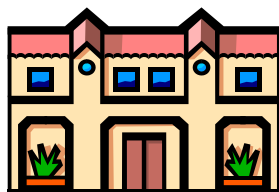


SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 18



Číslo 4

DUBEN 2017

Domov pro seniory Třebíč
Koutkova – Kubešova
příspěvková organizace
Koutkova 302
674 01 TŘEBÍČ

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí

Připravujeme

Příspěvky

Kdo vymyslel...

Přečetli jsme za vás

Osobnosti Třebíčska

Zdraví

Fotografie z akcí

Horoskop

Křížovky

Trénování paměti

Zasmějte se s námi

Kronika

Citáty



- Připravujeme v měsíci dubnu....***

[illegible]

- Dopolední kluby v hobby a v atriu (podrobnosti na letáčku „Akce v týdnu“)
- Odpolední setkávání v TV místnosti (podrobnosti na letáčku „Akce v týdnu“)
- Cestování s pí Mrkovou 3.4. a 10. 4., od 14.00 ve školící místnosti ve 2. patře
- U3V – 12.4., 26.4. v 10.00 a ve 13.00 hod. ve školící místnosti ve II. patře – s podrobnostmi vás na požádání seznámí instruktora soc. péče Naďa Hospůdková
- Dobrovolníci z Dukovan – 13.4. v 15.15 hod.
- Důchody – 14.4. od 10.00 hod. v kanceláři soc. pracovnice
- Canisterapie - na pokojích a OZR- termín upřesníme
- PÁLENÍ ČARODĚJNICE A OPÉKÁNÍ ŠPEKÁČKŮ 27.4. od 14.30 hod. v zahradě za domovem. V případě nepříznivého počasí v atriu + oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci dubnu.

v sobotu **1.4.** ve **14.30** hod.
v sobotu **22.4.** ve **14.30** hod.
v kapli sv. Josefa v 1. patře



úterý **4.4. v 16.00** hod.
v kapli sv. Josefa v 1. patře



Ohlédnutí za březnem.....

