

DOMOV
PRO
SENIORY

PRA
PRA
PRA
PRA
HA
GUE
GA
G

U NÁS DOMA

Ročník XXX číslo 6 červen/2024 www.domov-hm.cz

HEŘMANŮV MĚSTEC

**Kopretiny,
kopretina,
všechny
stejně,
každá
jiná...**

Obsah

Slovo na úvod.....	2
Informace z domova.....	3
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....	4
Stanice A – Holubi se umějí vracet domů	4
Stanice B – Protivná letní havěť	4
Stanice C – Užíváme si sluníčka	6
Stanice D – Veverky v našem parku	7
Stanice E – Anny	8
Informace z aktivizačního úseku	9
Májové koulení 18. ročník	9
Opékání v oáze	12
Masáže rukou ke Dni matek	12
Vystoupení dětí z MŠ	12
Hudba v obraze	12
Noční motýl pod Duhovými křídly	13
Joeyk má narozeniny	14
Motýlek pro děti	14
... a na co se můžete těšit?	15



Slovo na úvod



Vážení čtenáři,

myslím, že léto už opravdu ťuká na dveře a jsme tomu všichni rádi. Na zámku máme stále všichni napilno. V prvním pololetí proběhlo či probíhá několik kontrol, zároveň stále pracujeme na nákupech nového vybavení, opravách, povedlo se nám vylepšit zajištění teplé vody a připravujeme další zakázky. Také probíhají výběrová řízení a pohovory na nové zaměstnance. Na ošetřovatelském i sociálním úseku se kolegyně neustále vzdělávají a učí se pracovat s novými technikami. Nikdo prostě nezahálí. Na nádvoří máme nově osázené květináče, které lahodí oku. V parku už byla letos první svatba a na konci června bude

v našem Amfiteátru promítat letní kino. Vše je tedy tak, jak má být. Na konci května se uskutečnil a opravdu vydařil 18. ročník Májového koulení, který se všem líbil. Vítězem se stalo naše domácí družstvo, takže radost byla několikanásobná. Možná byla u někoho stejně tak velká, jako když jsme před týdnem vyhráli mistrovství světa v hokeji. Já jsem pyšná na obě družstva, to petanquové i hokejové. A abychom se měli zase na co těšit, tak kolegyně již připravují další ročník Setkání rodin, které se uskuteční v sobotu 15. června. Moc se na všechny těším a všem přeji pěkné a pohodové dny.

Klára Husáková, ředitelka



Informace z domova

Týdny a měsíce utíkají tak rychle, že se mi nechce věřit, že už zase začíná nový měsíc. Práce je velmi mnoho a pokud má člověk hodně práce, čas mu utíká jak o závod. Na začátku května jsme byli s manželem na dovolené a nyní je to jen letmá vzpomínka. Mám ale štěstí, protože



mám kolem sebe spoustu milých a kamarádkých lidí, proto vím, že mě ještě v létě čeká spousta výletů a setkání s přáteli, a hlavně se svými vnoučaty. Takový víkend s nimi je sice většinou fyzicky náročnější, na odpočinek není moc času, ale zato vzpomínek na to, co za ty dva dny zažijeme, co vyrobíme, jak mě překvapí, co zase dokáží, těch je hodně. V některých aktivitách jsou už i napřed. Tento víkend jsem například šila čabraku (to je taková pokrývka pro koně na hlavu, včetně pokrývky uší) a ještě pláštěnku na koně. Vnoučata nemají živého koně, ale nyní je hitem Hobby horsemanship. To je vlastně plyšová koňská hlava na tyči (hlava je asi ve velikosti poníka). Nejdříve mi to přišlo divné, ale když vidím, jak si s koníkem hrají, pečují o něho, připravují mu stáj, běhají s ním překážky, tak musím říci, že je to hezká hra. I takový plyšový koník a jeho výbava je také velice finančně náročná, takže se hodí, když maminka nebo babička vyrobí něco sama.

Ale abych se vrátila k práci. Minule jsem vás seznámila s výčtem veřejných zakázek. Od té doby se nám podařilo uzavřít smlouvu na nákup dvou průmyslových praček do prádelny. Nyní začíná období, kdy mají zaměstnanci provozního úseku velmi na pilno. Letos poměrně dost prší, a tak tráva roste a je potřeba se o ní postarat. Děvčata z úklidu myjí průběžně okna a v prádelně perou záclony. Probíhá malování ve vile, takže tam je čeká úklid po malování.

