

DOMOVSKÝ ZPRAVODAJ

DS A DZR

zábava na dosah

LÉTO, PODZIM 2021

číslo 32

Neprodejné, slouží pro interní potřebu DS a DZR

PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE PROSÍM DALŠÍMU ČTENÁŘI



„To, co víme, je kapka, co nevíme, je oceán“

Vydává:

Domov pro seniory Loučka, příspěvková organizace

Loučka 128

Domov se zvláštním režimem Loučka

Loučka 119

Újezd u Valašských Klobouk 763 25

reditel@dsloucka.cz

www.dsloucka.cz

ÚVOD.....	2
SPOLEČENSKÉ A KULTURNÍ DĚNÍ DZR.....	3
VAŠE PŘÍSPĚVKY	4
AKTUÁLNĚ.....	6
SOCIÁLNÍ KOUTEK	9
ZÁBAVA A VOLNÝ ČAS	10

ÚVOD

Milé dámy a pánové, kolegyně a kolegové,

Podzim. Přes den ještě svítí sluníčko, ale dny se krátí a noci začínají být chladné. A obzvlášť tento podzim byl doposud krásný a slunečný. Letos se nám přesně vyplnila stará pranostika: “Na svatého Václava babí léto nastává.” Krásný slunečný říjen je však za námi. Většina z nás se nerada loučí s krásným, slunečným létem. Když už k nám však přišel podzim, užijme si ho v klidu a v pohodě. Užijme si krásných a jedinečných barevných dekorací, které nám příroda nepřipraví v žádném jiném ročním období než právě na podzim.

Bohužel, čeká nás všechny také tradiční podzimní období viróz, nachlazení, rýma, kašel a v neposlední řadě nově všudypřítomný koronavirus Covid – 19. Proto vás všechny prosím, abychom všichni dodržovali i nadále přísnější hygienická pravidla a podstoupili probíhající třetí očkování. Dále vás všechny prosím, jak obyvatele, tak zaměstnance, abychom všichni při začínajících sebemenších zdravotních potížích neprodleně informovali obsluhující zdravotnický personál, nebo pracovnice v přímé péči. Doufám a věřím, že díky odpovědnému chování nás všech se nám podaří zvládnout i mnohdy nepříjemná opatření tak, abychom obstáli a zůstali zdraví. Všem vám ze srdce děkuji za práci, kterou jste v letním období vykonali i disciplínu a odpovědnost, kterou jste všichni prokázali.

Přeju vám všem i vašim rodinám, abyste prožili podzim ve zdraví a životní pohodě.

D.M.



Příspěvek na ZOO Lešná

Na jaro letošního roku se zrodil nápad podpořit naši Zlínskou ZOO Lešná finančním darem. ZOO hrozilo prodání zvířat z důvodu nedostatečného příjmu financí, které zajišťovali návštěvníci. Kvůli koronaviru se nikdo dlouhou dobu do ZOO nedostal, a tak začaly problémy. Naštěstí se našlo spousta dobrých lidí, kteří byli ochotní na zvířata přispět. A nejen na ZOO Lešnou, ale i na různá ZOO po celé České republice.

A mezi ně jsme se zařadili i my.

Každý měl možnost přispět drobnou částkou na dobrou věc. Nemuselo to být moc – stačilo pár korun. Nakonec se vybrala společná částka 5 242 Kč. Skládali jsme se na Tygra Ussurijského. Peníze se poté poslaly přímo do Lešné, kde byly použity na krmivo, péči o zvířata, nebo na cokoliv, kde byly potřeba. Všem, kteří se zapojili do sbírky, moc děkujeme. Jako poděkování jsme od Lešné dostali vstupenky do ZOO za sníženou cenu a nedávno jsme se tam vydali podívat. Areál zahrady se krásně rozrůstá a všechna zvířata vypadala šťastně a zdravě.

Udělalo nám velkou radost, že jsme se našli na tabuli dárců, kde jsme uvedeni úplně nahoře.



Krásky

Alexandra Navrátilová

Podívej se do zrcadla,
to ti poví mnoho,
moc jsi krásy nepobrala,
ale co máš z toho.

Na světě jsou hloupé krásky,
i chytré krasavice,
těm prvním je třeba lásky,
těm druhým ještě více.

Dospívání

Petr Kroupa

Jak vás mám klasy rád,
vzpřímené jak mladá, zdravá těla.
Nebo, když ve větru se klaníte,
zohlé mocným nápirem
a ten, když přejde, zase stojíte rovně
a hledáte odpovědi na otázky.