DpS Kubešova

~~~~~

- Cvičení pro radost i kondici
- Důchody- 15.3. od 10.00 hod
- Pravidelná canisterapie – vždy v pondělí
- Petanque
- Procvičování paměti
- Středeční filmová hodinka
- Kadeřnice- 14.3.
- Kavárnička s gratulacemi klientům narozeným v měsíci březnu – 21.3.
- Individuální činnosti imobilních klientů
- Tvořivé dílny
- Hudební klub k oslavě MDŽ -8.3.
- Bleší trh- 16.3.
- Gymnastické představení našich nejmenších – 29.3.

## ***Připravujeme v měsíci dubnu....***

[illegible]

- **Divadelní představení** – pohádku zahrají děti ZŠ K. Jaroše - 4.4. ve 14.30 hodin
- **Filmové hodinky** - **vždy ve středu**
- **Petanque**
- **Canisterapie** - vždy v pondělí
- **Klub pečení** -11.4.
- **Kavárnička s gratulací všem narozeným v měsíci dubnu-**  
**27.4.** ve 14 hodin, dle počasí venku, při špatném počasí v jídelně.  
*Hrají Kmochovi sirotci. A MOŽNÁ PŘILETÍ I ČARODĚJNICE..*
- **Důchody 18.4.** od 10.00 hod.
- **Cvičení pro radost**, cvičení s nářadím
- **Tvořivé dílny**



## ***Mše svatá v měsíci dubnu***

*v úterý 11.4. a 25.4.ve 14.15 hod.*

ve společenské místnosti ve druhém patře  
**slouží římskokatolický kněz Václav Kříž**

# Zájezd do Terezína

Za druhé světové války se zapsalo jméno terezínské pevnosti do nejpohnutějších dějin našich národů, když zde nacisté zřídili vězení. Po druhé světové válce byla Malá pevnost proměněna v památník národního utrpení a před ní upraven Národní hřbitov. Pozoruhodný pevnostní soubor Terezína s tragickou historií druhé světové války se stal symbolem boje proti fašismu a válce, výrazem touhy lidstva po trvalém míru.

V roce 1780 rozhodl císař Josef II. postavit pevnost, která měla zastavit útočníky z Německa – Pruska. Stavba pevnosti byla dokončena v roce 1790. Pevnost byla na počest císařovny Marie Terezie, manželky císaře Josefa II., pojmenována Terezínem.

A large, dark metal Star of David monument stands prominently in the background of a cemetery. The star is mounted on a base of dark stones. In the foreground, numerous small, rectangular concrete grave markers are arranged in neat rows on a green lawn. A low, light-colored stone wall separates the cemetery from a grassy area in the background. The sky is blue with scattered white clouds.

Josef Kříž  
III. patro



## Nechme si konečně říct!

Sáhněme si do svědomí, přátelé. Kolik za den vypijeme tekutin? Pijeme průběžně, nebo celý den nic a pak to chceme večer dohnat.

Je pravdou, že už většina lidí dodržuje pitný režim – včetně dětí, mládeže i dospělých. Vidíme je často s lahví ať již v autobuse, ve vlaku, u lékaře i jako pěší na ulici.

Lékaři se shodují: každý dospělý člověk by měl během celého dne vypít 2-3 litry tekutin. Pokud je však velké vedro, toto množství se navyšuje.

# Co nám hrozí?

Když nepijeme, hrozí celková dehydratace organismu, která je nebezpečná svým nepozorovaným nástupem. Pocit žízně přichází pozdě, v okamžiku, kdy už je naše tělo dehydrované.

V létě se díky stoupajícím teplotám více potíme a i dechem vydýcháme ve formě páry velké množství tekutin, ale i velmi potřebné minerály, které je třeba doplňovat.

## Zdravotní komplikace

Když budeme v horkých letních dnech pít jen tekutiny a zanedbávat minerály, mohou přijít zdravotní komplikace.

Také mírná dehydratace může zvýšit riziko vzniku infekcí močových cest a ledvinových kamenů. Pijeme - li málo, může to mít za následek křeče v nohou, ztrátu energie, silnou únavu a bolesti hlavy.

# Přírodní minerály jsou nejlepší

Doplňování tekutin a minerálů prostřednictvím minerálních vod je pro život velmi výhodný. Tekutiny bychom měli pít po menších dávkách, ale zato častěji. Minerální vody jsou jeden z nejlepších zdrojů, kterými lze zvláště hořčík do těla dopravit. Doplnit je potřeba také sůl, především sodík, který ubývá hlavně potem.

Při návštěvách u lékařů vidím často na stole vodu z místního vodního zdroje, který také obsahuje minerály, které náš organismus potřebuje, včetně hořčíku. Velice vhodná je minerální voda MAGNESIA.

# Senioři nemají pocit žízně

Pozor by si na vedra a nedostatek tekutin měli dávat kardiaci a také diabetici, zvláště ti na inzulinu.

Horké počasí představuje značnou zátěž organismu a to zvláště kardiovaskulárního aparátu. Rozšíření cév vede k tomu, že srdce musí vynaložit mnohem větší úsilí na zachování přiměřeného krevního tlaku, což je zatíží.

E. Škorpík  
II.patro



Únor je pryč a s ním i masopust. Mnozí z nás ještě pamatují na léta, kdy se masopust skutečně slavil s maskami. Vše ožilo pohádkovými bytostmi. Dokonce zde bylo i miminko v hlubokém kočárku. To byla taková malá slečna Tonička, která se do toho kočárku vešla.

Dále tam byli vodníci, šašci, motýl a pan Venhuda jako Karkulka. K tomu všemu hrál orchestr pana Kolbábka. Škoda, že léta tak utíkají..



Paní Jungwirthová  
DpS Kubešova

Řídí nám život od prvního nádechu, až po poslední okamžik vydechnutí.

Strach nás omezuje, diktuje nám své podmínky.

Bojíme se života, bojíme se smrti. Co je mezi tím?

**Strach**, že přijdeme o jistoty. Za jistotou se skrývá bezpečí domova – máma, táta, prarodiče, sourozenci.

**Strach**, že se nebudeme podobat představě, jakou si o nás vytvořili ostatní a oni nás nebudou mít rádi.

**Strach**, že nebudeme úspěšní ve škole, v zaměstnání a zklameme očekávání našich blízkých.



Bojíme se mateřství i otcovství – tíží nás představa, že zrozením dítěte nastává celoživotní pouto, které může selhat a hlavně zranit – dítě i nás. Povinnost starat se o ně tak, aby nestrádalo za žádných okolností, a opět vyvstává problém, že selžeme...

**Strach, máme strach, máme strach...** neodbytné, vtíravé bušení, které ničí pravidelný rytmus našeho srdce.

Vstoupíme do světa a najednou my i ostatní vidíme, kdo opravdu jsme. Statečné bytosti, které i přes svůj obrovský strach vstoupily do světa, krásného i krutého. Bytosti, které jsou láskyplné a moudré, ale i chybující a nedokonalé. Když se zbavíme strachu v sobě, přijmeme se, jací jsme, se vším dobrým i špatným, **osvobodíme se.**



Lásku budeme dávat i přijímat, ale nejvíce lásky dáme sami sobě, zasloužíme si to totiž nejvíc. Tím, že se milujeme, dostáváme se do rovnováhy. A jste-li šťastní a v pohodě vy, budou stejně šťastní i vaši blízcí.



# MOTORPAL V JIHLAVĚ.

Motorpal v Jihlavě, na to myslel hlavně,  
jak prachy vydělat, přitom se nestrhat.  
Motorpal by dost vydělal, kdyby sto dělníků sehnal.  
Z dálky nikdo jít sem nechce, to prý už nevyplatí se.

Když dvě směny potom jeli, jedna večer, druhá ve dne,  
jenom stovky na to měli, za to koupit nic nemohli.  
Hlad a žízeň je trápily, udělat s tím nic nemohli.  
Tak to raděj všichni vzdali, z podlahy už se nezvedli.

Když tři směny pak se jely, konečně se ledy hnuly.  
Nikdo šetřit teď nemusí, co chce, tak to opatří si.  
Kdo chce kam, tam zajede si, vízum teď už mít nemusí.  
Kdo celý svět poznat by chtěl, potíže by s tím už neměl.

Jak radní z Brtnice, tak radní z Jihlavy,  
spolu se hádali, málem se poprali.  
Městečko Brtnice, když městem stalo se,  
občané zbohatli, vše koupit si mohli.

Starosta a i radní, o to teď se postarali,  
aby chudí a žebráci, vlastní příjem také měli.  
V domově teď všichni bydlí a všechno si sami platí,  
a jsou tady spokojeni, nic už jim tu teď nechybí.

***Xenie Dočekalová, II. patro***

# Kdo vymyslel...

## Historie vzniku šatních ramínek

### Původ šatních ramínek se rozdrobil do čtyř překvapivých příběhů

Jsou otestována staletími. Přežila královny, prezidenty i podmínky v továrnách.

Šatní ramínka za svou dobu působnosti urazila dlouhou cestu.

Historie šatních ramínek zatím nebyla souhrnně zpracována. Pojdme se ale podívat na příběhy, které jejich vývoj provází. Ať už je to čistá pravda, nebo z půlky pohádka, určitě vás rozmanitý původ každodenních pomocníků pobaví.



### Ententýky dva špalíky...jak to bylo s ramínky

#### 1) Vynálezavý Thomas Jefferson (1743 - 1826)

Prvním možným otcem dřevěných šatních ramínek byl sám prezident Spojených států, Thomas Jefferson. Krom schopného politika byl také nadšeným vynálezcem. Vedle kalendářních hodin a "schované postele" údajně vymyslel i ramínko na kabát.

Podle manžela jeho vnučky měl Jefferson v šatníku "otáčecí stroj". Ten se skládal z otočné tyče se čtyřiceti osmi vyčnívajícími pažemi, na které věšel své kabáty a veškeré doplňky. Uskladňování oblečení mu zřejmě leželo v hlavě, tak si ho upravil podle svých potřeb.