A hlavně připravujeme vnitřní i venkovní prostory pro akce jako jsou Májové koulení a Setkání rodin a přátel domova. To už jsou velké akce, za jejichž organizaci a přípravu by se nemusely stydět ani umělecké agentury. V letošním roce jsme koupili nový stan na nádvoří a paní Škrhová navrhla, koupila a krásně osázela velké květináče. Tímto ji chci poděkovat za její píli a zkrášlení našeho prostředí.

Přeji vám všem hodně hezkých zážitků a krásné léto.

Radka Stybalová



Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku



Áčko

Holubi se umějí vracet domů

Holubi patří k rozmanité skupině ptáků, která zahrnuje více než 300 druhů, kteří žijí po celém světě – od holubů skalních, až po okrasná plemena chovaná lidmi. Dožívají se až 20 let. Když zahnízdí, střídají se oba rodiče při sezení na vejcích i v péči o mláďata. Přibližně za 17-18 dní po snesení vajec se mláďata vylíhnou a rodiče je krmí nejdříve kašovitou hmotou vytvářenou ve stěnách volete, která se nazývá holubí mléko, později jim přináší různá semínka a plody smíchané s vodou. Asi po 30 dnech se roztomilá mláďata učí létat. Holubi mají empatické chování, dokáží reagovat na emoce ostatních ptáků. Snadno se přizpůsobují novým situacím. Žijí ve skupinkách, spolupracují při hledání potravy, obraně teritoria a v péči o mláďata. Vypouštění páru bílých holoubků z rukou nevěsty a ženicha je romantická tradice s hlubokou myšlenkou. Symbolizuje začátek životní cesty novomanželů v duchu lásky a porozumění. O holoubky nemusíme mít strach, mají výborný orientační smysl, vzlétnou, zakrouží a najdou cestu zpět ke svému chovateli. Orientují se podle slunce, geomagnetického pole a svého čichu. Holubi mají po celý život jednoho partnera, možná i proto se stali symbolem lásky a věrnosti. V antickém Řecku a Římě byli holubi uctíváni. Řekové je spojovali s bohyní lásky Afrodité. Římané je považovali za posvátné a věřili, že mají schopnost předvídat události. Holuby lze nalézt v prastarých uměleckých dílech, i v písemných záznamech. V křesťanském umění jsou holubi znázorňováni jako symbol míru a harmonie. Holubi byli také využíváni pro vojenské nebo vědecké účely. V minulosti sloužila holubí pošta jako rychlý způsob dopravování zpráv. Dnes je holubí pošta spíše sportem nebo koníčkem. Tito ptáci jsou velmi inteligentní a mají bohatou historii ve spolupráci s lidmi.



Vlasta Růžičková

Béčko

„Protivná letní havěť“

Léto se nám nezadržitelně blíží a jelikož není jen o sluníčku a letních radovánkách na koupalištích, ale taky o otravném hmyzu, který dokáže velice nepříjemnit pohodovou neděli, tak si můžete přečíst pár zajímavostí o tomto hmyzu.

Mýty o protivné letní havěti: co se o hmyzu povídá a není to pravda

Někomu stačí bodnutí včely a krásný letní den se změní v drama končící na kapačkách. Před čmelákem se přitom tentýž člověk cítí naprosto neohroženě. Čmelák opravdu útočí jen výjimečně, ale alergika citlivého na včelí jed jeho bodnutí odrovná úplně stejně.

1. Sršeň je nejjedovatější

To, že je sršeň obrovská vosa, ještě neznamena, že její žihadlo je nebezpečnější než vosí či včelí. Budí sice strach, ale agresivní není. Bodá pouze v sebeobraně, když brání své hnízdo. Stačí ji neodhánět mácháním rukou. Její jed je stejně toxický jako vosí, ale daleko méně než včelí. Bodnutí sršně je nebezpečné jen pro alergiky. Kdo trpí otoky nebo potížemi po bodnutí vosou, mívá problémy i po bodnutí sršněm.

