

DELTA LISTY

Canalmen

Přátelství je stejně tajemný cit jako láska



2007/2008

3. ročník

19. číslo: Děkenec

Dneska je 2. 12. Včera měla mamka narožky (nebudu říkat kolikátý, protože se to nemá říkat)
dneska se to u nás slaví, už je tady druhá návštěva,
já jsem si říkal že bych se mohl o víkendu učit (hm, nějak jsem to nestihnul).

Takže dobře teď teda úvod.
Minulé číslo bylo (nepodařené) věnované technice,
TOHLE ČÍSLO VĚNUJI HOLKÁM
Takže růžovočervený, roztomilý, láskyplný, vydání.
Ať se Vám líbí.

Zaveseje
zavůhice

A šťastný nový rok

dodatek k časové (ne)souvislosti
dnes je devátýho dvanáctý
a dodělávám
poslední
upravy

Veselé
Vánoce

U šxusxhó hizavó gamihvě

INHALT

JE VÁŠ PARTNER I VÁŠ NEJLEPŠÍ PŘÍTEL?	3
O JAKÝCH MUŽÍCH ŽENY SNÍ?.....	4
PROČ JSOU MUŽI TAKOVÍ?.....	5
NAUČTE SE SPRÁVNĚ DÝCHAT	6
PONOŽKY A PODKOLENKY DUHOVÝCH BAREV PRO ZLEPŠENÍ NÁLADY	6
NEMYSLETE NA LEDNÍHO MEDVĚDA.....	7
KDYŽ SE TĚLOCVIKÁŘ NUDÍ.....	8
HLAD.....	9
NEVÍTE CO POD STROMEČEK? ZÁŽITEK!.....	10
NEJEDNOTNÉ JEDNOTKY, ANEB KOLIK JE HAFO?	11
PŘÍBĚH Z ČÍNY	12

A jelikož jsem D.L. vyráběl jinou metodou, (zvlášť obálka a zvlášť vnitřek) neuvědomil jsem si že mám připočítat ještě jednu stránku na obálku. Takže je o jednu delší.

I můžete si tedy naň nakreslit něco sami.

Snágama pija



Je váš partner i váš nejlepší přítel?

Mnozí z nás žijí v partnerském vztahu, který nemá s přátelstvím nic společného. Pro své zájmy a touhy mají své přátele a doma s partnerem probírají jen nutné záležitosti týkající se dětí či fungování domácnosti.

Naopak jsou tací, kteří mají svého partnera jako nejlepšího přítele, sdílejí s ním své niterné touhy, jsou před ním maximálně otevření, chovají se přirozeně a neskrývají žádná tajemství. Jeden druhému pomáhají, podporují se a motivují.

Jaký máte vztah vy? U každého tvrzení si za kladnou odpověď dejte bod a uvidíte jaký vztah vlastně vytváříte.

1. Můj partner ví o mých slabých místech.
2. Před mým partnerem nemám žádná tajemství.
3. Pokud mezi námi dojde k hádce, jsme schopni ji ještě ten den vyřešit a dohodnout se na řešení.
4. Ví, jaké sny a touhy má můj partner, a podporuji ho v nich. On zase podporuje mě.
5. Dokážu se před svým partnerem emočně vyjádřit (rozbřečet se, upadnout do melancholie..)
6. Můj partner ví vše o mé minulosti a mých neúspěších
7. Když usínáme, ležíme tvářemi k sobě.
8. Oba se těšíme, až si budete moci o něčem, pro nás zajímavém, popovídat.
9. Moji přátelé rádi tráví s mým partnerem čas.
10. Ztotožňuji se s názory mého partnera.

10 - 8 bodů: Gratulujeme Vám, patříte mezi 3% lidí, kteří žijí ve spokojeném vztahu. Váš partner je zároveň váš nejlepší přítel, sdílíte spolu své touhy a váš vztah je pevný jako skála.

7 - 5 bodů: Žijete ve funkčním vztahu, který má ale slabá místa. Ptejte se proč? Sice vytváříte partnerský vztah, užší vazba vám chybí. Vymyslete si s partnerem společnou aktivitu a buďte více spolu. Pokud váš partner nechce trávit společný čas nebo jste rozdílní ve svých názorech či touhách, zamyslete se nad funkčností vztahu.

4 - 0 bodů: Gratulujeme, že jste k sobě takto upřímní. Ve vašem partnerském vztahu není přátelství. Proč jste ve vztahu s někým kdo vám není vůbec blízký a vlastně vás nezná? Přehodnoťte svůj život a hledejte skutečného partnera.

Synergie v partnerském vztahu vzniká na základě sdílení tužeb a vysokých emocí. Jen nejlepší přátelé se tak mohou navzájem podporovat, motivovat a sdílet partnerský vztah.

Pokud přátelství ve vztahu chybí, dříve nebo později chátrá, a oba z partnerů si hledají uspokojení svých přání někde jinde, spíše u někoho jiného.

Nejdelší české slovo s 36 písmeny
nejnezdevětadevadesáteronásobitelnějšími.



Miluji tě – na hodně způsobů

Albánsky - Te dua.
Bělorusky - Ya tabe kahayu.
Cankodem - Wojalo xé
Dánsky - Jeg Elsker Dig.
Eskymácky - Negligevapse.
Finsky - Mina rakastan sinua.
Georgsky - Mikvarhar.
Havajsky - Aloha wau ia oi.
Cheyenne - Ne mohotatse.
Indonézsky - Saya cinta padamu.
Japonsky - Aishiteru.
Kiswahili - Nakupenda.
Latinsky - Te amo.
Maďarsky - Szeretlek.
Norsky - Jeg Elsker Deg.
Polsky - Kocham Ciebie.
Rusky - Ya tebya liubliu.
Svazijsky - Ninapenda wewe.
Thaiwansky - Wa ga ei li.
Ukrajinsky - Ya tebe kahayu.
Yoruba - Mo ni fe.