#### 2) Filuta Stanley Fry z Birminghamu (1840)

Píše se rok 1840 a výrobce sladkostí Stanley Fry z Birminghamu údajně navrhuje královské ramínko The Etron. Má ho vyrábět jako svatební dar královně Viktorii a jejímu snoubenci Albertovi. Původně je prý chtěl obdarovat čokoládovou sochou, ale s tímto nápadem ho předběhl jeho hlavní

rival pan Cadbury, kterému už tento nápad schválil Buckinghamský pálac. Pan Fry se nehodlal vzdát. Přišel proto s novým nápadem.

Při výrobě šatního ramínka svou profesi nezapřel. The Etron je pojmenován po tradiční francouzské čokoládě. Jedná se o dřevěné ramínko s karmínově rudým potahem, kostrou vystlanou ovčí vlnou a pozlaceným železným háčkem. Filigránované iniciály Victorie a Alberta dávají světu jasně najevo, kdo je jeho pánem.

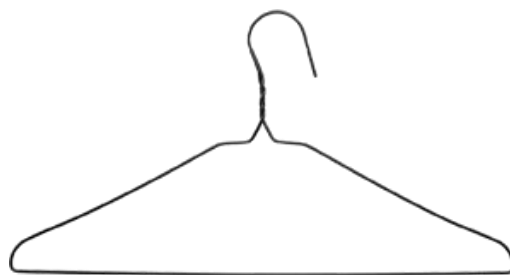
Tento skvost si stále můžete prohlédnout v Museum of Coathangers. Jen v poněkud vybledlejší podání.

### 3) Činný student Christoper Cann (1876)

Jako student inženýrství na Bostonské univerzitě si nechává vystavit patent na drátěné ramínko. To věrně připomíná dnešní ramínka na kabáty. Víc nevíme ani my, ani Google, ani jiné zdroje.

### 4) Duchaplný Albert Parkhouse (1903)

Podle další dostupné verze drátěné ramínko vzniklo v roce 1903 v továrně Timerlake Wire & Novelty Company



v Michiganu. Pan Parkhouse už nemohl poslouchat věčné stížnosti kolegů na nedostatek háčků na kabáty. Vzal proto drát, ohnul ho do oválu a oba konce stočil dohromady a vytvořil háček. Svůj vynález si nechal patentovat. Není známo, zda mu jeho výtvar kdy přinesl nějaký zisk.

Další záhadou je povolání pana Parkhouse, podle některých patřil do týmu kreativních pracovníků v továrně na dráty. Ti měli za úkol vymýšlet nové předměty z drátů, stínítka na lampy a ostatní předměty, které by usnadnily život zákazníkům továrny. Podle jiných zdrojů byl pan Parkhouse dělníkem ve výrobě.

Kdy spatřila šatní ramínka světlo světa, zatím s jistotou nevíme.

Jedno je ale jisté. Jde o pozoruhodné předměty, jejichž původ se točí kolem královských dvorů, prezidentských ložnic a industriálních továren. Potřebuje je totiž každý. Bez rozdílů v rodokmenu.

## Cukr ovlivňuje tělo a mysl

Rafinovaný cukr je návykový a destruktivní a postrádá výživnou hodnotu. Proč na celém světě stále patří mezi základní potraviny?

Rafinovaný cukr je stejně jako rafinované obiloviny považován za jednu z nejškodlivějších potravin, které se v dnešní době konzumují.



V roce 1915 byl v USA celostátní průměr spotřeby cukru ročně 7 až 10 kg na osobu. V průměru dnes ročně spotřebujeme takové množství cukru, jak sami vážíme, plus více než 10 kg kukuřičného sirupu. Někteří lidé spotřebují mnohem méně cukru, než je průměrná hodnota, to znamená, že existuje procento obyvatelstva, které spotřebuje každý rok mnohem více rafinovaného cukru, než je jejich tělesná hmotnost. Tak velké množství rafinovaných sacharidů způsobuje v těle značné škody.

### **Kde se vzal rafinovaný cukr?**

Cukr se rafinuje pomocí extrakce a oddělování. Rafinovaný cukr nebo stolní cukr, se obvykle vyrábí z cukrové třtiny nebo cukrové řepy. Zahřátím a mechanickým a chemickým zpracováním se odstraní všechny živiny, až zůstane pouze cukr.

Cukrová třtina a cukrová řepa se nejprve sklídí a nakrájí na malé kousky. Pak se šťáva vylisuje a smíchá s vodou. Tato kapalina se potom zahřívá a přidá se vápno. Vlhkost se vypaří a zbývající tekutina se čerpá do vakuových nádob, kam stéká šťáva.

V té době začíná kapalina krystalizovat a je připravena k přemístění do odstředivky, kde se zbývající části a vedlejší produkty, jako je melasa, odstředí. Krystaly se pak vaří a prochází uhlíkovými filtry. Po kondenzaci se krystaly bělí, obvykle pomocí prasečích nebo hovězích kostí.

Během rafinace se zničí 64 potravinových prvků. Odstraní se veškerý draslík, hořčík, vápník, železo, mangan, fosfát a sulfát. Stejně tak jsou zničeny i vitamíny A, D, a B. Odstraněny jsou i aminokyseliny, životně důležité enzymy, nenasycené tuky a veškerá vláknina.

Přečetli jsme za vás ...

Všechna rafinovaná sladidla, jako jsou sirupy, procházejí podobným destruktivním procesem. Někdy jsou ve výsledném produktu procesem zpracování přítomny i škodlivé látky. Například kukuřičný sirup obsahuje těžké kovy.

## Jídlo nebo jed?

V roce 1957 se Dr. William Coda Martin se snažil zjistit, kdy se u toho, co jíme jedná o potravinu nebo o jed. Zde je jeho definice jedu:

*Z lékařského pohledu: Jakákoli látka aplikována na tělo nebo požitá či vyvinutá v těle, která způsobuje nebo může vyvolat onemocnění.*

*Fyzicky: Jakákoli látka, která zpomaluje aktivitu katalyzátoru, který je minoritní substancí, chemikálie nebo enzym, který aktivuje reakci.*

Slovník Merriam-Webster definuje jed takto: „Látka, která díky svému chemickému působení obvykle zabíjí, škodí, nebo oslabuje organismus“<sup>i</sup>

Dr. Martin zařadil rafinovaný cukr (a rafinované sacharidy) mezi jedy, protože z něj byly vyčerpány výživné složky. Napsal, že to, co zbylo po procesu „pročištění“, nemůže naše tělo využít, protože to nedokážeme strávit.

Potřebujeme vitamíny a minerály, které jsou odstraněny při výrobě cukru. Bez těchto složek nemůže tělo rafinovaný cukr bezpečně využít. Rafinovaný cukr je „spíše farmaceutická droga, než výživná potrava.“

## „Rafinovaná“ krádež

Sir Frederick Banting, který objevil inzulin, si v roce 1929 všiml, že majitelé plantáží cukrové třtiny v Panamě, kteří jedli velké množství svých rafinovaných plodin běžně trpěli cukrovkou. Najatí dělníci, kteří řezali třtinu dostal ke žvýkání pouze surovou třtinu a u nich se žádná cukrovka nevyskytovala.

Když jíme rafinovaný cukr nebo rafinované sacharidy obecně, naše tělo bere živiny ze zdravých buněk pro metabolizaci této neúplné potravy. Tělo však není určeno ke skladování dodatečných minerálů, enzymů, vitamínů a proteinů. Dostali jsme však zdravý rozum proto, abychom své potraviny moudře vybírali! Proto když jíme rafinovaný cukr, vyčerpáváme své zásoby živin, jako je vápník, sodík, draslík a hořčík, abychom mohli zpracovat cukr v těle.



Přečetli jsme za vás ...

Zanedlouho vyústí nedostatek minerálních látek a minerální nerovnováha v problémy, které přivodí tělesné nemoci, jako je cukrovka a osteoporóza.

Zubař Melvin Page objevil určitý typ minerální nerovnováhy způsobené požíváním rafinovaného cukru. Zděšen rozšířeným výskytem zubní kazu a zkažením kosti čelisti u svých pacientů, začal Dr. Page analyzovat vzorky krve pacientů, a zjistil, že u těch, kteří měli neobvyklé množství vápníku v poměru k množství fosforu v krvi, trpěli také zubním kazem a úbytkem kostní hmoty.

*GreenFacts Digest*, nezávislá nezisková organizace, která shrnuje vědecké zprávy na různá témata pro širokou veřejnost a informuje o vědeckém konsensu, potvrzuje zjištění Dr. Page a říká o cukru a zubním kazu:

*Cukr je nejdůležitějším stravovacím faktorem při rozvoji zubního kazu. Studie na lidské populaci po celém světě ukazují, že existuje úzká souvislost mezi množstvím a četností konzumace cukru a rozvojem zubního kazu, a to i v zemích, které používají preventivní opatření, jako je fluoridace vody. Samostatné komunity, které konzumují malé množství cukru, mají velmi nízký stupeň tohoto onemocnění. U skupin lidí s vysokou konzumací cukrů je tato úroveň vyšší. Vedle konzumace cukrů v tuhém stavu zvyšuje riziko vzniku zubního kazu také konzumace slazených nápojů. Studie ukázaly, že škroby jsou obecně mnohem nižším rizikovým faktorem při rozvoji zubního kazu než cukry. Nicméně, pokud jsou vařené či v kombinaci s cukrem, je riziko větší.*

### **A co ovoce? Způsobuje jeho konzumace také zubní kaz?**

*Jako součást běžné smíšené stravy, je jen málo důkazů, že ovoce způsobuje zubní kaz nebo cukrovku. Studie na zvířatech prokázaly, že pokud se ovoce konzumuje velmi často (např. 17krát za den), může to vést ke vzniku zubního kazu.*

V roce 1930 zubař jmenem Dr. Weston A. Price cestoval po celém světě a studoval kmeny primitivních národů izolované od tzv. pokroků civilizace. Své závěry a fotografie publikoval v knize *Výživa a tělesná degenerace: Srovnání primitivní a moderní stravy a jejich účinků*. Zjistil, že mnoho kmenů, kteří žijí v tom, co někteří na světě považují za primitivní podmínky, se živí přírodními, nerafinovanými potravinami z vlastního prostředí. Tito lidé se vyznačovali vynikajícími zuby a skvělým celkovým zdravotním stavem.

Ale již od první generace se objevila fyzická degenerace u těch, kteří začali používat rafinovaný cukr. Dr. Price fotografoval důsledky před a během používání cukru a v několika srovnávacích fotografiích byl dokonale zřetelný rozdíl mezi

Přečetli jsme za vás ...  
~~~~~