2. Slunéčko sedmitečné je neškodné

Spousta z nás ho chovala v dlaních jako děti. Slunéčko sedmitečné není tak neškodné, jak by se mohlo zdát. Když ho vyrušíte, začne vylučovat oranžovou tekutinu. Jedná se o hemolymfu, což je obdoba krve u bezobratlého hmyzu, korýšů či měkkýšů. Podle odborníků obsahuje páchnoucí látky parazíny a jedovaté alkaloidy (coccinelin a adelgin). Takle směs by mohla zabít menšího ptáka.

3. Čmelák nebodá

Čmeláci mají také žihadla, tedy jejich samičky. Navíc používají i kusadla, mohou tedy bodnout i kousnout. V přírodě však na člověka útočí jen vzácně. Bodnutí není bolestivější než od vosy či včely a žihadlo stejně jako u vosy v ráně nezůstává. Ti, kteří otékají po bodnutí včelou, mívají potíže také po štípnutí čmelákem.



4. Klíště chytíme jen v nížinách a v lese

Dnes už neplatí, že byste klíště nemohli chytit i na horách. Kvůli oteplování se objevují i v oblastech nad 800 metrů nad mořem. Kromě lesa žijí i na loukách, v parcích nebo zahradách u domů. Jednoduše všude tam, kde je tráva vyšší než dvacet centimetrů.



Rady babiček, že musíme před vyndáním zakousnuté klíště potřít olejem, dávno neplatí. Dušené klíště totiž uvolňuje ze střevního obsahu bakterie do krve člověka, navíc změkne a snadno ho při vyndávání přetrhnete. Nejsnáze klíště odstraníte pinzetou nebo speciálními kleštěmi. Na klíště nesahejte holýma rukama a ránu vydezinfikujte, abyste nepřenesli infekci.

Rady babiček, že musíme před vyndáním zakousnuté klíště potřít olejem, dávno neplatí. Dušené klíště totiž uvolňuje ze střevního obsahu bakterie do krve člověka, navíc změkne a snadno ho při vyndávání přetrhnete. Nejsnáze klíště odstraníte pinzetou nebo speciálními kleštěmi. Na klíště nesahejte holýma rukama a ránu vydezinfikujte, abyste nepřenesli infekci.

5. Blechy psí na lidi nejdou

Proslulá filmová hláška nefunguje. Lidská blecha je poměrně vzácná, další druhy, které se

u nás vyskytují, jsou blechy psí a kočičí. I když ze zvířat na člověka přeskočí jen vzácně, stát se to může. Především tehdy, když kočka či pes v domě delší dobu nejsou. Vylíhne se totiž nová generace blech, která začne hledat potravu. A pak nepohrdnou ani krví lidskou.

6. Květované šaty lákají včely

Je pravda, že si hmyz snadno splete pestré oblečení s květinami. Nemusí to však být nutně jen kvítka na šatech, důležitá je barevnost. Lákadlem pro včely budete v zářivě žlutém tričku, naopak nevýrazné seprané košile si ani nevšimnou, i kdybyste na ní měli zobrazenou celou louku.

Tak vám přeji ať se vám všechny tyhle štiplavé potvory vyhnou a léto si užijete krásně a bez štípanců.

Klára Svobodová

Zdroj: google.com, idnes.cz



Užíváme si sluníčka

Céčko

S přibývajícím sluníčkem stále častěji vyrážíme s našimi uživateli ven, kde se jim moc líbí. Nejčastěji je to na procházku do parku, do města na zmrzlinu nebo do oázy, kam máme přímý přístup z našeho oddělení a kam si vyráží i sami uživatelé.

Pan Michal rád v oáze posedí a opaluje se, paní Helena a pan Jiří se zde zase rádi prochází nebo i chvíli posedí na lavičce. Využívaná je i nově koupená houpačka.

Při venkovních skupinových setkáních si často vyprávíme, čteme knihy nebo jsme se potrénovali v házení s míčem, odměnou nám pak byla donesená zmrzlina.

V oáze také zahradníčíme. Jolana s paní Helenou osázely květináče, a tak se těšíme, až květiny vykvetou. Vysazená zde máme i rajčata a k tomu všemu samozřejmě patří i zalévání.

Přejme si tedy krásné slunečné počasí, abychom mohli trávit co nejvíce času venku a květiny nám kvetly a rajčata se červenala.

Michal Beran

Děčko

Veverky v našem parku

Chodíte-li na procházky do našeho zámeckého parku, určitě se tu setkáváte s veverkami. V okolí naší zámecké vily je můžete určitě vidět. Běhá tu veverka černá i zrzatá. Někdy sedí i na pěšině a při vyrušení skočí na strom a šplhají do koruny.