Vtípek na odlehčení

Líbají se dva na ulici a Jenda se ptá:

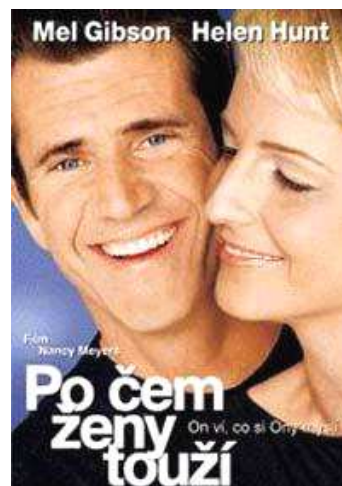
"Co se všichni tak dívají?"

"No, to nevím." Odpovídá Karel.

O jakých mužích ženy sní?

Konečně se dostáváme i na opačný pól.. Zájem ze strany dívek a žen jsme zaznamenali a výtky si vzali k srdci. Proto byl sestaven i typický profil muže, kterého si ve většině případů dámy pouze vysní ve svých představách.

- 1) Je všímavý - pozná, když má partnerka nový účes, boty, svetřík... a nezapomene vše s přesvědčivým výrazem na tváři pochválit.
- 2) Nezapomíná - ve chvílích, kdy nemůže být se svou milovanou, jí napíše sms nebo zavolá, aby měla pocit, že je alespoň v myšlenkách stále s ní...
- 3) Vyslechne, případně poradí - ale to druhé už obvykle není nezbytně nutné. Ženy se prostě občas jen rády vypovídají a vyžadují si svého "posluchače".
- 4) Nestydí se za ni - sám má evidentní zájem seznámit svou vyvolenou s jeho kamarády a ještě ji představí třeba stylem: "Tak tohle je ta moje Terezka." (samozřejmě použije zdrobnělinu jména své přítelkyně)
- 5) Nevzpomíná na své ex - určitě tedy ne s nostalgickým výrazem a ukřivděným hlasem, jak je ta "mrcha" mohla tenkrát opustit!
- 6) Užívá si něžností - veškeré mazlení a polibky jsou na denním pořádku a především - jsou praktikovány úplně spontánně a samozřejmě s tou nejpřímnější láskou...
- 7) Nepodniká noční tahy - alespoň ne příliš často. A sám od sebe by nejraději trávil čas s ní, logicky hlavně ty noci...
- 8) "Jsi krásná a sexy!" - která holka řekne, že tohle slyší od svého drahého nerada nebo že jí na tom nesejde, prostě lže!
- 9) Ani na veřejnosti nic neskrývá - nepřijde mu trapné a zženštilé políbit ji třeba na ulici, držet kolem pasu, vzít za ruku, obejmout... jakkoli projevit svou náklonnost mezi lidmi...
- 10) Příliš neodmlouvá - k určitému kompromisu je ona někdy ochotná svolit, ale v zásadních otázkách by vždycky měla ráda hlavní slovo.
- 11) Nenechává po sobě nepořádek - v bláhových představách žen prostě stále ještě nevymřela domněnka, že někde existuje ten, co si po sobě hned vše automaticky a bez remcání uklidí...
- 12) Zbožňuje děti a zvířata - je na něm tudíž něco citlivého. Zdá se zranitelnější a zároveň i jako lepší a vnímavější partner. Později samozřejmě bude i vhodným otcem potenciálních společných dětí.
- 13) Napíše báseň - že je to staromódní? Ne tak docela. Opravdu ji potěší, když uvidí, jak mu stála za trochu té práce a z onoho snažení vzniklo několik zcela originálních a neopakovatelných veršů jen pro ni. A nemusí to být zrovna poetické veledílo, zde se víc než kde jinde cení právě snaha a to, co chtěl autor vyjádřit.
- 14) Rozumí jí i beze slov - pro muže prakticky nemožná záležitost, ale ona si to nikdy nepřestane přát...
- 15) Neflirtuje s jejími kamarádkami - neskutečně potupná je pro holku situace, když si do společnosti přivede přítele a on se chová jako nezkratný Casanova ke všem, jen ne ke svému doprovodu...



Abeceda v životě

- Automaticky nedostaneš vůbec nic.
- Buduj si sebevědomí
- Cováním nic nevyřešíš.
- Čekej vždy ten lepší konec.
- Dodávej odvalu sobě i jiným.
- Elektrizuj se láskou svých blízkých.
- Fantazíruj, ale v mezích rozumu.
- Génus jsi i ty - stačí zjistit, v čem.
- Hodně chval sebe i ostatní.
- Chvála je životabudič.
- Inzeruj své kladné stránky.
- Jsi odpovědný nejen za sebe.
- Koukej, kam šlapeš.
- Litovat se smíš jen chvíli
- Miluj a nech se milovat.
- Nehledej, co už dávno máš.
- Obávej se jen vlastní slabosti.
- Pomáhej ostatním, pomůžeš tím sobě.
- Rad' častěji sobě, než ostatním.
- Směřuj ke hvězdám.
- Štěstím se opájej, neopíjej.
- Toužit smíš, žít musíš.
- Ustoupí jen moudřejší a sebevědomější.
- Víc si hraj.
- Zoufalstvím nic nevyřešíš.
- Žij naplno.

Proč jsou muži takoví?

Muži se od nás žen diametrálně liší, a to nejen fyzickým vzhledem, ale hlavně svým chováním v různých situacích a reakcemi na různé podněty, kterými nás občas vytácejí. Každý muž ovládá řadu typických projevů, které vnímáme jako jejich nedostatky. Věřte ale, že jejich počínání má své příčiny.

Proč raději říkají Já než My?

Muži chtějí předvádět zbytek své nezávislosti. Evoluce je postavila do pozice živitele, který na svých toulkách shání potravu. Vývoj sice poskočil dopředu, ale On se i dnes cítí jako osamělý bojovník. Slůvku My se proto ve vztahu musí učit velmi pomalu.

Proč tak nezodpovědně řídí vůz?

Silnice je pro něj místem boje. Všude jsou konkurenti, kteří ho chtějí trumfnout. To si On prostě nenechá líbit a chce být lepší, ne-li vítěz. Takové reakce mu jsou dány do vínku už do doby lovu mamutů, tam totiž musel ochránit tlupu a zahnat nepřítel.