Jen jedno nevíte,
že jednoho dne dospějete,
dozrajete do zralého klasu
a přijdou žně.

Snad taky nevíte,
že jednou se stanete chlebem,

jenž tak dobře chutná,
jak zkušenost a moc,
co sytí hladové
jenž se vás nepřejedí.

Naši milí pracovníci

Ladislava Hurtová

Zahrnuji do toho všechny složky. Uklízečky,
doktory, sestřičky i pečovatelky.

Jsem ráda, že už nejsem jako ten zavátý list, bez
cíle, který je hnán větrem někde pryč.

Ale našla jsem hnízdo, kde se můžu uvelebit a
uhnízdít.

Ano, na začátku to bylo jak s kozy do hor,
ale postupem času jsem si zvykla.

Každý začátek je těžký. A, nebo jak moje
maminka Marie H. říká: „NAJTĚŽ ZAČAŤ“

Známe i víc vět, které někdy sami použijem.

Protože se k situaci krásně hodí.

Chtěla bych podotknout: Sestřičky se o nás starají,
co mohou a taky nám přilepší. Snad jim to
budeme moci taky někdy vrátit. Tak všichni, kdo
se o nás staráte: Děkujeme a přejeme příjemnou
službu.

Příjemný let.

Přání

František Kopeček

Hodně štěstí, žádnou smůlu,
zdraví moc a prázdnou hůru.
Klid Vám pěkně, krásně hřeje,
život dlouhý, co se vleze.



Najtová Jana



Rožek Miroslav



Lukáč Miroslav

MIRO ŽBIRKA †69

Miroslav Žbirka se narodil 21. října 1952 v Bratislavě anglické matce Ruth Gale a slovenskému otci Šimonu Žbirkovi, měl starší bratry Jasona a Tonyho. Často proto skládal a zpíval písně v jazyku obou svých rodičů.

Miro Žbirka začínal v popmusic jako člen skupiny Modus. V roce 1977 získal spolu s Jankem Lehotským a Marikou Gombitovou zlatou Bratislavskou lyru za píseň Úsmev. V období 1976 - 1980 nahrál s touto skupinou dnes už klasické hity Dievčatá, Drahá, Zažni a další. V roce 1981 založil s Lacem Lučeničem skupinu Limit a vydal se na sólovou dráhu. První sólové album dostal název Doktor Sen. V roce 1982 se Miro, jako první interpret ze Slovenska, stal československým Zlatým slavíkem a v tom stejném období zvítězil na mezinárodním festivale v rakouském Villachu s písničkou Love Song (V slepých uličkách), kde získal aj cenu radia O3.



Následovala další zlatá Bratislavská lyra za píseň Nechodí a nabídka německých producentů na spolupráci s firmou RCA. V této gramofirmě vyšli 2 LP a několik singlů. Za období své činnosti absolvoval množství koncertů doma i v zahraničí, zahrál si v muzikálu Neberte nám princeznu a nahrál mnoho autorských alb. Po dvaceti letech si Miro několikrát zopakoval vítězství v anketě Zlatý slavík, tentokrát na Slovensku a absolvoval mnoho koncertních turné včetně zatím posledního se symfonickým orchestrem. Několikrát se stal Osobností televizní obrazovky (cena OTO). Za album Empatia z roku 2009 byl nominovaný na album roku českých hudebních cen Anděl.

V roce 2012, když mu bylo šedesát, natočil novou píseň Love Shines ve slavném londýnském studiu Abbey Road, kde vznikly i největší hity jeho oblíbenců Beatles. Bez vlivu této slavné britské skupiny by se možná zpívání a hraní na kytaru nikdy nevěnoval.

„Kdybych jako chlapec neslyšel jejich písničky, tak bych asi v populární hudbě nepůsobil. Byl bych možná fotbalistou nebo něčím podobným,“ říkal zpěvák, který již v raném mládí přišel ke své přezdívce Meky.

„Dal mi ji v dětství kamarád z ulice. Když přijeli hostovat kanadští hokejisté na Slovensko, hodně se jich jmenovalo Mac. Já uměl také anglicky, a tak jsem byl Meky.“

Velký zlom v jeho kariéře znamenal rok 2015, když ve výše zmíněném londýnském studiu nahrál dvojjazyčné album Miro. Spolupráce s anglickým producentem Robem Cassem přerostla do přátelství. A s týmem muzikantů, kteří mají bohaté zkušenosti z kapel Paula McCartneyho a dalších hvězd světové populární hudby na stejném místě nahrál v roce 2018 i Double Album. Poetickými anglickými texty do skladeb opět přispěl uznávaný básník a textař Pete Brown známý tvorbou pro skupinu Cream. Album ozdobil aj umělecký obal od výtvarnice Míly Fürstovej, která se proslavila svými grafikami a spoluprací se skupinou Coldplay.