Co víme o veverkách:

Veverka obecná patří mezi nejhojnější zvířata listnatých lesů Evropy a Asie. Díky svému atraktivnímu vzhledu a roztomilé povaze je velmi oblíbená a člověkem prakticky neohrožená. Dá se snadno pozorovat v městech i ve volné přírodě a nechá se dokonce krmit z ruky. Pozorovat veverku obecnou je velmi snadné. Stačí navštívit její oblíbené prostředí, kterým jsou dubové a bukové lesy s bohatým keřovým a bylinným patrem, které má v oblibě. Na její přítomnost upozorní také šišky s ohlodanými šupinami.

Veverka obecná je díky svým silným nohám s ostrými drápy skvěle vybavena pro šplhání po stromech. Zde se schovává před predátory a buduje si hnízda. Veverčí hnízdo je kulovité a spletené z mladých větviček a zelených listů. Bývá pevně uchyceno mezi větvemi, takže ho neohrozí ani silný vítr. Jeho vnitřek je vystlán jemnými listy a lýkem, které ho často rozdělují na dvě komůrky (zásobárnu a obytnou místnost). Veverky si často upravují také opuštěná hnízda vran nebo strak a v případě nouze sídlí i v dutinách stromů.

Po většinu roku žijí samotářsky s výjimkou období rozmnožování. Za velmi chladných zim ovšem lze spatřit v jednom hnízdě tři i čtyři nepříbuzné veverky, které se vzájemně zahřívají. Barva kožíšku veverky obecné se mění podle ročního období. V letních měsících je její srst krátká a rezavě žlutohnědá. V zimě je srst hustší a tmavší.

Veverka obecná má velmi rozmanitý jídelníček. Tvoří ho nejrůznější semínka (především borová a smrková) a oříšky, ale také květy a mladé listy stromů, hmyz, lesní plody (šípky) a houby, které si dokáže napíchnout na větvičku a usušit. V jarních měsících nepohrdne ani vajíčky a mladými ptáčaty, v zimě zase kůrou stromů.

Při shánění potravy si veverka obecná počíná velmi obratně. Na větvi se často zavěsí hlavou dolů a předními tlapkami si podá nedostupnou potravu. Většinu nalezeného jídla si ukrývá



do svého hnízda nebo do hustého křoví poblíž svého domova. Jedna veverka může mít v lese pět i více různých skrýší.

Ocas slouží veverce jako významný nástroj při udržování rovnováhy a také tělesného tepla – když je veverce zima, jednoduše se schoulí a přehodí ho přes sebe jako přikrývku. Různé úhly a pohyby ocasu vyjadřují také momentální duševní rozpoložení veverky.

Při dostatku potravy může samička veverky

obecné vrhnout mláďata i dvakrát do roka.

V každém vrhu může být až šest mláďat, ale obvykle je jejich počet poloviční. Obvykle přicházejí na svět v časných jarních měsících nebo v polovině prázdnin. V prvním týdnu života jsou mláďata holá, slepá a plně odkázaná na matku, která se nikdy nevzdaluje daleko od hnízda a často je přichází kojit. Celkem o ně pečuje asi tři měsíce, než se stanou plně soběstačnými tvory.

Jana Novotná

Éčko

Anny

Kdo to k nám přišel na návštěvu? No přeci naše milá psí kamarádka, jezevčice Anny. Se svojí paničkou Míšou prošla snad všechny pokoje na podkroví. Každého, kdo měl zájem, potěšila, přitulila se, poležela s ním v posteli. Taková vzácná návštěva

přinesla

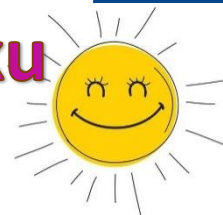
spoustu smíchu, štěstí a radosti.

A ještě jedno potěšení nás čeká. Anny bude mít kamarádku. Bude to také jezevčice, jmenuje se Airees a už se všichni těšíme, až se nám přijde představit!