Proč přehlížejí odpadkový koš?

Je dokázáno, že muži mají tzv. tunelové vidění. Ženy zachytí v místnosti 4x více detailů a dokáží také mnohem přesněji popisovat viděné osoby. Muži se naproti tomu více orientují na cíl. Rozeznávají jen ty věci, které jim mohou na cestě k cíli pomoci, případně je ohrozit. No uznejte, z jejich pohledu přece odpadkový koš nemůže být vůbec důležitý.

Proč jsou odborníky na všechno?

Když se do diskuse zapojí skutečný odborník, On se drží stranou. Ale jinak? Nadýchne se, otevře ústa a stane se přeborníkem v nafoukaném vychloubání. Rázem je z něj znalec vína, expert na burze a politik v jednom. Muž potřebuje mít pocit, že je všude a ve všem nejlepší. Muži si tímto jakoby značkují revír. Jejich motivací je obdiv okolí, ale především nás žen. K jejich škodě však tuto hru většinou prohlédneme, pobavený úsměv bychom si však měly schovat. Znáte přeci mužskou ješitnost, samozřejmě, že existují i malé výjimky.

Proč muži masturbují i ve šťastných vztazích?

Protože jim nehrozí selhání a úspěch je zaručen. Odbourávají tím stres a napětí. Rychle, jednoduše, nekomplikovaně. Velmi často jde jen o náhražku skutečného uspokojení, protože partnerka není právě po ruce nebo se jí nechce. Uznejte, že je to ale lepší způsob, než aby si našel milenkou.

Závěr

My ženy muže milujeme, chceme s nimi žít, ale někdy je s nimi k nevydržení. Občas tedy musíme jednat takticky. Samozřejmě si ale nemyslíme, že jako ženy jsme bez chyby. Pro vyrovnaný vztah ke proto třeba notná dávka tolerance a respektu na obou frontách.

Trosečník je už asi 30let na pustém ostrově a jednou ráno mu moře vyplaví ženskou. Když ji probere a vysvětlí situaci, ona povídá "...to jsi asi rád, že už máš to, co ti tak dlouho chybělo co???" Trosečník se rozzářil: "cože ty máš sebou pivo....???"

Pět hlavních důvodů, proč muž neradi říkají „miluji tě“

Chybějí mu neurony

Obě pohlaví mají rozdílnou strukturu nervových drah. V ženském mozku existují neurony, které spojují citové a řečové centrum, proto ženy nemají problém hovořit o svých citech. U mužů toto spojení chybí. Když si položí otázku: "Je to, co cítím láska?", neznají odpověď, a proto raději mlčí.

Bojí se následků

Rozhovor je pro muže vždy prostředkem, kterým chtějí dosáhnout určitý cíl, u žen však může být cílem samotný rozhovor. Když žena cítí k partnerovi lásku, tak mu to prostě řekne, aniž by tím sledovala něco jiného, než jen vyznání lásky. Muž si ovšem klade otázky: Proč to žena chce slyšet? Proč bych to měl říkat zrovna teď? Co se stane, když to udělám? Potřebuje mít jiný důvod, než "pouze" vyznat lásku.

Má to v genech

Muži mají v genech zakódováno, že se nemají vázat. Na druhou stranu si v sobě nosí jakýsi ideál lásky, takže prý neustále podvědomě očekávají, že by mohlo ještě přijít něco lepšího. Vyznání lásky považuje za něco definitivního a neodvolatelného, tak se ho od něj hned tak nedočkáme.

Muži jsou od přírody mnohem víc hraví a tvořiví.

Pořád něco zkoušejí, aniž by uvažovali o důsledcích - narozdíl od žen, které jednájí s větším rozmyslem. Za vyznáním lásky pak cítí příliš velký závazek.

Chce být mužný

Většina mužů si vyznání lásky spojuje s pubertou a považuje je za nemужné. Navíc, jak se říká, slovo dělá muže - když se jednou rozhodne pro určitou ženu, nechce svá vyznání donekonečna opakovat.

Jde s dobou

Americký jazykový institut, který se zabýval zkoumáním dialogů neúspěšnějších filmů, zjistil zajímavou skutečnost. Zatímco v sedmdesátých letech se to v hollywoodských filmech milostnými vyznáními jen hemžilo, dnes v nich slova "miluji tě" zazní jen výjimečně. Odráží to fakt, že mnoho dnešních mužů považuje tato dvě slova za jakousi neupřímnou a patetickou frázi. Je to smutné, ale je to tak.

Naučte se správně dýchat

Člověk dýchá, a proto žije. Člověk žije, protože dýchá. Ale jak dýchá? Podle průzkumů, většina lidí dýchá nedostatečně zhluboka. Proč? Lidský organismus je každý den vystaven vysoké fyzické a psychické zátěži. Jsme ve stresu a dýcháme rychleji. Přesto se nám do krve dostává méně kyslíku a tělo takto získaný kyslík nedokáže využít k regeneraci.

Zkusme tedy nahradit rychlé povrchní dýchání, dýcháním hlubokým, břišním. Ale to se musíme naučit. Zde nám pomůže jóga.

Se zkříženýma nohama se posadíme na zem, ruce položíme na kolena a spojíme prostředníček s palcem - to umožní lepší proudění energie tělem. Nosem se zhluboka nadechneme do břicha (břicho se vyklene dopředu) a počítáme přitom do deseti. Na deset dob potom zhluboka vydechneme všechnen vzduch z břicha. Toto cvičení opakujeme alespoň pětkrát a snažíme se přitom na nic nemyslet.

Pomáhá i střídavé dýchání nosem: při nádechu stiskneme palcem jednu nosní díрку, nadechneme se, stiskneme prsteníčkem druhou a vydechneme.

A nakonec to nejlepší a nejkrásnější dechové cvičení, a to je smích. Smějme se často a s chutí - život bude hned nejen veselejší, ale i zdravější.