rovnými a zdravými zuby na jedné straně a vadnými a křivými zuby na straně druhé.

Další riziko rafinovaného cukru

Často, zejména po opakované „krádeži“ živin ze zdravých buněk, nemohou buňky těla rafinované sacharidy strávit. V takových případech je důsledkem neúplný metabolismus sacharidů. To vede k tvorbě toxických metabolitů, jako je kyselina pyrohroznová.

Kyselina pyrohroznová se hromadí v mozku a v nervové soustavě a ovlivňuje schopnost nervové buňky přijímat kyslík. Buňky umírají v důsledku toho, že se v podstatě dusí. Při určitém množství odumřelých buněk začínají být zřejmé příznaky degenerativního onemocnění.^{vii}

Slovo na závěr

Cukr nám na krátkou dobu dodá mnoho energie v důsledku vzestupu jeho hladiny v krvi, ale tělo rychle uvolní velkou dávku inzulínu, což rychle sníží hladinu cukru v krvi a způsobí výrazný pokles energie a vytrvalosti a jako důsledek, sníží duševní ostrost. Začne probíhat degenerativní proces a pokud se tomu v průběhu doby, nezabrání, je vysoká pravděpodobnost, že projeví nemoc.

Jedna žena něco takového prožila. Napsala: „Všechna moje onemocnění způsobily látky, které jsem se přijala do svého těla ... vedly k markantnímu narušení minerální rovnováhy v těle. Toto ... způsobilo, že mé trávicí enzymy nedokázaly správně natrávit potravu. Vyvinuly se klasické příznaky alergie způsobené toxicitou a nestráveným jídlem, což vyčerpalo můj imunitní systém. Nakonec tato minerální nerovnováha způsobila závažné nahromadění nefunkčního vápníku v mé hrudi Tento proces skončil zubním kazem, zápallem plic, zánětem průdušek, a řadou dalších onemocnění. “

Teprve poté, co odstranila cukr ze svého jídelníčku vyléčilo se její tělo samo.^{viii}

Autor: Jean Handwerk – Bývalá učitelka žijící na východním pobřeží USA. Nyní píše o biblických a zdravotních tématech. Zbytek svého času věnuje BIO zahradničení.

Zdroj: <http://www.adcz.cz/zdravi/clanky-zdravi/rafinovane-potraviny/cukr-ovlivnuje-telo-a-mysl/>

Na počátku bylo vejce; historie kraslic, křepelčí i jiná vajíčka



Starověcí filozofové viděli ve vejci symbol světa – skořápka představovala zemi, bílek vodu, žloutek oheň, oblá část vzduch. V jiném pojetí vejce představuje původ světa, životní sílu, zrození, nesmrtelnost, jarní přírodu.

Autor

Olga Štěpničková

Kraslice a historie

Podle jedné **lidové legendy** vznikla tradice rozdávání malovaných vajec poté, co chodili Ježíš s Petrem světem a unaveni poprosili selku v jednom venkovském stavení o nocleh a skývu chleba. Chtěla jim pomoci, ale sama toho k jídlu mnoho neměla. Zašla tedy do kurníku a z právě snesených vajec připravila večeři.

Ráno se na stole objevila vejce opět celá a k tomu krásně malovaná. Od té doby je selka začala sama malovat a prodávat a zvyk se později rozšířil.

Jiná legenda praví, že když šel sedlák na trh s vejci, potkal Ježíše Krista nesoucího svůj kříž. Kus cesty mu s ním pomohl a když vesničan dorazil na trh, zjistil, že má vejce v koši krásně nazdobená. A od těch dob právě na Velkou noc lidé malují a zdobí vejce a obdarovávají jimi své bližní.

Nejstarší zdobená vejce (husí), z doby kolem roku 320 n. l., byla nalezena v sarkofágu hrobky ve **Wormsu nad Rýnem**. V našich zemích jsou barevné skořápky vajec z počátku 11. století potvrzeny archeologickými nálezy na jižní Moravě.

Přečetli jsme za vás ...

O tři století později se slovo **kraslice** objevuje v nejstarších českých slovnících a v Postille pražských studentů Konráda Waldhausera z roku 1369. Také Tomáš ze Štítného jmenuje na prvním místě mezi jarními svěcenými pokrmy **vajce**.

Angličané se rádi chlubí vejci, do kterých královna Viktorie nechala uložit ruční práce svých vnuček, **Francouzi** zase uchovávají kuriózní vejce, kterým byl obdarován Alexandr Dumas mladší – skrývalo minivydání románu Dáma s kaméliemi.

Výklad pojmu kraslice není jednoznačný. Neví se, zda je odvozen od slova krášlití resp. krášlití nebo krásnyj – červený. Původně se totiž vejce barvila převážně jen červeně a také Velikonocím se říkalo červené.

Barvy Velikonoc

Červená barva symbolizuje lásku, ochranu, ale také krev, a ta byla odjakživa povyšována na symbol života.

Žlutá barva vyjadřuje slunce vítězí nad zimou a příslib nové úrody – zrající obilí.

Zelená je barvou štěstí, bohatství a plodnosti.

Od konce 19. století se začala používat i **modrá** barva a rozšířily se i způsoby zdobení (vyškrabování, olepování slámou, batikování nebo plastika voskem, ovazování, obalování v koření a semínkách).



V roce 1895 byla na Národopisné výstavě československé poprvé vystavena malovaná vejce a od té doby se stala trvalou součástí velikonočních trhů v Praze. Byla svážena z celých Čech, Moravy i Slovenska a stala se předmětem sběratelského zájmu. Z tohoto praktického důvodu se proto začaly místo plných vajec malovat jen vyfouknuté skořápky. Ty však nebyly určeny k obdarování – věnovat takovou skořápku bylo potupou pro obě strany.

Přečetli jsme za vás ...

Mimochodem v některých místech na Slovácku se při malování a zdobení nesmělo mluvit, aby se maléřečky neprovdaly za brblavé ženichy.

Nejšikovnější maléřečky si vytvořily originální styl a takovou zručnost, že za svůj život ozdobily na tisíce vajec (nejproslulejší jich údajně vyrobila do svých osmdesátiin přes 12 tisíc).

Vejce nejen slepičí

Vejce tedy k Velikonocím patří, ovšem nebyla to vždy jen vejce **slepičí**, i když ta jsou uznávána za tradiční.

Běžně dostupná byla především vejce **husí**. Jsou 5 až 6x větší a hmotnost mají kolem 250 g. Používala se jen čerstvá, vařená naměkko.

Kachní vejce jsou k jídlu vhodná až po minimálně 15minutovém varu, po kterém žloutek získá načervenalé oranžovou barvu a bílek blankytně zmodrá.

Pro velmi jemnou chuť jsou oceňována vejce **perliček** a pro srovnatelné použití, ovšem s výhodou dvojnásobné velikosti, i vejce **krůtí**.