Jiřina Dittrichová 😊



Informace z aktivizačního úseku



Májové koulení 18. ročník

Největší událostí letošní jarní sezóny v našem domově bylo bezesporu Májové koulení, které se uskutečnilo koncem května. Tento den byl pro nás hodně úspěšný, i počasí nám nakonec přálo. Panovala příjemná a soutěživá atmosféra. Celkem se zúčastnilo 12 družstev z deseti domovů.

Trenérkou našeho týmu a zároveň hlavní rozhodčí turnaje byla Veronika Ludvíčková. Já měla tu čest být druhá rozhodčí. Třetí rozhodčí byla naše dlouholetá dobrovolnice Iva Krbcová. Všem organizátorům bychom chtěly moc poděkovat, zvláště pak naší sčítací komisi Haně Zítové a Lence Malé, organizátorům při přípravě občerstvení Evě Merclové, Aleně Tučkové, Janě Voříškové, Martině Svobodové a údržbářům Pepovi Menšíkovi a Jirkovi Svobodovi, také fotografce Marušce Víškové, a našim sponzorům.

Velké poděkování patří paní ředitelce, která vyhlásila výsledky soutěže a při bouřlivém potlesku a spuštění slavnostní fanfáry předala ceny, medaile, pohár a také putovní pohár. Po dvanácti letech se nám vrátil. Jak správně tušíte, **naši Pávi vybojovali 1. místo!**



Reprezentovali nás paní Marie Svobodová, pan Alois Svoboda a pan Milan Sajfrt. Moc gratulujeme a věříme, že i příští rok nám putovní pohár zůstane opět doma.

Druhé místo získal tým Slunečnice z Domova pro seniory Nová Slunečnice z Prahy 8 a třetí místo získali Topasáci z Domova pro seniory Topas ze Seče, také gratulujeme.

Těšíme se na příští rok a věříme, že se všichni ve zdraví opět sejdem.

Radka Šťastná





Tak zase za rok!



Opékání v oáze

Jak by se mohlo zdát podle názvu, jednalo se o venkovní akci. Ale opak je pravdou. Počasí rozhodlo jinak. Tak se setkání při pečeném buřtíku a hudbě konalo v jídelně. Buřtíky jsme opékali na grilu. K tanci a poslechu zpíval a hrál Retro Band Chrudim. Tříčlenná kapela v doprovodu ženského hlasu zněla opravdu krásně. Těšíme se na příště, snad už v oáze.

Veronika Ludvíčková



Masáže rukou ke Dni matek

Již pravidelně každý rok pořádáme v našem domově pro naše uživatelky masáže ke Dni matek. Tento svátek se slaví druhou květnovou nedělí a letos nám vyšel na 12. května. Masáže rukou

jsou zaručeným balzámem nejen pro tělo, ale i duši. Poděkování, spokojenost a úsměv na tváři 😊 u každé z žen byl pro nás odměnou.

Vystoupení dětí z MŠ

Návštěva dětí z MŠ Jonášova a jejich pásmo písniček a básniček, které měly připravené ke svátku všech maminek, jsme s radostí přivítali na nádvoří našeho domova. Když dozpívaly a dorecitovaly, rozdaly našim seniorům vlastnoručně vyrobená přáníčka. A na oplátku od nás všechny děti dostaly sladkosti jako poděkování za velmi pěkné vystoupení.

Lenka Pumerová

Hudba v obraze

V květnu jsme navštívili v městské galerii v Třemošnici výstavu kreseb paní Zuzany Adámkové nazvanou Hudba v obraze. Jak už napovídá název výstavy, ocitnete se ve světě pěveckých ikon z domácích i světových pódii. Portréty byly nakreslené více technikami, například tužkou, pastelem, barevným pastelem nebo to byla perokresba. Klientům našeho domova se kresby velmi líbily.



Potom jsme si šli na chvíli posedět a popovídat do třemošnické cukrárny, kde se klienti našeho domova občerstvili zmrzlinou, kouskem dortu a někteří skleničkou vína. I hezké slunečné počasí přispělo k tomu, že jsme mohli strávit velmi příjemné odpoledne.

Jana Voříšková

Noční motýl pod Duhovými křídly

V pardubickém ABC klubu se i v letošním roce konal ve středu 22. května Festival „Pod duhovými křídly“.

Podobně jako naše účast na Tancích vsedě v pražském Domově pro seniory v Kobylisích, která se stala již tradicí, tak i na „Duhovém křídle“ vystupujeme s naším tanečním souborem pravidelně.