Čokoláda může chránit srdce, uvádí studie

Praha (rea) - Čokoláda může pomoci chránit srdce, tvrdí nová studie publikovaná v časopise American Journal of Clinical Nutrition. Chemické látky zvané flavonoidy, které se nalézají v čokoládě i v dalších potravinách, mohou mít ochranný efekt pro srdce, protože zpomalují vznik LDL cholesterolu (tzv. zlého). Podle studie, o níž informoval Farmaceutický zpravodaj, bylo zjištěno, že u osob, kterým byla strava doplňována kakaovým práškem a hořkou čokoládou, se skutečně zpomalil vznik onoho "zlého" cholesterolu a navíc se podle časopisu zvýšila hladina HDL (tzv. "hodného") cholesterolu.



Ponožky a podkolenky duhových barev pro zlepšení nálady



Na podzim se nenosí jen kozačky, ale i polobotky a k nim se hodí barevné podkolenky. Jednak v nich budete vypadat roztomile a sexy a jednak vás příjemně zahřejí. A navíc vám veselé a pestré barvy zlepší náladu, což vám potvrdí každý psycholog.

V Londýně nyní potkáte spoustu dívek, které se řídí nejnovějšími módními trendy, a proto je v ničem jiném než v barevných podkolenkách nepotkáte. Chodí v nich ven, do práce i do klubů. Takže se nebojte nosit barevné ponožky, je to největší módní hit. Vaše nohy budou v teple a vy budete vypadat, že máte všechny módní vychytávky v malíčku. Podkolenky nosí i řada celebrit, včetně zpěvačky Fergie, která na vystoupení nenosí skoro nic jiného než sexy krátkou sukni a barevné ponožky.

V Americe se říká, že obliba barevných podkolenek přišla s filmem Clueless, kde Alicia Silverstone, hraje bohatou hvězdu střední školy, z které muži šílí a to především díky sexy podkolenkám.

Polibek snižuje stres

Je jasné, že líbání má mnoho pozitivních účinků na lidské zdraví. Pojďme si dnes krátce probrat, jak ovlivňuje stres, kterým trpí skoro celá dnešní populace. Ano, vědci zjistili, že líbání na tento problém opravdu zabírá. Je však nutné líbat se co nejdéle a s patřičnou vášní. Stres a zbytečné nervy by pak měly odeznít. Vedle příznivých účinků na stres má líbání i další pozitivita - například zabraňuje tvorbě látek, jež způsobují vysoký krevní tlak. O tom ale až někdy příště. Základem uklidnění je tedy líbat se dlouze a vášnivě s někým, koho máte skutečně v lásce. Zkuste, takový lék je zadarmo.

Nemyslete na ledního medvěda

Zavřete na minutu oči a pokuste se nemyslet na ledního medvěda. Skutečně. Zkuste to. Zavřete oči a zkuste udělat všechno pro to, aby jste nemysleli na ledního medvěda. Jak jste dopadli? Pravděpodobně se vám zpočátku podařilo koncentrovat na něco jiného, ale nakonec vám mysl zabloudila zpátky k ledního medvědu. Koncem osmdesátých let americký psycholog Daniel Wegner provedl rozsáhlý výzkum, kterým se pokusil vysvětlit psychologický paradox: proč je tomu tak, že čím odhodlaněji se snažíme na něco nemyslet, tím víc na to ve skutečnosti myslet musíme.



Řekněme, že se rozhodnete začít s redukční dietou a rozhodnete se nemyslet na tučná jídla a sladkosti. Na chvíli se vám možná podaří potlačit myšlenky na zmrzlinové poháry, ale brzy se představa této kalorické lahůdky vrátí a přímo zaplaví vaše vědomí. Doktor Wegner vysvětluje, že proces potlačení myšlenky ("nebudu myslet na jídlo") způsobuje, že zapovězený objekt (jídlo) se stává objektem našich myšlenek. Jinými slovy: pokusy kontrolovat myšlenky vedou k tomu, že mysl je zaneprázdněná právě tím objektem, kterému se chceme vyhnout. Uděláme ještě hůř, když se povolíme zaměstnávat naši mysl tímto zakázaným tématem. Tehdy nás myšlenky, kterým jsme se předtím snažili vyhnout, úplně pohltnou. Schválně, vyzkoušejte si to. Zavřete oči a nechte své myšlenky bloudit kolem ledních medvědů jak jen chcete. Po několika minutách jistě zjistíte, že bílí medvědi jsou to jediné, na co v té chvíli vůbec dokážete myslet. Co začalo jako pokus o potlačení se vyvinulo v posedlost - přetrvávající nežádoucí myšlenky.

Na konferenci psychologů Wegner nejdříve požádal účastníky, aby nemysleli na lední medvědy a pak aby na ně volně mysleli. Za důsledek to mělo, že účastníci konference se stali posedlí ledními medvědy: objevovali se v jejich snech, stávali se tématy rozhovorů, někteří dokonce koupili plyšové hračky a trička s bílými medvědy jako dárky z cesty pro své blízké. Wegner tím, že požádal své kolegy, aby na chvíli na tato zvířata nemyslela jakoby vytvořil kult ledních medvědů.

Z tohoto bludného kruhu "potlačení a posedlosti" však existuje cesta ven - narušte ho myšlenkami na něco jiného. Wegner však zjistil, že toto narušení (jinými myšlenkami) funguje jenom tehdy, když ho nesílíme. Když se pokusíte myslet na "něco jiného", aby vás to odvedlo od nežádoucího tématu, myšlenku, která měla pomoci odvrátit vaši pozornost, brzy jí začnete asociovat právě s daným zapovězeným tématem a tím ho přivolá zpátky. Proto místo toho zkuste svoji mysl odvést od nežádoucích myšlenek komplexněji, různými činnostmi - prací, fyzickým cvičením, čtením, zájmovou činností, rozhovory s přáteli apod., bez toho, aby jste se do toho nutili. Trik je v tom - vklouznout do jiným myšlenek při vynaložení co nejmenšího duševního úsilí.

I když se může "medvědí" výzkum zdát poněkud triviální a jeho závěry nám všem samozřejmé, rozhodně má význam a aplikaci v každodenním životě. Mentální procesy potlačení zakázaných myšlenek a z nich vyplývající aktivity, které toto potlačení činí procesem přirozeným a nesilným, jsou nesmírně důležité při dodržování redukčních i zdravotních diet, odvykání od nejrůznějších závislostí (kouření, alkohol, atd.), jako i při překonávání náročných životních situací.