Doslova rodinné balení představuje vejce **pštrosí**, které je 20x větší než slepičí, k uvaření natvrdo ovšem potřebuje 60 až 90 minut. Výborné je smažené a kraslice z něj připravená je opravdu nepřehlédnutelná.

Ve Velké Británii patří k tradičním vejce **racčí**. Mořští rackové je kladou do hnízd v bažinách a na mnohdy obtížně přístupných pobřežních útesech. Vejce jsou kropenatá, o něco menší než slepičí a jsou vyhledávána pro svou výraznou, pikantní chuť, jasně oranžový žloutek a průsvitný bílek. Odborníci dokonce tvrdí, že jsou chutnější než vejce křepelčí. Angličané je servírují po osmiminutovém vaření.

Křepelčí vejce

Jsou to vejce lahůdková a v posledních letech jsou v obchodech běžně k dostání. Často se o křepelčích vejcích tvrdí, že neobsahující vůbec žádný **cholesterol** (nebo jen zanedbatelné množství), a proto jsou vyzdvižována nad vejce slepičí.

Křepelčí vejce jsou ceněná pro obsah vitaminů skupiny B a důležitých minerálních látek.

Přečetli jsme za vás ...

Takže pár čísel pro ujasnění: slepičí vejce obsahuje průměrně 200 až 230 mg cholesterolu. Vejce z japonské křepelky rozšířené v českých chovech obsahuje v průměru 60 mg cholesterolu.

Ovšem je-li celková hmotnost křepelčího vejce 5 až 6x nižší než váha vejce slepičího, je jasné, že **křepelčí žloutek obsahuje dokonce více cholesterolu než slepičí** (kolem 1600 mg ve 100 g).



V kuchyni můžeme křepelčí vejce použít téměř ve všech úpravách jako vejce slepičí. Na jedno vejce slepičí počítáme čtyři až pět křepelčích (můžeme je také nastavit tekutinou). Při vaření je vkládáme do studené vody, přivedeme k varu a necháme vařit přesně **90 vteřin** (dodržením limitu předejdeme zmodrání) a poté je rychle ochladíme (usnadníme si tím loupání).

Vejce a cholesterol

Americké Centrum pro výzkum výživové hodnoty vajec (ENC) se od roku 1979 zabývá výzkumy s cílem posoudit co nejobektivněji účinky vajec na lidský organismus. I díky tomuto dlouholetému bádání se názory na škodlivost vajec pro člověka v průběhu doby značně změnily.

Studie prokázaly, že vejce je nejen zdrojem vysoce kvalitní bílkoviny, ale také zdrojem

- **cholinu** – látky důležité pro funkce mozku a metabolismus,

Přečetli jsme za vás ...

- **luteinu** – důležitého pro zdraví očí a pokožky,
- **lipidů, esenciálních mastných kyselin, lecitinu, vitaminů** (chybí jen C) a cenných **minerálních látek**.

Veškerá zjištění ústí v jeden závěr – zdravý člověk by neměl přijímat potravou více než 300 mg cholesterolu denně. Spotřeba jednoho vejce by tedy toto doporučení neporušovala (samozřejmě při respektování faktu, že i další živočišné potraviny obsahují cholesterol).

A jak je to s cholesterolem?

Ten je zcela přirozenou součástí všech živočišných produktů a potravin. Podílí se na vytváření buněčné struktury živočišných tkání a reprodukčním procesu; je nezbytný pro trávení tuků.

Jeho nebezpečnost spočívá v porušení rovnováhy v těle.

Jak správně vařit vejce

Aby při vaření nepopraskala skořápka, dáme do vody, ve které budeme vejce vařit, **lžičku soli či octa**, nebo každé vejce na širším konci propíchneme ostrou jehlou a hned opatrně vložíme do vroucí vody a vaříme 10 minut.



I nakrápnuté vejce lze uvařit natvrdo. Vejce vložíme do nerezového **cedníčku** a necháme je několik minut nad párou – bílek ztuhne a pak už vejce dovaříme obvyklým způsobem.

Nebudeme-li natvrdo uvařená vejce hned loupat, uchováváme je ve zředěném octu, nebo **v láku od kyselých okurek**.

Pokud se nám pomíchala vařená a syrová vejce, stačí je na hladkém stole roztočit a máme jasno – ta **vařená se točí**.

Přečetli jsme za vás ...

K vyzkoušení čerstvosti vajec stačí sklenice se studenou vodou – čerstvé vejce klesne až ke dnu, týden staré se bude lehce vznášet a starší bude plavat na hladině.

Při opatrnějším rozklepávání syrových vajec brzy nastřádáme půlky skořápek, které můžeme využít jako **originální formičky** pro slané i sladké pomazánky, krémy i pěny. Skořápky necháme 10 minut vařit v hrnci s vodou okyselenou octem, poté je osušíme a můžeme je použít.

Jak zpracovat natvrdo vařená vejce

- Vejce oloupeme, dááme je do velké sklenice a prokládáme je oloupanými stroužky česneku, celým novým kořením, pepřem, kousky celého zázvoru a nakonec vše zalijeme horkým nálevem svařeným z octa, cukru, soli a suchého bílého vína. Necháme v chladnu a vejce postupně používáme k dalšímu zpracování.
- Máme-li vejce barvená přírodními barvami, zlehka jim naťukáme skořápky a celá vejce uložíme do velké sklenice nebo kameninové mísy. Svaříme přiměřené množství přírodního červeného vína s celými hřebíčky, kmínem, pepřem, hořčičnými semínky a bobkovým listem, vychladíme a vejce nálevem zalijeme. Necháme naložené minimálně 48 hodin a poté postupně do týdne spotřebujeme.
- Vejce oloupeme a dáme do sklenice, na každé vejce přidáme 1 bobkový list, svaříme ocet s vodou (v poměru 1:1), okořeníme mletým zázvorem, pepřem a podle chuti kari a necháme v chladnu až vejce ztmavnou. Nejchutnější jsou s chlebem a hořčicí.

Rozhlédněte se...

Jaro nás brzy vytáhne zpoza kamen a tak vám nabízíme přehlídku rozhleden v Třebíči a blízkém okolí – stačí si jen vybrat.

Vodojem Kostelíček Třebíč

Nad městem u Kostelíčka na Strážné hoře stojí od roku 1940 Vodojem Kostelíček Třebíč. Tato stavba sloužila k zásobování města pitnou vodou až do 70. let minulého století. V současnosti návštěva objektu umožní nejen atraktivní pohled na město a všechny jeho památky, ale také krátké nahlédnutí do historie i současnosti třebíčského vodárenství formou audiovizuální projekce.



Rozhledna na Pekelném kopci

Jižně od Třebíče vznikl v roce 2014 další zajímavý turistický cíl. Rozhledna, která se tyčí na vrcholu Pekelného kopce (572 m n. m.), měří 26,5 metrů a jejím tvůrcem je architekt Pavel Jura. Rozhledna je tvořena z modřínového dřeva s kovovými prvky a její vzhled odráží znaky třebíčských UNESCO památek – baziliky sv. Prokopa a židovské čtvrti. Nejen turisté se tak mohou těšit na další lákavý cíl výletů, který nabídne krásný výhled na Třebíč i okolní krajinu.



Rozhledna na Mařence

V sobotu 27. října 2012 byla slavnostně otevřena rozhledna Mařenka, která stojí na nejvyšším bodě Třebíčska ve výšce 711 metrů nad mořem a byla postavena díky dotaci z ROP ;Jihovýchod. Kombinací obvodového pláště z kamene a kovové konstrukce schodiště se dřevěnými prvky vznikla unikátní 31 metrů vysoká stavba, na jejímž vrcholu je zastřešené vyhlídkové molo.