Z prvního manželství měl dceru Denisu. V roce 1988 se podruhé oženil s Češkou Katkou a spolu měli dceru Lindu a syna Davida. Do konce života pak žil se svou rodinou v Praze.

Zpěvák, hudebník a skladatel Meky Žbirka zemřel 10.11. 2021 ve věku 69 let. Na oficiální facebookové stránce se pod fotkou Mekyho píše: „Zprávy o mé smrti jsou pravdivé, to by řekl Meky, kdyby žil.“ Hudebník skončil před měsícem v nemocnici na infuzích. „Přátelé, dostihl mě nějaký záludný bacil,“ napsal 14. října na Facebooku fanouškům. „Posílejte energii, budu ji potřebovat,“ dodal. Žbirka podle Sme netrpěl nemocí covid-19, proti níž byl očkovaný.

Vyjádření slavných osobností k úmrtí Miro Žbirky

Kamil Peteraj (dvorní textař MŽ) - „Odešel jeden z mých nejlepších spolupracovníků. Měli jsme se velmi rádi a měli jsme velmi šťastnou ruku, když jsme psali písničky.“

Mešša - „Je to pro slovenskou hudbu obrovská ztráta, ale zůstává nám po něm spousta skvělých skladeb, které nám ho budou navždy připomínat. Říkali jsme si, že má dobrý zvuk, bavili jsme se i o nových skladbách a básních, které by mohl do nich použít. Byly to básně Kamila Peteraje a Joža Urbana.“

Zuzana Čaputová - „Svetr, typické brýle a úsměv. Vždy jsem měla pocit, že vůbec nestárne. Texty jeho písní známe všichni nazpaměť. Miloval hudbu, slovenštinu, Londýn a Beatles. Miroslav Žbirka byl a zůstane legendou.“

Díky jeho nadání zněl slovenský pop i v časech hlubokého socialismu absolutně světově. V hlavě slyším jeho Baladu o poľných vtákoch a jsem vděčná, že tu s námi byl. Od působení ve skupině Modus, přes spolupráci s Marikou Gombitovou, Lacou Lučenicem a i během sólové dráhy vytvořil desítky hitů, které zná celé Slovensko a Česko. Miro Žbirka nikdy nebyl nemoderní chlapec, jak to zpíval v jedné ze svých písní. Naše vzpomínky na mládí zůstanou navždy spojené s ním. Děkuji, Meky.“



Libor Bouček - Velmi rychle na Žbirkovu smrt reagoval moderátor Libor Bouček. „Můj příteli, jsi z řady těch, se kterými mám pocit, že náš dialog neskončil, a s chutí jsem se těšil na pokračování. Třeba zítra, kdy jsme měli sdílet pódium. Každé setkání a Tvá věta „zas nemal nikto iný čas!?“ a má odpověď, že je to snadný, že jen uvedu tu Žbirku. Tvá vášeň pro fotbal, Tvůj přehled o muzice a o všem. Ta čest sdílet občas šatnu a jen poslouchat. Ty hodiny u rádia ve Tvé společnosti a toho, co máš rád. A najednou ta prázdnota toho, že už si neřekneme nic. Nejen my dva, ale všichni a Ty. Protože kdo jiný má co říct. Tedy měl. Tohle není smutek, ale čistá bolest. Budu se snažit být stejným profíkem, kterého jsi chválil. Budu se snažit o to, abych Tvou vášeň pro Anglii předal synovi. Odešel jsi strašně brzo. Můj příteli, v slzách jen doufám, že John Lennon má konečně nejlepšího parťáka do nebeských kapely. Mám Tě rád a navždy budu,“ napsal na svůj instagram.