Proto když se chcete zbavit nějakého svého neduhu, nebo pár kil navíc, dobře si svůj den rozplánujte: setkávejte se s lidmi, hodně čtěte, запиšte se do kurzu,... a váš lední medvěd zmizí snadněji.

MEDVĚD LEDNÍ

ŘÁD: Šelmy

ČELEĎ: Medvědovití

Výška vzpřímeného těla: 2.4 - 3.3 m

Délka těla: 2.5 m

Hmotnost: 300-600 kg

Potrava: tuleni, mršiny i rostliny

Chování: samotář,
občas ve skupinkách u zdechliny

Délka života: neznámá

Pohlavní dospělost: ve 3.-5. roce

Doba páření: od konce března
do začátku června

Délka březosti: 7-8 měsíců

Velikost vrhu: obvykle 2 mláďata

Výskyt: Na jižním okraji arktického
ledového pásma, v Grónsku, na pobřeží
Severní Ameriky a severní Asie.

Tenhle článek bych věnoval panu učiteli Suchomelovi a těm jeho pokusům o „pestrý tělocvik“ se softbalem, badmintonem, hrazdou a ringo kroužky. (s tím že až si to přečte, asi mě roztrhne jak hada)

Když se tělocvikář nudí...

Nevím, jestli na ostatních školách mají taky tak trhlé tělocvikáře jako máme my, ale každopádně to, co se občas děje na našich hodinách TV se asi jen tak nevidí...

Tak takhle to taky může dopadnout, když si tělocvikář potřebuje vyzkoušet padák a rozmotat šňůry. Omluvte kvalitu snímku, ale kdo by čekal, že se bude v tělocvičně lézat na padáku. A to není zdaleka všechno. Jednou se náš drahý pan profesor rozhodl pro hrátky v bazénu. Už ten název nás nabádal k opatrnosti. Sice se nejednalo o žádný úchylárny, ale i tak to stálo za to. Dotáhl nám totiž do bazénu kajak, že se naučíme

eskymáckou otočku. Nejen, že mi dělalo problémy se z vody do toho kajaku vůbec dostat (až napotřetí a za hurónského smíchu všech spolužáků), protože je to dosti vratké plavidlo, ale neutopit ho a neutopit hlavně sebe sama byl vskutku nadlidský výkon. A když už se mi konečně podařilo se prokousat až k jakémusi nácviku eskymáka, tak mi můj velice přející spolužák hupsnul na kajak, že se jako sveze, čímž nás samozřejmě vyklopil a já zůstala trčet hlavou dolů ve vodě a ne a ne se vysoukat nad vodu. Ale nevěřili byste, co je schopen s člověkem udělat pud sebezáchovy. Sice jsem to odnesla pěknou boulí na hlavě a monclem přes celé stehno, ale neutopila jsem se. A že nám jde o těláku o život celkem běžně dokazuje i to, že si na nás při plavání instruktorka vymyslela, že nás hodí do vody svázané na nohou a rukách za zády a my se budeme snažit jako „čiperní delfíni“ dostat nad vodu. Lehce se řekne, ale těžko udělá. Kdyby se nám to jako náhodou nedařilo, tak nás měl někdo další hlídat a nad vodu nás přinejhorším vytáhnout. Tak mě tam svalili a ač jsem se nažila sebevíc (kam se na mě delfín hrabe) tak jsem šla spíše ke dnu, než nad vodu. Kámoška, co mě hlídala, z toho měla očividně děsnou srandu a čekala, co se jako bude dít. Až když už jsem začala polykat andělíčky, tak se nade mnou milostivě slítovala a se slovy: „cos tam dělala, ty vole, žes nevyplavala“ mě vytáhla nad vodu. Lidičky, nic horšího jsem snad ještě nezažila. Ta dobračka mě totiž uvázala tak pevně, že jsem se nemohla ani hnout a pak se ještě směje, že se topim. No, i takové zážitky se někdy přihodí.



Když žena umí číst

Manželský pár cestoval na víkend k jezeru, kde bylo možné lovit ryby. Manžel miloval rybaření za úsvitu a jeho žena zase velmi ráda četla. Jedno ráno se manžel po několika hodinách rybaření vrátil a chtěl si na pár hodin oddechnout. I když se jeho žena v tomto okolí nevyznala, rozhodla se vyplout s loďkou na jezero. Kousek veslovala, zakotvila a vzala si knihu na čtení. Za chvíli se na motorovém člunu objevil strážník parku, v kterém se jezero nacházelo. Oslovil ji: "Dobré ráno, milostivá paní. Co tu děláte?" "Čtu" odpověděla a pomyslela si pro sebe: není to snad vidět? "Nacházíte se ale v zóně, kde je zakázáno lovit ryby." "Ale já přece ryby nelovím, to přece vidíte." "Hmmm, ale máte sebou kompletní výstroj. Musím Vás odvést a dát Vám pokutu!" "Když to uděláte, obviním Vás ze znásilnění!" odpověděla rozzlobená žena. "Ale já jsem se Vás ani nedotknul.!" "Hmmm, ale máte sebou kompletní výstroj!"

Paní učitelka ve školce pomáhá chlapčkově s obouváním bot. Oba tlačili, tahali, ale pořád se do těch botiček nemohli dostat. A když se to konečně podařilo, tak si oba upoceně sedli, chlapček se podíval na boty a říká:.....

:"Paní učitelko, my jsme dali botičky obráceně." Paní učitelka se také podívala a skutečně, boty byly obuty obráceně. Paní učitelka však zachovala klid. Boty s menší námahou znovu sundala a znovu je rvali na nohy. Tentokrát správnou botu na správnou nohu. Potom se chlapček podívá na boty a říká: "To ale nejsou moje botičky." Učitelka se kousla do jazyka a místo toho, aby na něj zařvala: "To jsi nevěděl dřív," tak s námahou zase botičky sundala. Když byly boty dole, povídá chlapček: "To jsou botičky mého brášky. Maminka říká, že je mám nosit taky." Učitelka už nevěděla, jestli se má smát nebo plakat a znovu pomohla chlapčkově do bot. Když mu po té úporné práci pomáhala do kabátu, tak se zeptala: "Kde máš rukavičky?" Chlapček odvětlí: "Rukavičky mám nacpané v botičkách."

