtvrtkem, Velkým pátkem, Bílou sobotou a Nedělí velikonoční.



Trénujeme paměť

Kvíz č. 1

Každý jazyk má svá určitá specifika. Němčina je typická složenými slovy, francouzština prý slova krátí, angličtina má těžkou výslovnost. Čeština má pověst těžkého jazyka. Dokonce tvoří shluky až 4 souhlásek. Např. jazykolam „strč prst skrz krk“.

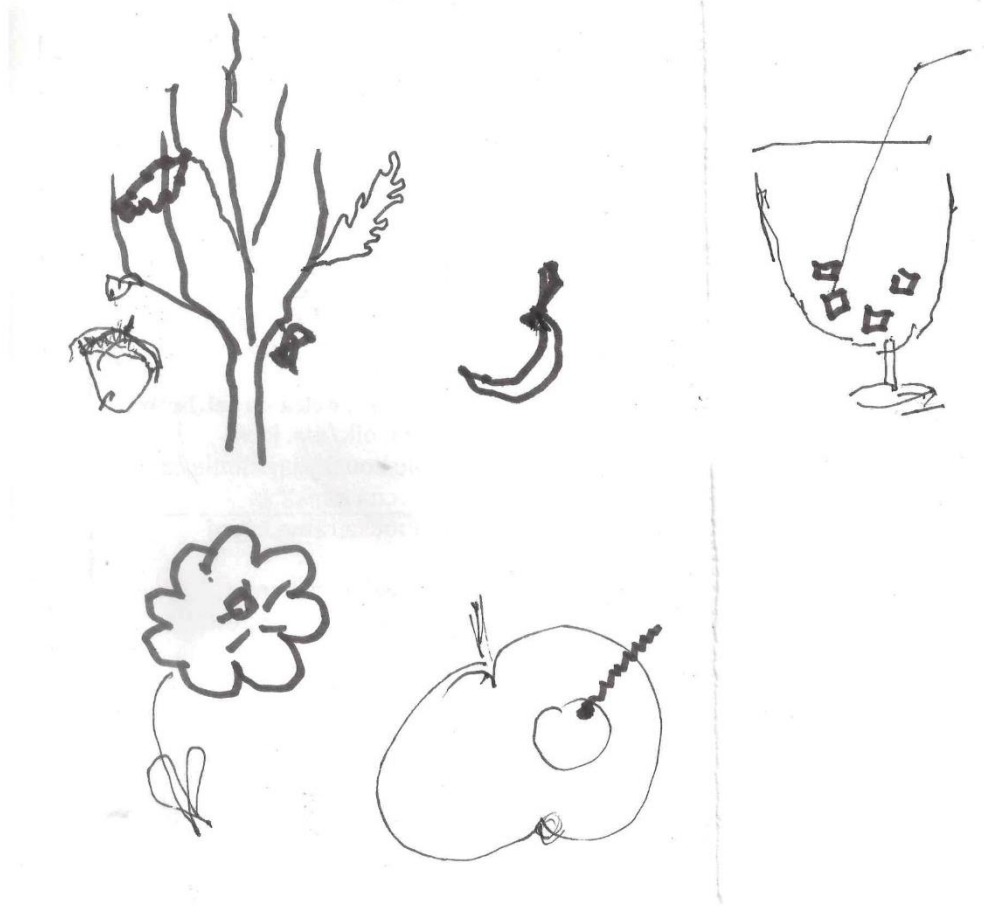
Najdete názvy dvou různých živočichů, co mají v názvu první 4 stejné souhlásky ve stejném pořadí (v jednom slově je nad souhláskou navíc háček)?

Kvíz č. 2 Co skrývá naše tělo? K silně nakresleným částem těla přiřaďte příslušné slabiky z nabídky (např. vlas-t). Fantazii se meze nekladou, jistě jich najdete i více, než je v nabídce.



- vice
- ítka
- lí
- vice
- pa
- mar
- va
- pit
- tnost

Kvíz č. 3 Silněji nakreslené části obrázků pojmenujte a ke každému slovu pak přiřaďte stejnou slabiku na konec. Napovíme, že s každým vzniklým názvem se v rámci jeho pravidelného koloběhu potkáváme 1x do roka.



Správné odpovědi:

Kvíz č. 1: PSTRUH a PŠTROS

Kvíz č. 2: nohavice, nosítka, okolí, rukavice, paruka, maroko, ústava, uchopit, vlastnost

Kvíz č. 3: dub, srp, led, květ, červ + EN – vzniknou názvy měsíců

Kvízy si pro nás připravila obyvatelka paní M.B.

Smějeme se

Jdou dva skialpinisti po horách a najednou se jeden z nich zřítí do průrvy. Druhý přijede k průrvě a volá: „Jsi v pořádku?“

„Jsem!“

„Co hlava, nerozbil sis jí?“

„Ne!“

„A co ruce nebo nohy, nemáš zlomené?“

„Neeee“

„Tak co tam ještě děláš?“

„Padáááám!“

Venku je taková kosa, že si dám nanuk na zahřátí.

„Tak jak bylo na horách?“

„Ále, nanic. V novinách psali, že na Šumavě je starý prašan, ale byli tam samí mladí a všichni švorc!“

Jak se říká starému sněhulákovi?

Louže.

Stěžuje si nedočkavý lyžař:

„Už by tě mohlo napadnout, ty jeden sněhu, že máš napadnout!“

Jak jsme se měli v lednu



Hráli jsme různé společenské hry. Pomáhali jsme při vaření a zaposlouchali jsme se do libých tónů koncertního kytaristy pana Koudelky.





Vyráběli jsme dekorace z papíru a vybarvovali mandaly. Přivítali jsme mezi sebou nového psího kamaráda. A vyzkoušeli jsme nový způsob cvičení.



Zdroje:

<https://www.kudyznudy.cz/aktuality/maly-pruvodce-postnim-obdobim-a-sesti-zvlastnimi-n>

<https://www.kudyznudy.cz/ceska-nej/kulturni/cesky-folklorni-rok-zvyky-a-tradice>

<https://vtipkomat.cz/snehulak>

<https://www.humor.cz/nejlepsi-vtip/vtip-stezuje-nedockavy-lyzar-mohlo-napadnout-snehu-33701/>

https://cs.wikipedia.org/wiki/P%C5%99estupn%C3%BD_rok

<https://www.pranostika.cz/unor.html>

<https://www.zelenadomacnost.com/blog/index.php/2021/02/11/rok-v-zahrade-unor/>