Lada Kerndl - „Odchodem Miro Žbirky jsem raněn... Pro mě navždy zůstane nesmírně talentovaným a skromným hudebníkem, přátelským kolegou, upřímnou soustrast rodině.“

Helena Vondráčková - „Byl to pro mě člověk charismatický, byl to inteligentní člověk, který psal nádherné písničky. Vždycky jsem chtěla, aby mi také nějakou napsal, bohužel k tomu nikdy nedošlo,“

Matěj Ruppert - „Teď před chvílí mě nesmírně zasáhla hrozivá zpráva o tom, že nás opustil Meky Žbirka. Člověk, kterého jsem si nesmírně vážil jako zpěváka, jako muzikanta, jako člověka... Měl jsem tu čest se s ním několikrát potkat a jsem mu vděčný za to, že byl a jakej byl. Chci vyjádřit hlubokou účast, celé jeho rodině s touhle hrozivou ztrátou. Meky, myslím na tebe a mám tě rád.“

Zuzana Smatanová - „Meky...! Nemůžu tomu uvěřit... odpočívej v pokoji, budeš nám neuvěřitelně chybět!! Zůstáváš navždy v Tvých písničkách... Děkujeme, upřímnou soustrast celé rodině.“

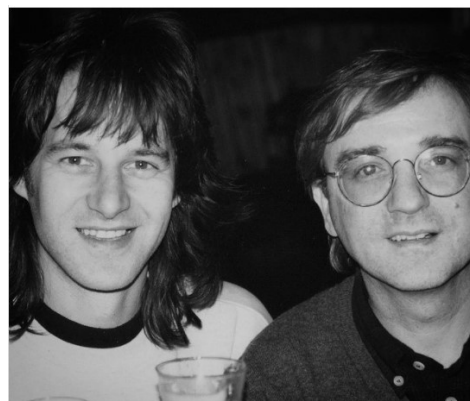
Marika Gombitová - „Můj drahý Meky, budeš mi velmi chybět. Jsi v mém srdci navždy. S láskou, Tvoje princezna.“

Laco Déczi - „Hele poslouchaj, tys mne pekne nas*al.' Meky Žbirka na mne vytřeštil oči a já dodal: 'Protože jsi mi zaplatil víc, než si slíbil.' Takhle začalo naše poslední setkání s Mekym. Vždycky to byl hodnej, skromnej kluk, ktorej nikdy nechytíl hvězdné manýry. 69 let...ho*no věk. RIP, kamaráde.“

Laco Lučenič - „...těch 20 roků společného muzikantského života obsahuje 7 intenzivních roků, kdy jsme

společně trávili 24 hodin denně. Dvacet čtyři hodin denně skutečného života se vším, co život obnáší... to se nedá vymazat. Bylo to silné, intenzivní, neopakovatelné a zanechalo to nesmazatelnou stopu. Life goes on, bra... even if my gitar Antly weeps... loe ya," napsal Žbirků dlouholetý kamarád, kolega, spoluhráč a někdy i rival Laco Lucenič.

Pavol Habera - „My hudebníci sice žijeme své vlastní muzikantské životy, ale vždy se nás hluboce dotkne, když některý z nás odejde. A navíc ještě takto nečekaně a velmi brzo. Tato fotka je z Tokia, kde jsme s Mekym byli týden a bydleli jsme v jednom pokoji. Ty dny byly zábavné – přesně takové, jaký byl i on sám. Koupil jsem si tam kytaru a kdo myslíte, že na ni nejvíce hrál a jaké písničky? Vždy mě něčím překvapil. Škoda, že i nyní. Odpočívej v pokoji, Meky. Upřímnou soustrast celé rodině,“



Peter Nagy - „,,Čo bolí, to prebolí?“... nádherný text krásné písne... Ale v tomto případě to bohužel vůbec neplatí... Meky, děkuji za ty písne a za přátelské setkání na pódiu, ve studiu i smích v zákulisí... Budeš nám velmi chybět... Peter Nagy“

Petr Janda - „To byl strašně slušnej kluk, výbornej kolega, parták, kamarád. Je to nešťastná zpráva. Asi jedna z nejhorších, kterou jsem dostal kdy, takhle blbě. Dneska na koncertě mu zahrajeme jeho oblíbenou Snad jsem to zavinil já, tu měl rád.“

Janek Ledecký - „Já tomu pořád nemůžu uvěřit. Jsem se to dozvěděl až teď večer tady od vás. Jsme spolu ještě před měsícem hráli na koncertě Krále. Nevím vůbec, jak se vyrovnat s tím, že odchází takový frajeři. Jediný, co nás všechny může utěšit, je, že po něm zůstanou ty senzační písničky, který jsou nesmrtelný.“

Vašo Patejdl - „Je to pro mě šok a chvíli bude trvat, než se z toho vzpamatuju. Samozřejmě je to pro mě velká ztráta, byli jsme kamarádi a je to prostě hrůza. My jsme měli spolu v sobotu hrát na 60. koncertu Jardy Ztracenýho... Netušil jsem, že je to takhle vážné a že to takhle dopadne.“



Ing. Sitko Daniel, vedoucí primé péče DZR

ORGANIZACE MEZI NÁMI: PROPOJENÍ DĚTÍ A SENIORŮ FUNGUJE

Kateřina Jirglová je ředitelkou organizace Mezi námi, o.p.s., která se snaží propojovat generace. Celý svůj život trávila s babičkou a dědou a ráda vzpomíná na čas, který s nimi strávila. V mládí přišla o maminku a byla to kromě táty také babička, která ji chránila a podala jí pomocnou ruku, když to právě potřebovala. Když měla své děti, vždy dbala na to, aby děti měly co nejvíce příležitostí být se svými prarodiči.