Soudní proces s učitelkou začne příští měsíc.....

HLAD

Žízeň a hlad patří nesporně k jedním z nejdůležitějších biologických potřeb, bez kterých bychom si život snad ani neuměli představit. Regulace hladu zahrnuje řadu stejných homeostatických mechanismů jako žízeň, avšak jedení je přece jen složitější než pití. Když máme žízeň, stačí nám prakticky jen voda. S jídlem je to však jinak.

Pro zachování zdraví potřebujeme přijímat řadu důležitých látek jako jsou například bílkoviny, cukry, tuky, minerály, proto si musíme vybírat jídla odpovídajícího složení. V tomto směru nám pomohla evoluce: naučila mozek, jak vybírat jídlo potřebného složení a vyhýbat se naopak jídlům, kterými bychom se mohli otrávit. Patří sem např. chuťové preference, s nimiž jsme se narodili. Mezi další mechanismy patří osvojování si pozitivního a naopak negativního vztahu ke specifickým jídlům.

Nejdůležitějším faktorem pozitivního vztahu k jídlu je příchut', jež zahrnuje jak chuťový požitek, tak vůni. Lidé přicházejí na svět s určitými chuťovými preferencemi a averzemi. Dokonce už i malé děti reagují na sladkou chuť pohyby imitujícími mlaskání a jejich výraz tváře prozrazuje libé pocity. Na hořkou chuť naopak reagují odvrácením a špulením rtů na známku protestu. Výrobci potravin se naší přirozenou tendencí preferovat sladké živí a vyrábějí produkty vedoucí řadu lidí k přejídání. Proč jsou pro nás sladká jídla a sladké nápoje tak přitažlivé? Z hlediska evoluce byla sladká chuť pro naše předky ukazatelem, že konkrétní potrava obsahuje vysoké procento cukrů, tedy látku vhodnou k obživě. Přijímání velkého množství cukrů je výborným způsobem dodávání kalorií, které se v naší evoluční historii rozhodně nevyskytovaly v nadměrném množství. Podobně je to s naší averzí vůči hořké chuti. Hořké složky potravy v konkrétních rostlinách pro člověka znamenají zákaz požívání. Jinými slovy je hořká chuť znamením přítomnosti přírodního jedu.

Existuje ještě druhý způsob, jak si vytváříme vztah k jídlu. Zahrnuje učení a sociální učení. Jedním z těchto mechanismů jsou preference založené na sledování důsledků požití jídla o určité chuti. Zkušenost s těmito důsledky vede k postupnému vytvoření pozitivního vztahu ke konkrétní chuti. Někdy si vytváříme preference pro chuť, jež zprvu nevnímáme jako příjemné, např. alkohol nebo kofein. Je to tím, že se učíme propojovat chuť a důsledky požití jídla o dané chuti. Jinými slovy mohou pozitivní psychologické nebo fyziologické účinky alkoholu nebo kofeinu zapříčinit, že si k těmto jídlům vytvoříme pozitivní vztah, ačkoli nám zprvu nechutnala.

Funguje to i naopak. Pokud sníme dobré jídlo nebo vypijeme dobré pití a pak nám bude špatně, po druhé nám už ono jídlo nebo pití vůbec nemusí chutnat. Jídlo či pití se sice nezměnilo, ale my ano. Vytvořili jsme si k němu negativní asociace, které spájí jídlo a jeho negativní zážitek po požití. Běžně k potlačení pocitu hladu výrazně přispívá roztažení stěn žaludku přijatou potravou, které eliminuje tzv. hladové kontrakce. Tyto informace jsou do centra přenášeny nervově, prostřednictvím bloudivého nervu. Voluminózní potrava, či ta, která v žaludku dále zvyšuje svůj objem, může přispívat k rychlejšímu dosažení pocitu sytosti. Totéž se dá říci o potravě zdržující se v žaludku delší dobu. Hlad je pocit, který vzniká, když hladina glykogenu v krvi poklesne pod určitou hranici. Organismus ve snaze opět doplnit potřebnou hladinu vykonává proces v podobě přijímání potravy. Řídícím orgánem ovládající hlad je část mozku zvaná hypothalamus.

Zdravý člověk může přežít okolo 50 dní bez příjmu potravy, ale samotný pocit hladu se dostavuje již po několika hodinách od posledního přijímání jídla. Rychlost objevení pocitu hladu je subjektivní záležitost, která závisí na jedinci.

Líbání na ruku

Časté otázky gentlemanů míří na to, jak správně políbit ruku dámy. Důležité je s k ženě, dívce či paní přiblížit pomalým pohybem a ladně. Poté její končetinu lehce uchopíte za prsty, pozvednete k ústům (čímž se i ukloníte) a následně polibte. Onen polibek by měl být velmi jemný, spíše jakýsi letmý dotyk. V žádném případě se k dámě nesmíte doslova přisát či ji dokonce ocukat. To by se rovnalo obrovské ostudě a ztrapnění ve společnosti. Samozřejmostí pro pány je nelíbat v rukavicích či klobouku. Dámy by pokud je ze strany pána vše v pořádku takovoto uvítání neměli odmítat. Jedná se přeci jenom o málo vídaný jev a o důkaz velké galantnosti, kterým muž vyjadřuje ženě svou úctu a respekt.

Polibek na čelo

Není snad třeba popisovat jak na to, to každý ví. Takovýto polibek se užívá pro vyjádření určitého citu či náklonnosti. Pokud se kupříkladu chlapec ještě neodvážil děvče políbit na pusu, učiní tak jemněji, sladce - na čelíčko. Stejnou formu vyjádření lásky často praktikují i maminky se svými batolátky. Najít by se dali jistě i další příklady. Polibek na čelo má své kouzlo, nezapomínejte na něj!