Rozhledna Babylon

Jednu z našich nejstarších a také nejkrásnějších rozhleden nechal vystavět roku 1831 hrabě Jindřich Vilém Haugwitz na Zeleném kopci (491 m), návrší nedaleko obce Kramolín, 9 km jižně od Náměště nad Oslavou. Původně měla sloužit k vyměřovacím účelům, hrabě však pojal stavbu velkolepě a rozhledna se tak stala i dominantou parku, který náležel k nedalekému rodinnému loveckému zámku Vlčí kopec. Vznikla tak mohutná kamenná věž, postavená v empírovém stylu s širokou čtyřbokou základnou, vyšší patra jsou osmistěnná.



Rozhledna Ocmanice

Rozhledna Ocmanice byla postavena nad podzemním vodojemem stejnojmenné obce nedaleko Náměště nad Oslavou v letech 2003 až 2004. Rozhledna má tvar osmibokého jehlanu ze dřeva, uvnitř kterého vede kovové schodiště. Celková výška rozhledny je 15,25 m. a je položena v nadmořské výšce 428,8m n. m.



Rozhledna na Fajtově kopci

(Velké Meziříčí) Rozhlednu originálního tvaru, která bude navíc v noci zajímavě osvětlena, navrhl uznávaný architekt Václav Hlaváček na míru speciálně pro Fajtův kopec. Příspěním na stavbu rozhledny si kdokoliv může „koupit“ jeden ze 160 schodů, na kterém poté bude zveřejněno jeho jméno.



Osobnosti Třebíčska

Vlasta Korec

Vlastním jménem **Vlastimil Korec**

20. srpna 1972, Třebíč

je herec a televizní a rozhlasový moderátor.



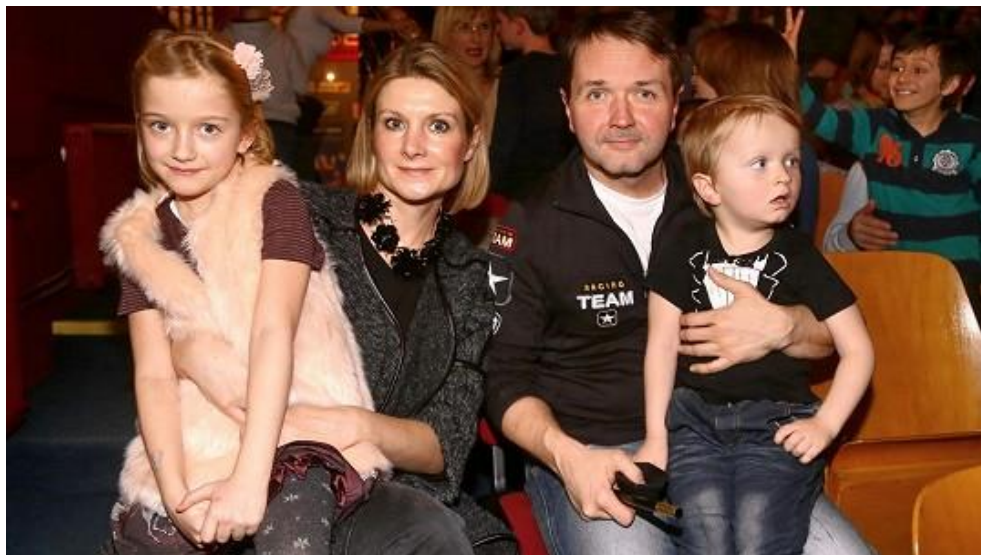
Narodil se v Třebíči. Vystudoval ostravskou konzervatoř. Zároveň hrál ve Státním divadle Ostrava. Na brněnské JAMU později navštěvoval ateliér muzikálového herectví.

Spolupracoval s Národním divadlem v Brně (Modrý pták) a Divadlem bratří Mrštíků (Divotvorný hrnec, Mam.zelle Nitouche, Sný noci svatojánské aj.). Byl členem company pražské inscenace Jesus Christ Superstar. V průběhu Ježíše dostal nabídku na účinkování v Hudebním divadle Karlín v inscenaci Hello, Dolly! Dále vystupoval v muzikálech Sný svatojánských nocí, Rusalka, Starci na chmelu a Popelka.

Dnes účinkuje v HDK v inscenacích Anděl s ďáblem v těle, Klec bláznů a Viktor - Viktorie.

Vlasta je moderátorem pražského Rádía Impuls a TV Prima. Přesně na Štědrý den - tedy 24. prosince 2008 se Vlastovi a jeho manželce Magdaléně narodila první dcerka, která nese jméno po mamince.

Od 3. dubna 2012 má Vlasta syna Vlastimila.



A close-up photograph of a cluster of white, star-shaped flowers with yellow centers, growing among large, broad, green leaves. The flowers are small and numerous, arranged in dense, rounded clusters. The leaves are broad, lanceolate, and have a prominent central vein. The background is dark and out of focus, suggesting a forest floor or shaded garden area.

Dříve, než se však dostaneme k jednotlivým receptům a tipům, pojďme si společně k zázračné bylince, kterou pro své čisticí účinky vyhledávají rovněž i lační medvědi probouzející se ze zimního spánku, povědět více.

První zajímavostí bude jistě fakt týkající se **vitamínu C**. Na 100 g jej medvědí česnek ukrývá něco kolem 150 mg. Vzhledem k tomu, že se jedná o velmi důležitý antioxidant upevňující naši imunitu, stimulující tvorbu bílých krvinek, podílející se na tvorbě kolagenu, zajišťující pružnost kostí, zubů, cév, lepší vstřebatelnost železa, brzy z jara doporučuji zařadit do jídelníčku všem. Ovoce sice také disponuje jistou dávkou tohoto významného vitamínu, vezměme si však typické české jablko, které na 100 g ukrývá pouhopouhé 4 mg vitamínu C. Ona doporučená denní dávka 90 g je pak při typické vařené stravě, prostě čerstvého ovoce a zeleniny, nespílitelnou misí.

Jednou z dalších účinných látek, kterou medvědí česnek ukrývá, stejně jako klasický česnek či cibule, je silně antibakteriální **allicin**. Možná jsme již zaznamenali, že každá z rostlinných potravin bývá něčím výjimečná. Mrkev svým zajímavým množstvím karotenu, červená paprika vitamínem C, meloun zase protirakovinným lykopenem, bílá fazole je pro změnu bohatá na vápník, cizrna na železo a tak bychom mohli pokračovat do rána. U medvědího česneku si tedy zapamatujeme životadárný allicin, silici, obsahující organické sloučeniny síry. A právě díky allicinu si s sebou nese česnek onu charakteristickou a nezapomenutelnou vůni. Abychom však vše uvedli na pravou míru, v neporušených listech medvědího česneku najdeme pouze alliin. Teprve porušením buněk dojde k uvolnění speciálního enzymu, jehož působením se spící alliin proměňuje na allicin. Voňavé lístečky tedy mixujeme v lahodné pesto, výživné smoothie, případně je přidáváme do salátu, pečlivě nakrájené nadrobno.