Mezi námi

Posláním organizace Mezi námi je propojovat děti z mateřských a základních škol se seniory z domovů pro seniory i se seniory, kteří žijí samostatně. Tato myšlenka vznikla v školce, kterou navštěvovaly děti paní Jirglové, kde paní učitelka chodila s dětmi navštěvovat seniory do domova. Paní Jirglové se líbilo, jak tato návštěva na děti působila. Syn jí vyprávěl, jak se na starší lidi musí mluvit pomalu a hlasitě, aby mu rozuměli a vyprávěl jí, co se všechno společně naučili a jak se vzájemně potěšili.

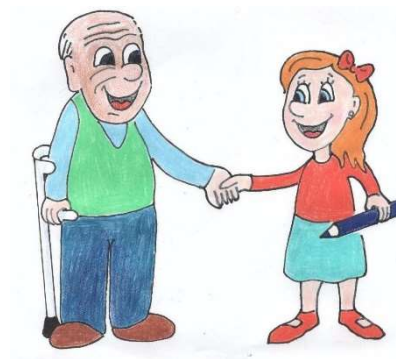
Jak to funguje?

První setkání dětí z MŠ s obyvateli domovů vzniklo díky projektu POVÍDEJ. Projekt je zaměřen na setkávání dětí a seniorů, kde společně tvoří, zpívají, jezdí na výlety, aj. zkrátka tráví spolu čas. Organizaci se takhle podařilo propojit už 300 školských a seniorských zařízení po celé ČR. V roce 2015 vznikl druhý projekt s názvem PŘEČTI, propojuje příjemným a nenásilným způsobem svět seniorů, dětí a knížek. V rámci projektu chodí senioři dobrovolně číst dětem do mateřských a základních škol. Děti díky němu získávají „svou“ kouzelnou pohádkovou babičku či dědečka.

V rámci společných aktivit se dětem ukazuje, jak vypadá stárí a že to není nemoc, ale naopak že stárí má svoje kouzlo. Děti i senioři se od sebe navzájem učí. Děti přinášejí seniorům svou bezprostřednost, energii a lehkost žití. Senioři naopak získávají pocit, že jsou žádaní, potřební a důležití. Mají možnost si zavzpomínat a předat dětem svá moudra a zkušenosti. Je hezké vidět, když děda nebo babička pomůže dítěti něco přechíst nebo vystříhnout a dítě zas ukáže seniorovi, jak funguje tuhé lepidlo a že se dá vysunout z tuby stejně jako rtěnka. Podle paní Jirglové děti často čekají na okamžik, kdy mohou babičce či dědovi pomoci (např.: přinést kelímek s vodou, ...).

Pocit, že nikdo na světě není sám, že se navzájem potřebujeme a jsme si přínosem, že je nám dobře na těle i na duši, když někomu pomůžeme, tak takový pocit je k nezaplacení.

A co vy? Chtěli byste, aby vás přišly navštívit a potěšit právě děti? ☺



Mgr. Ludmila Mikulková, sociální pracovnice DZR Loučka

Tajemství déjà vu (dežavi): Nadpřirozené síly, nebo chyba v mozku?

Říká se, že v životě je všechno jednou poprvé. Co když se vám však u některého „poprvé“ zdá, že jste to samé již jednou prožili? Třeba jdete v neznámém městě neznámou ulicí. Proč najednou máte pocit, že před tím žlutým domem kdysi stál strom? A že za chvíli za rohem potkáte starého známého, jako tehdy, když jste tu byli naposledy? Oprava, nikdy jste tu nebyli! Tak kde se tedy vzal ten divný pocit? Závan tajemných sil Nejde o žádný výmysl rozmarné moderní doby. Pociť, že prožíváme něco, co jsme již zažili, popisuje už filosof a teolog svatý Augustin (354-430). Již ten naznačuje, že ono podivné „navrácení v ději“ je zpravidla doprovázené ještě jiným pocitem – že se děje něco zvláštního, tajemného či nadpřirozeného.