(Ovšem, jak říkám já: není nad pusu na špičku nosu. Ta je taková horká a zasloužená.)

Lí dasu hu his ip Jupo - hup ho hehó

Nevíte co pod stromeček? Zážitek!

Vánoce se kvapem blíží a ti, kdo nad dárky teprve přemýšlejí, s hrůzou zjišťují, že nevědí, komu co vybrat. Něco praktického, nebo spíš nějakou bláznivinu? Něco do bytu, nebo spíš něco na sebe?

Většina z nás si před Vánoci láme hlavu, zda mají mamince opět koupit balíček kosmetiky nebo něco praktického do kuchyně a tátovi zase nějakou pěknou knížku nebo pár ponožek. Chceme, aby náš dárek byl praktický, ale aby také potěšil. Jenže vymýšlet stále dokola nové a nové dárky, je v přežlích nabídek v obchodních domech stále těžší a těžší. A opravdu naši blízcí potřebují věci praktické?

Pokud jste typ, který nakupuje dárky den před Štědrým dnem, asi vám nic jiného nezbude. Jestli ale přemýšlíte nad dárky trochu víc, a chcete-li koupit něco opravdu originálního, zkuste svým blízkým darovat něco, na co do smrti nezapomenou!

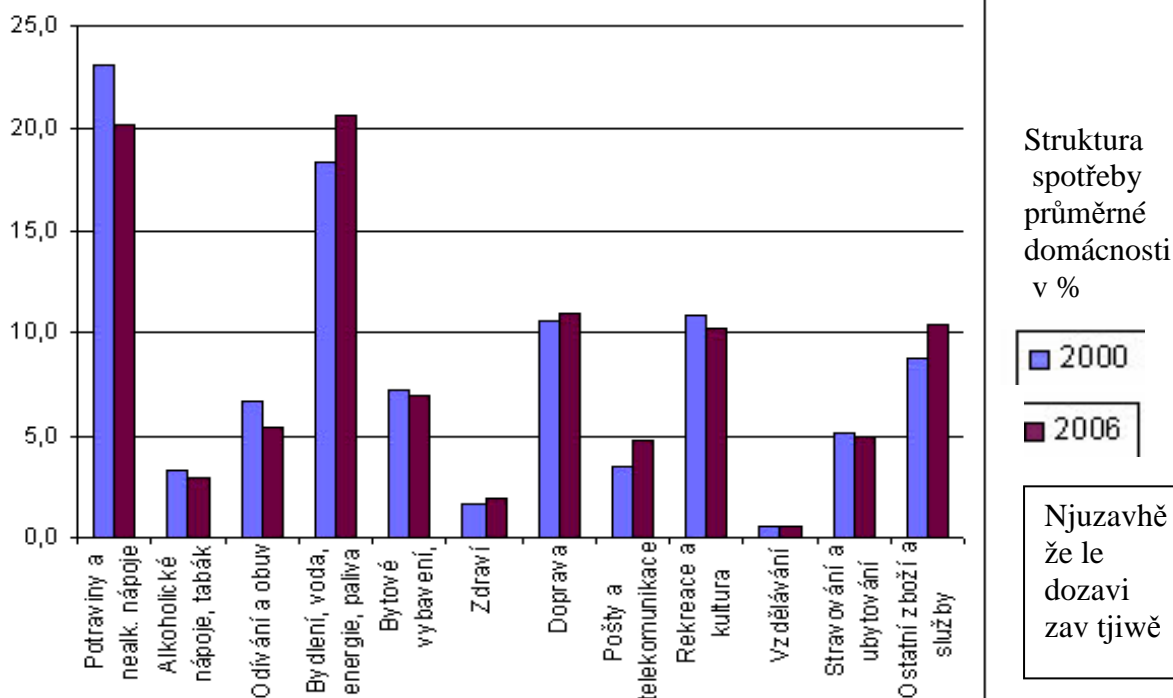
Darování zážitků se stalo šlágrelem. Na internetu můžete najít hned několik firem, které nabízí opravdu nejrůznější možnosti. Pro přítele můžete vybrat dobrodružství v podobě jízdy s psím spřežením, nebo výlet do hlubin Země. Pro maminku či přítelkyni relaxaci v lázních na příjemné masáži nebo den s módním stylistou. Pro brácha pořádný adrenalin při skoku padákem nebo při paintballu, a pro tátu třeba tak nevšední zážitek, jako je hodina v bagru nebo projížďka hummerem.

Chcete-li prožít něco ve dvou, můžete vyjet do lázní, prožít luxusní víkend na zámku, nebo se třeba proletět balónem. Jestli jste si ale na Vánoce vyčlenili jen pár stovek, nejspíše mnoho zážitků nepořídíte. Většina z nich se pohybuje v řádu tisícikorun, ale když tím splníte dávný sen obdarovaného, můžete se na originální dárek třeba složit se zbytkem rodiny.

Tak např. jízda se psím spřežením stojí nějakých 5 500 Kč, relaxace při masáži od 1 500 do 3 000 Kč, skok padákem vás vyjde 5 000 - 7 000 Kč, projížďka hummerem cca 2 500 Kč. Zážitkem můžete také někomu splnit dávný sen, např. kurz fotografování učiní z obdarovaného profesionála za 4 600 Kč, příteli můžete splnit sen být popelářem za 3 900 Kč, milovníci zvířat se mohou na celý den stát ošetřovateli v zoo, a to za 5 400 Kč. Vášniví pivaři mají možnost sami si uvařit vlastní pivo za 4 500 Kč, za let balónem dáte asi tak 10 000 Kč.

Jestliže si můžete dovolit opravdový luxus a chcete někomu blízkému koupit opravdu nevšední zážitek, nechte ho svézt v závodním autě při rallye crossu za 14 700, nebo mu za stejnou cenu vypůjčte na celý den porsche. Víkend snů na zámku vás přijde pro dva na necelých 40 000 Kč.