Allicin pomůže při **chřipce**, **nachlazení**, při **respiračních problémech**, **angínách**, **průjmech**, **mírní tuberkulózu**, **potírá stafylokoky a streptokoky**, zabíjí prvoky trichomony, kteří jsou příčinou ženských vaginálních onemocnění. Dále **předchází vzniku oparů**, **podporuje hojení ran**, právě i díky vitamínu C, o kterém jsme hovořili výše, **pomáhá likvidovat kandidu** a chránit nás tak před celou řadu nepříjemných jevů, které jdou ruku v ruce s kvasinkovou infekcí.

Allicin je bohužel sloučeninou, jež je nestálá, to znamená, užíváme-li jako podpůrnou formu léčby, snažme se jej do jídelníčku zařadit s určitou pravidelností. Ráno započneme sklenicí mrkvové šťávy s několika odšťavněnými listy medvědího česneku. Půl hodiny na to následuje snídaně, kterou si dopřejeme dle svého gusta. Doporučuji sladké či slané obilné kaše. Dopolední svačina pak může být řešena smoothiem, kombinace banán a opět listy medvědího česneku. K obědu si uchystejme zdravou sacharidovou přílohu v doprovodu salátu s několika najemno pokrájenými lístky medvědího česneku. Podobná zeleninová miska pak může dotvářet také bílkovinnou večeři. Tato pravidelnost má svůj důvod, učme se od národů, pro něž je zdraví zcela přirozeným stavem, bez zbytečných léků, přemíry potravinových doplňků, například v Číně, **při jakékoli bakteriální či virové nákaze, doporučují užívat česnek každé dvě hodiny.**

Za zmínku stojí také zajímavý **obsah železa**, které bývá deficitní u dětí, těhotných, aktivních sportovců, konkrétně běžců, případně při zánětlivém onemocnění střev, jako je Crohnova choroba, ulcerózní kolitida atd. Projevy

Medvědí česnek patří mezi **významné české detoxikační potraviny**, a proto dopřejme si několika týdenní očistnou kúru pomocí této snadno dostupné bylinky. Nezapomínejme na to, že nejúčinnější je ve svém přirozeném stavu, usušené lístky pak ztrácejí svou sílu.

- vysokém krevním tlaku,
- zanesených cévách,
- akutních a chronických průjmech,
- zácpě, doprovázené křečemi v podbřišku,
- chronicky zanesené pleti,
- poruchách srdečního rytmu,
- léčbě mykóz a plísní.

Na medvědí česnek si dáme pozor, jsme-li alergičtí na allicin, trápí-li nás slabší žaludek, žlučník a slinivka břišní. Doporučenou denní dávku odhaduji na 100 g lístků, všeho moc škodí, i toho nejučinnějšího léku, užívejme jej tedy s mírou. Při menších dávkách lze česnek využívat po celé jeho vegetační období.

V Japonsku je oblíben zvyk ranního pití vody nalačno. Kromě podpůrných léčebných vlivů prokazatelně pozitivně působí na naši pleť – má omlazující účinky. Tak proč to také nevyzkoušet?

Výzkumy potvrzují mnohonásobnou užitečnost tohoto zvyku. Je jasné, že po hodinách spánku, kdy tělo nedostávalo tekutiny, je dávka vody pro organismus vzpruhou a impulsem k očistě.

Bylo rovněž prokázáno, že tento zvyk příznivě ovlivňuje léčbu celé řady chronických onemocnění: bolestí hlavy, epilepsie, tachykardie, bronchitidy, astmatu, tuberkulózy, meningitidy, nemocí ledvin a močových cest, gastritidy, průjmu i zácpy, hemoroidů i problémů se zrakem. Působí dokonce pozitivně i při poruchách menstruačního cyklu.

Co nejdříve po probuzení ráno vypijte 1-2 sklenice čisté vody. Měla by mít normální teplotu, nepijte vodu chlazenou. Teprve po vypití vody se věnujte běžné ranní hygieně a přípravám na odchod z domova.

Půl až třičtvrtě hodiny by mělo uběhnout, než si dáte snídani. Po ní pak po dobu 2 hodin žádné další jídlo – to platí také o obědě a večeři, vždycky by po nich měla následovat dvouhodinová pauza v příjmu potravy.

Sledování osob, které tento zvyk dodržují, ukázalo na zklidnění gastritid (během cca 10 dnů), zlepšení ukazatelů krevního cukru u diabetiků (cca 30 dnů), rychlé odstranění potíží se zácpou (cca 10 dnů), zlepšení ukazatelů vysokého tlaku (30 dnů). Dokonce stav nemocných tuberkulózou se lepší (90 dnů).

I pokud nemáte žádné potíže se zdravím, působí zvyk příznivě na vaše trávení, dodává mladistvý vzhled a pružnost vaší pokožce a pleti. Nepochybně vám dodá energii do nastávajícího dne. Navíc nemá žádné nepříjemné vedlejší účinky.



HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ III. PATRO



U3V



BRAMBOROVÉ PEKÁČE V HOBBY



TRÉNINK PAMĚTI – BINGO



U3V



KAVÁRNIČKA





HUDBA V ATRIU- PÍ FIALOVÁ A P. ŠVARC





BABULKY – TANEČNÍ VYSTOUPENÍ V ATRIU







DpS Koutkova

CANISTERAPIE





GYMNASTKY Z PŘIBYSLAVIC



VELIKONOČNÍ TOVŘENÍ – ŠKRABÁNÍ VAJÍČEK







Bleší trh

Ve čtvrtek 16. března naši klienti s velkým zájmem navštívili společenskou místnost, kde se konal náš první bleší trh.

Již dva měsíce dopředu nosili všichni z personálu drobné upomínkové předměty, vázičky, sklo a keramiku, kosmetiku a masážní gely, sošky a dekorativní předměty, šperky, oblečení, přilby na kolo i lyže, spoustu různých druhů tašek a kabelek pro každou příležitost, ubrusy a dečky atd.



Klienti s překvapením procházeli kolem vystaveného zboží, zkoumali, co se jim může hodit, prohlíželi si drobnosti, které jim „padly do oka.“



Velikou pomoc jsme našli v p. Uhlířové, která se „ujala prodeje“, po celý den se věnovala zákazníkům, nabízela a pomáhala klientům při výběru.



A přišel se podívat, nakoupit a tím nás podpořit i personál.



Původní záměr byl, zapojit do akce co nejvíce klientů a hlavně příbuzných. To se bohužel nepodařilo. A tak bychom chtěli poděkovat **p. Trojanové** a **p. Volfové**, které se jako jediné z příbuzenstva zapojily.

A obrovský dík patří celému personálu, bez něhož by se náš „blešák“, který trval od čtvrtka do pondělí, uskutečnit nemohl.

Pro velký úspěch jsme se rozhodli v měsíci červnu udělat další BLEŠÍ TRH.

Peníze za prodej jdou opět k našim klientům.





Myslíte si, že už nemůžeme?

Jen se podívejte!











Příprava na velikonoční svátky



Velký dík patří paní Uhlířové a panu Mitašovi, kteří během odpoledne vyčistili a shrabali celou zahradu.



Sportovní odpoledne – gymnastický oddíl Přibyslavice





Muž ve znamení Berana je idealista, rebel a bojovník. Pro to, čemu věří, je schopen udělat cokoli. Je energický, plný inspirací a dobrých nápadů. Má touhu a motivaci se prosadit.



A kdybych se zúčastnila,
co bych z toho měla?