Za své vznešené jméno, které doslova znamená „již viděné“ (ale můžeme to i slyšet nebo pouze pociťit), vděčí tento psychický jev francouzskému parapsychologovi Émilu Boiracovi (1851-1917). Ten ho poprvé použije v roce 1876, v dopise redakci časopisu Revue Philosophique. Ještě dlouho poté platí, že je jev zvaný „déjà vu“ přiřazován spíše ke zkušenostem z paranormálního světa.

Minulý život i více vesmírů

Přestože dobře vnímáme, že je onen pocit nepravdivý, prostě je tady! Odněkud se sem vetřel. „Nejspíš z některého z minulých životů,“ nebojí se tvrdit zastánci „nadpřirozeného“ pohledu.

Jiní se domnívají, že když spíme, duše dočasně opouští naše tělo a prožívá své vlastní příběhy. Když se pak v bdělém stavu trefíme do podobného zážitku, který potkal samotnou duši, dostaví se právě pocit déjà vu.

Nebo snad déjà vu přichází naopak z budoucnosti? Může být jakousi věštbou, varováním, ba dokonce zlou předtuchou? Střízlivější teorie vysvětlují pocit „již viděného“ jako vzpomínku na sen, který si už nepamatujeme. Ty odvážnější koketují s myšlenkou „poruchy času“ nebo déjà vu považují na návštěvu z paralelního vesmíru.



Nedorozumění hemisfér?

Moderní psychologové však kroutí hlavou. Jaképak nadpřirozeno, podobné jevy jsou jen výsledkem vrtochů našeho mozku! Levá a pravá hemisféra vnímají různé události nezávisle na sobě. Běžně mezi sebou komunikují a my máme pocit jednoho vjemu. Pokud však jedna hemisféra dodá jistou informaci se zpožděním a ta druhá se o tom mezitím dozvěděla sama, má v tu chvíli právě ten pocit, že stejný zážitek přichází znovu! Jiní vysvětlují příčinu jevu jako selhání části spánkového laloku, která si měla spojit zážitek s jistým pocitem, ale omylem mu přiřadila jiný. Pociť se nám poté zjevuje u zážitků, které s tím vůbec nesouvisí.

Chyba v systému!

Anebo je to úplně jinak? Když v roce 2012 provedou experiment na stovce dobrovolníků vědci z Masarykovy univerzity a výzkumného centra CEITEC v Brně, zjistí zajímavou skutečnost. Lidé, kteří se s pocitem déjà vu setkávají, mají znatelně menší hipokampus. Část mozku, odpovědnou za vytváření vzpomínek. Vedoucí výzkumu prof. Milan Brázdil to nazve jakousi „chybou systému“. Díky menšímu objemu je zkrátka tato oblast u některých lidí citlivější. To, co zrovna prožíváme, si pak můžeme uložit do paměti ještě dříve, než si to

stihneme uvědomit poprvé. Pořád však zbývá řada otazníků. Proč se třeba dějá vu nejčastěji vyskytuje mladých lidí anebo u těch s vyšším vzděláním? Zvláštní jev prý podporuje i časté cestování, můžete ho zažít, když jste unaveni nebo ve stresu.

Smrtící dávka!

Již proslulý švýcarský lékař Paracelsus (1493-1541) před pěti sty lety varuje: „Všechno na světě je jedovaté! Záleží pouze na dávce...“

A výjimkou nejsou ani ty neobyčejnější věci okolo nás!

3 lžice soli

Chce to trochu přisolit? Nezapomeňte, že doporučená denní dávka soli je pro člověka vážícího 70 kg maximálně 5 – 6 gramů. A z toho jsou zhruba 4 gramy v běžných potravinách ještě předtím, než při vaření nebo u stolu vezmete do ruky slánku!

Škodnou je v kuchyňské soli neboli chloridu sodném především sodík (ve 2,5 g soli je ho celý gram), který při nadměrné koncentraci zadržuje vodu v těle. Tím stoupá krevní tlak, srdce je přetížené, nestíhají ani ledviny a v těle se tak začnou ukládat škodlivé odpadní látky.

Absolutní kolaps metabolismu nastane ve chvíli, kdy sníte náraz asi 3 gramy chloridu sodného na jeden kilogram tělesné dávky. Dospělého tedy mohou zabít asi 3 polévkové lžice soli, dítě jediná!

118 šálků kávy

Prospěšnost či škodlivost černého nápoje je stále sporná. U pátého šálku za den už mnozí zdvihají varovný prst, na druhou stranu smrtelně se předávkovat kávou tak snadné není.