Skutečně nezapomenutelným dárkem za hříšné peníze je pilotování Formule 3 za necelých 67 000 Kč. Firma, která tyto služby nabízí, vám po zaplacení dárku vystaví certifikát, který vám domů pošle krásně zabalený v krabici. Certifikát je většinou platný několik měsíců, a záleží čistě na obdarovaném, kdy se na svůj zážitek objedná. Inspirovat se můžete na například na stránkách www.darky-jsou-zazitky.cz, www.adrenalinove-darky.cz, www.dejtonej.cz, www.darky.mraveniste.cz, www.darujsen.cz, www.denjaksen.cz, www.uzijsito.cz.



Nejednotné jednotky, aneb kolik je hafo?

Již na základní škole se děti učí, jak převádět metry na decimetry a kilometry, či kolik gramů má tuna. Tyto jednotky jsou mezinárodně unifikované, prototyp metru a kilogramu jsou bezpečně uloženy a definovány co možná nejpřesněji.

Dále zde existují některé nepřilíš přesně definované množstevní jednotky: ždíbec, špetka, hrst, přehršle, hromada, spousta, móře... (kolik hromad se vejde do jedné spousty?). Nelze zapomínat ani na přesně definované staré či cizí množství, míry a váhy: tucet, kopa; yard, stopa, míle; libra...

A aby toho nebylo málo, ještě se zažily jisté výrazy pro určité sumy, nejčastěji peněz. Posuďte sami:

Základem naší měny je hák

Padesát háků je padák.

Sto háků tvoří jednu kačku.

Pět kaček je do bůra.

Dva bůryse rovnají jedné pětce.

Deset pětěk je kilo.

Deset kilo je do litru.

A takový meloun má rovných tisíc litrů...

Z čehož logicky vyplývá,

že dvacet pětěk je desetina litru

Inu, má to ta Čeština vymakané.

Jelikož bylo o Vánočních zvycích
řečeno dost, nechtěl jsem jimi
přecpat tohle číslo. Tak jen okrajově.

Symboly Vánoc

Betlémy
Vánoční stromeček
Vánoční jmelí
Adventní věnec
Adventní kalendář
Půlnoční mše
Koledy
Dárky

Zavóxe luhvéé le helpejšó sjizavi zav cuhhvěřpa ?

Helhezpezavěxupezavupesůxegamihůsismoxejhěšowo

Wižhů zav xiw wůw cnosma,
dgamixiže xi le 7uhvěx pjiané sjizavi

The Tide Rises, The Tide Falls

by Henry Wadsworth Longfellow

The tide rises, the tide falls,
The twilight darkens, the curlew calls;
Along the sea-sands damp and brown
The traveler hastens toward the town,
And the tide rises, the tide falls.

Darkness settles on roofs and walls,
But the sea, the sea in darkness calls;
The little waves, with their soft, white hands
Efface the footprints in the sands,
And the tide rises, the tide falls.

The morning breaks; the steeds in their stalls
Stamp and neigh, as the hostler calls;
The day returns, but nevermore
Returns the traveler to the shore.
And the tide rises, the tide falls.

Kameny podle znamení :

- Beran 21.3. -20. 4. chalcedon, karneol, ametyst, hematit, unakit,
- Býk 21.4. - 21.5. zelený avanturin, růženín, karneol, malachit, růženín,
- Blíženci 22.5 - 21.6. sardonyx, tygří oko, citrín, křišťál, modrý chalcedon,
- Rak 22.6. - 22.7. zelený avanturin, karneol, achát, amazonit, brekciový jaspis
- Lev 23.7 - 23.8. křišťál, granát, onyx, tygří oko
- Panna 24.8. -23.9. sardonyx, citrín, jaspis, ametyst, karneol, lapis lazuli, tygří oko
- Váhy 24.9. - 23.10. záhněda, citrín, achát, nefrit, rodonit, růženín, serpentín, unakit
- Štír 24.10 - 23.11. karneol, červený jaspis, opál, achát, hematit, malachit, červený
- Střelec 24.11. - 21.12. modrý chalcedon, sodalit, granát, ametyst, dumortierit,
- Kozoroh 22.12. - 19.1. ametyst, onyx, křišťál, brekciový jaspis, obrázkový jaspis
- Vodňák 20.1 - 18.2. sokolí oko, fluorit, tyrkys
- Ryby 19.2. - 20.3. ametyst, jaspis, opál, fluorit, nefrit, perleť, tyrkys.

Pgámózáv hež di hěhveiw nipóš hvěuwewew zedxel se ci le zu zhuwehó.

Příběh z Číny

V Číně měl jeden nosič vody dvě velké hliněné nádoby: Visely na obou koncích klacku, který nosil na krku. V jedné nádobě byla prasklina, naproti tomu ta druhá byla dokonalá a vždy nesla plnou míru vody.

Na konci dlouhé nosičovy cesty od potoka až k jeho domovu zbyla v prasklé nádobě vždy jen polovina vody.

Celé dva roky to takto chodilo, nosič donesl každý den domů jen jednu a půl nádoby vody.

Dokonalá nádoba byla pyšná na svůj výkon, vždyť přinesla po každé všechny vodu. Zato chudáček prasklá nádoba se styděla za svoji nedokonalost a cítila se uboze, že je schopná jen polovičního výkonu.

*Po dvou letech soužení oslovila prasklá nádoba u potoka nosiče:
Stydím se, moc mě mrzí, že prasklinou vyteče cestou domů tolik vody. Ale nosič jí odpověděl:*

Všimla sis, že kytky rostou jen na tvoji straně chodníku a ne na straně druhé? - To proto, že jsem vždy věděl o tvém nedostatku a na tuto stranu cesty jsem rozséval semena květin. To ty jsi je každý den zalévala, když jsme se vraceli od potoka domů.

Dva roky trhám tyto krásné květiny, abych si jimi ozdobil svůj stůl. Kdybys nebyla taková, jaká jsi, tak by tato krása nemohla prozářit můj domov.

*Všichni máme své osobité chyby. Všichni jsme prasklé hliněné nádoby. Právě tyto praskliny a chyby, které jsou v každém z nás, dělají náš život tak zajímavým a vzácným.
Jen musíme umět každého přijmout takového, jaký je a vidět v něm to dobré.*

Přeji krásný den všem prasklým hliněným nádobám - všem svým přátelům.