Tentokrát jsme pohybem ztvárnili píseň z filmu Noční motýl, kde v titulní roli zazářila herečka Hana Vítová. Choreografii jsme pojali v poněkud optimističtějším duchu, chtěli jsme vyjádřit nikoliv smutek z nenaplněné lásky, ale hlavně životní naději.

V Pardubicích jsme se mohli inspirovat tanečními i hudebními vystoupeními seniorů z DS Žampach, Seč, Drachtinka z Hlinska

v Čechách... Nechyběla ani divadelní, hudební a taneční vystoupení dětí a mladistvých ze školy Svítání, Centra sociálních služeb v Ústí nad Orlicí, Oblastní charity Polička a dalších zařízení, která byla plná energie a radosti z pohybu.

Naše taneční pojetí písně Noční motýl budete mít možnost vidět na blížícím se Setkání rodin a přátel domova.

Alena Tučková

Víte, že ...

Medvídek koala (který nemá s medvědy nic společného) má úplně stejné otisky prstů jako člověk. Těžko se odlišují i pod mikroskopem. Koala ve stresové situaci vydává srdceryvný skřek podobný dětskému pláči. A umí skvěle plavat.





Joeyk má narozeniny

Náš canisterapeutický pes Joey oslaví 13. června své **desáté** narozeniny. Touto cestou za nás všechny mu chci popřát hodně zdraví! Joeyk se vám odmění svojí láskou, pozorností a přítulností. Je to věrný parťák v každé situaci a každý den je pro něj radost, když může pomáhat druhým. Baví ho cokoliv, co může dělat společně s vámi. Je společenský, dobrosrdečný, šikovný, milý, zábavný, ale hlavně šťastný pes. A já jsem šťastná, že ho v našem domově máme. ☺ Doufám, že tomu tak bude co nejdéle.

Lenka Pumerová



Motýlek pro děti

S blížícím se svátkem Mezinárodního dne dětí jsme v šicí dílně začali připravovat dárek pro děti z Mateřské školy v Jonášově ulici. Tentokrát jsme vystříhali z barevného papíru motýla, aby si ho děti mohly vymalovat. Má barevná tykadla a kolíček na připnutí. Na vystřihování se podílelo deset



uživatelů a nebylo to jednoduché – samá zatáčka. Děti k nám do domova přijdou oslavit svůj svátek, kromě motýlů máme pro ně také připraveno několik her.

Děkuji všem uživatelům za pomoc a značnou dávku trpělivosti při tvoření motýla.

Hana Zítová



... a na co se můžete těšit?

Pondělí 3.6. – Dopoledne v parku slavíme s dětmi z MŠ Jonášova Den dětí

Úterý 11.6. - Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hodin, od 13 hodin schůze ve vile

Sobota 15.6. – Setkání rodin a přátel domova, začínáme v 10 hodin

Čtvrtek 20.6. – Výlet do Lysé nad Labem na výstavu Šikovné ruce našich seniorů

Pátek 21.6. – S čerty nejsou žerty – Východočeské divadlo Pardubice hraje na Kunětické hoře, začátek ve 20,30 hodin

Středa 26.6. – Sportovní hry v oáze od 9,30 hodin

Mše v zámecké kapli každé úterý od 13,30 hodin

Vážené čtenářky a čtenáři,

blíží se doba dovolených a to znamená, že i náš časopis bude mít dovolenou. Další číslo vyjde začátkem září. Za celou naši redakci děkuji všem kolegyním a kolegovi za pěkné příspěvky, které dodáváte po celý rok včas a ve skvělé kvalitě. Jsme všichni jeden tým, a to je fajn. Všem čtenářům přejeme pěkné léto, užijte si ho v klidu ve stínu stromů našeho parku nebo se naopak ohřejte na slunci, užijte si koupání a nejrůznější letní aktivity doma, na chalupě, u rybníka, u moře či na horách. Prostě užijte si léto podle svých představ ve zdraví a v pohodě.



Za redakci přeje Eva Merclová

Víte, že ...

Smích je mnohem méně namáhavý než mračení. Když se káboníme, musíme zapojit 43 svalů. Úsměv zaměstná jen 14 svalů. Jedno zamračení nás tedy stojí tolik úsilí jako tři úsměvy. A to se zkrátka nevyplatí. Jan Werich to shrnul: smích je svátkem obličeje.