Pro průměrného dospělého může být fatální dávkou 15 až 18 gramů kofeinu zkonsumovaného během krátké doby. A to je v přepočtu na kávu asi 25 až 30 litrů, takže už byste v první řadě zemřeli na předávkování vodou!

Celá kávová zrnka asi kousat nebudete, takže smrt z kofeinu může nastat spíše při nitrožilním podání nebo po požití kofeinových tablet.

Tělo se naštěstí proti kofeinu umí bránit a už zhruba při desetině smrtelného množství vysílá varovné signály – mohutně vám buší srdce nebo třeba začnete zvracet.

7 litrů vody

Když nebudete pít žádnou vodu, brzy zemřete. Když jí však vypijete moc najednou, může vás smrt potkat mnohem dříve!

Příliš vody vám vyplaví z těla důležité minerály, především onen zrádný sodík, který je ve správné míře velmi důležitý pro udržení osmotické rovnováhy těla. Nastane stav zvaný hyponatremie (nadbytek vody), který má paradoxně podobné příznaky jako dehydratace.

Nedostatečné množství sodíkových iontů se projeví nevolností, únavou a zmateností. Když už se však voda nahromadí v mozku a plicích, dojde k selhání dýchání a ke smrti.

Když chce v roce 2007 28letá Američanka Jennifer Strangeová zvítězit v rozhlasové soutěži vypitím 10 litrů vody, zemře už po sedmém!

420 kostek cukru

Potraviny plné cukru nás zabíjejí dlouhodobě – způsobují řadu závažných chorob. Pokud byste snad chtěli tuto smrt urychlit, vynásobte svou váhu 30 gramy a tolik si dopřejte tzv. bílého jedu.

Pro průměrného dospělého by to ale znamenalo zbaštit na posezení více než 2 kg cukru, což zrovna jednoduchý způsob sebevraždy asi není. Co by se však stalo, kdybyste množství odpovídající asi 420 kostkám opravdu snědli?

Játra nezvládnou zpracovávat takové množství glukózy, ochabne svalstvo, střeva vypoví funkci, srdeční rytmus začne kolísat a můžete i oslepnout. Když k tomu i ledviny fatálně selžou, jiná cesta už není...

13 tub zubní pasty

Zubní pasty mají často podobné příchuti jako jídlo. A některé jsou i docela dobré. Nebylo by tedy lepší si je vychutnat, než si zbytečně po čištění zubů vyplachovat ústa? To by v pastách nesměl být fluorid sodný. V rozumné míře je sice prospěšný zubům, ovšem když se začne v organismu hromadit, dokáže být velmi nepříjemným jedem!

Každý to má samozřejmě jinak, ovšem zhruba 32 až 60 miligramů fluoridu na kilogram tělesné váhy už může být smrtelnou dávkou.

Kolik je to v přepočtu na zubní pasty? V té pro dospělé smí být až 0,15 % fluoridu, což při běžné 75 ml pastě dělá asi 168 miligramů. Člověku vážícímu okolo 70 kg by tak ke smrti stačilo asi 13 tub!

Může však stačit i jediná – v roce 2019 zemřela 11letá Denise z Kalifornie po jediném čištění zubů pastou, ovšem spíš kvůli vzácné alergické reakci.

18 jablek

Neděste se. Pokud zvládnete posvačit celých 18 jablek, pravděpodobně to přežijete. Kdybyste ale z oněch osmnácti jablek vyndali zrníčka, rozmačkali je na drť a tu pořádně rozžvýkali a spolkli, budete mít skutečně namále!

Jablečná zrníčka obsahují amygdalin (vitamín B17), který se poté v těle přemění na kyanovodík. A ten je velmi toxický, protože zabraňuje buňkám efektivně využívat kyslík. Smrt pak může nastat velmi rychle!

Jablka navíc nejsou jediná, amygdalin obsahují i pecky meruněk, broskví či třešní. U nich se údajně můžete kyanidem přiotrávit už po konzumaci více než tří kusů! Rozkousat třešňové pecky už je však naštěstí složitější.

100 tabulek čokolády

Čokoládu si někdy dáváme „na nervy“ někdy na lepší soustředění, a jejím zázračným účinkům věříme hlavně díky obsahu theobrominu. Látka příbuzná kofeinu podporuje krevní průtočnost a zlepšuje tak přívod živin i okysličení mozku.

Díky tomu podporuje paměť, pohotovost, ale funguje i jako prevence neurovegetativních onemocnění.

Když je však něčeho příliš, nikdy to nic dobrého to neznamená – už zhruba 1 gram theobrominu na kilogram tělesné váhy vám může přivolat epileptický záchvat, vnitřní krvácení, infarkt a klidně tedy rychlou smrt.

V každé čokoládě je podle obsahu a kvality kakaa samozřejmě množství theobrominu jiné. Jako průměr se



často uvádí, že dospělého zabije zhruba 10 kg čokolády, tedy 100 klasických tabulek.

6 pomerančů

Tak tohle už vypadá docela nebezpečně. Sníst naráz šest oloupaných šťavnatých citrusových plodů vůbec není těžké. Pokud by to navíc bylo vaše první jídlo za den, rozhodně to nezkoušete!

Když totiž dužinu pomerančů či jiných citrusů před spolknutím opravdu důkladně nerozkoušete, ve větším množství má velkou šanci ucpat střeva a způsobit tzv. pomerančový či mandarinkový ileus. Nebezpečnou neprůchodnost je nutné řešit rychlou operací.

Když se nezasáhne včas, žádné pomoci už není...

Fatální množství citrusů se samozřejmě může lišit. Pro někoho je to 5 až 7 plodů, jiný jich bezpečně zkonsumuje desítky. Zastavili byste se však minimálně u 11 tisíc, kdy už dojde k předávkování vitamínem C.

Zábava, vtipy



„Žena zastřelila svého manžela,
protože prošel po čerstvě vytřené podlaze.“

„Tak proč jste ji ještě nezatkli!?“

„Čekáme, až uschne podlaha.“

„Máš něco k pití?“

„Vodu.“

„A něco tvrdšího?“

„Led.“

Děda si myslel, že je moc tlustý,
a tak začal cvičit. Kliky, dřepy...

Po hodině se babička zeptala: „Tak kolik jsi toho shodil?“

Děda odpověděl: „Dvě vázy...“

Přijde starý děda do pojišťovny, že by si rád
uzavřel životní pojištění. Pojišťovák:

„Neblázněte dědo, kolik máte roků?“

„95, ale chci letět s otcem do zahraničí, a to je
dobré být pojištěný.“

„Cože?! A kolik je otcí?“

„Za měsíc mu bude 119.“

„A co budete dělat v zahraničí?“

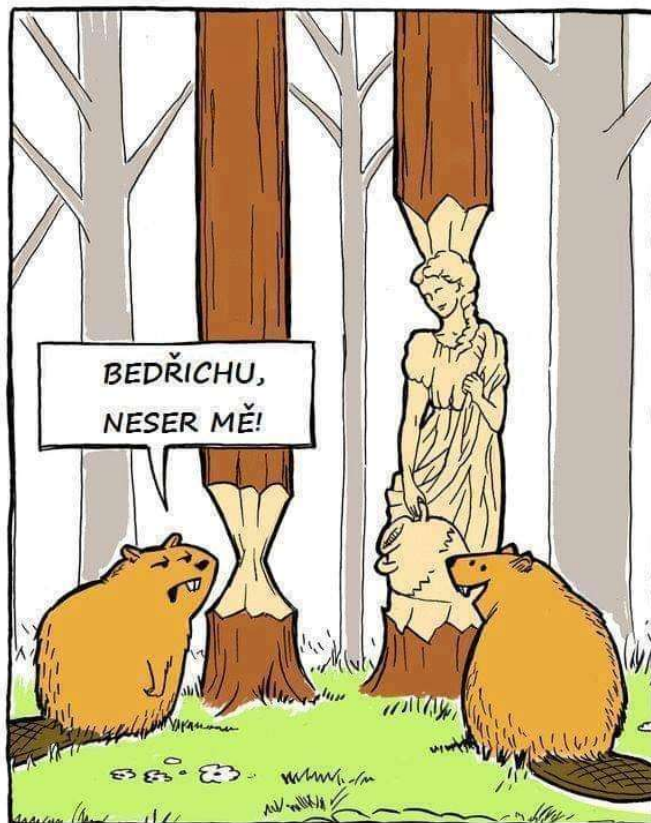
„Ale, chceme jít dědovi na svatbu.“

„Dědovi?! A kolik je proboha tomu?“

„Nedávno oslavil 142. narozeniny.“

„A proč se chce v tomhle věku ženit?“

„Však on nechce, ale rodiče ho donutili.“



Redakční rada Domovského zpravodaje

Dalibor Maniš, Ing. Daniel Sitko, Mgr. Ludmila Mikulková, Michaela Vašíčková,