Jestliže Vás paměť začíná zrazovat, projeví se to především na každodenním životě (př. Vypnula jsem žehličku? Co jsem to jen chtěla nakoupit? aj.). Příčinu zapomínání však nehledejte v mozku, ale v koncentraci, kterou trénovat lze. Naučíte-li se koncentrovat, ušetříte si čas a nervy nad přemýšlením, co jste to jen chtěla nakoupit, zapomněla-li jste si doma seznam s nákupem. Díky novým podnětům získáte větší sebevědomí a pocit jistoty při zvládání každodenních situací.

A toho dosáhnete jak?



Provádí se kombinace cvičení, které procvičují krátkodobou a dlouhodobou paměť, logické úvahy a pozornost. Nemusíte se však obávat, **nejde o žádné zkoušení**, do tréninku jsou začleněny relaxační cviky a uvidíte, že se s trenéry i zasmějete.



Co vám říkají tato jména?

Kdo je to?

Václav Havel.....
Václav Klaus.....
Halina Pawlowská.....
Josef Pokorný.....
Olga Dolečková.....
Aleš Čech.....
Božena Němcová.....
Bohumil Hrabal.....
Jiří Sovák.....
Vladimír Menšík.....
Dagmar Havlová.....
Dagmar Veškrnová.....
Olga Havlová.....
Miloš Mašek.....
Antonín Zápotocký.....
Tomáš Baťa.....
Milan Chladil.....
Helena Vondráčková.....
Marta Kubišová.....
Miroslav Šimek.....
Luděk Sobota.....
Milan Neděla.....
Kateřina Neumanová.....
Dominik Hašek.....
Jaromír Jágr.....
Adina Mandlová.....
Oldřich Nový.....
Vlasta Burian.....
Josef Dvořák.....
Spejbl.....

Dvojice

Doplňte druhého do známé dvojice, příp. vymyslete další známé dvojice.

Hamlet a	Romulus a 
Břetislav a	Hanzelka a
Radúz a	Suchý a
Laurin a	Šimek a
Kain a	Laurel a
Romeo a	Voskovec a
Othello a	Křemílek a
Přemysl a	Maková panenka a
Kleopatra a	Bob a
Faust a	Bolek a
Tristan a	Čuk a
Adam a	Jeníček a
Cyrano a	Spejbl a
David a	Sultán a
Oldřich a	Orfeus a
Ruslan a	Ctirad a
Kolben a	Samson a
Čert a	Cyril a

Skrývačky

Pozorně si přečtěte následující věty. V prvních čtyřech jsou ukryty názvy čtyř barev, v dalších jsou ukryty názvy částí lidského těla. Zjištěné slovo запиšte vždy do řádku za větou.

BARVY



1. Na baru dává číšník hostovi vodku.
2. Kromě ovce i jehně dává maso.
3. Každého člověka vábí láska.
4. Příjemný večer náhle skončil.

ČÁSTI TĚLA

5. Sousedova dcera Pavla sypala odpadky do popelnice.
6. Cestující zdvihla vak a vystoupila z vlaku.
7. K odklizení sněhu je zapotřebí lopata.
8. Byla pro něj jen jednou z mnoha.
9. Koupil si v bazaru kalhoty a kabát.
10. Je libo kávu?
11. Štěně zavrčelo a zakouslo se do něj.
12. Z tohoto podrazu bychom se měli poučit.

Nikdy nemůžeme vědět, ..., dokud ho neochutnáme.				POMŮCKA: BOCA	SVĚTOVÝ POHÁR	VLASTNÍ VANDĚ	SKÁKAVÝ KŘÍDOVÝ VELE- JEŠTĚR	2. DÍL TAJENKY	DÍLČÍ ROZPOČET	ANGLICKÝ DORT
				CHLÍVEK						
				OVŠEM						
	RUBEM NAVRCH	DÁNSKÝ DRAMATIK	TĚSTOVINA 1. DÍL TAJENKY							
HAD KOBRA					CHUDÝ ČLOVĚK					
STARÉ POČÍTADLO					AUTOR BOŽSKÉ KOMEDIE GERMÁN					
HRDINA				HORA NÍZKÝCH TATER					KŘESTNÍ JMÉNO SKLADATELE KREJČÍHO	PRAŽSKÝ VÝROBCE MODELŮ VLAKŮ
SPZ ÚSTÍ NAD LABEM				ROZKLAD SPOLEČNOSTI ZNAK RODU						
JEDNA Z FOREM JAZZU						HOJNÉ SRÁŽKY DAREBÁCI				
	NÁVRAT DO ATMOSFÉRY	CITOSL. CHRČENÍ ZBYTEK			DRUH LITERÁR- NÍHO DÍLA					
DŘEVĚNÁ STAVBA					ODLIŠNÍ (SLOVEN.) NÁŠ HUDEBNÍ SKLADATEL				CIZO- KRAJNÝ PLOD	CHOVÁNÍ
PŘÍBUZNÁ				ZKR. NAŠÍ MĚNY			KÓD NAMIBIE			
ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA				ANGL. OSOBNÍ ZÁJMENO			OSOBNÍ ZÁJMENO ZVYKOVÉ PRÁVO V ISLÁMU			
JUBILEJNÍ				NĚM. BABIČKA BATOH				ZN. ARGONU		
	SPZ BRATISLAVA MĚSTO	OZNAČENÍ LETADEL RAKOUSKA	VSTUP ZN. CESIA					ZÁPOR SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA		
ETIOPSKE SIDLO					BUDA- PEŠTSKÝ FOTBALOVÝ KLUB					
TŘPYT					MRAVNÍ ZÁKLADY					

[illegible]

"Pak uvidím."

"Nedělej ze sebe hlupákaa zavři tu kapotu."

Úřednice: "Zavolejte si v úředních hodinách."

"Cože? Ještě jednou?"

20 v sobotu, 20 v neděli.

"Hej tak to vypadá luxusně..." - "Tak v takové barvě mám tepláky."

"Tatínek: "Nevymýšlej kraviny. Bude kapr jako vždycky!"

Vypadala překvapeně.

pan Pohořelický Jiří
pan Svoboda Josef
pan Šimeček Emil
paní Dvořáková Marta
paní Polívková Marie
pan Hübner Josef
paní Zimolová Emilie
paní Klímová Marie
paní Poskočilová Věra
paní Zedníková Květoslava



Vítáme nové obyvatele:

paní Sochnovou Zdenku
 pana Sochnu Karla
 paní Vognarovou Věru
 paní Diditzovou Albínu
 paní Robotkovou Jiřinu
 paní Piskovou Boženu
 pana Piska Josefa



paní Vondráková Božena /1. patro

pan Pojer Vladimír



V dubnu oslaví své narozeniny:

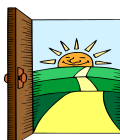
paní Bohmová Marie
paní Dvořáková Mária
paní Myslíková Ludmila
pan Karsten Heřman
pan Robotka Jiří



Přejeme vše nejlepší, hodně zdraví, štěstí, lásky a spokojenosti.

Vítáme nové obyvatele

paní Kratochvílová Marie
pan Pejčoch Oldřich
paní Pejčochová Jiřina
pan Pospíchal František



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

Paní Polachová Marie

Pan Macek Jan

[illegible]

– Friedrich Nietzsche

— *Arthur C. Clarke*

– Seneca

— Louise L. Hay

– Paulo Coelho

– Leszek Kumor

– *Szofoklész*

– *Neznámý autor*

– Benjamin Franklin

– Charlie Chaplin

Domov pro seniory Třebíč, Koutkova - Kubešova, příspěvková organizace
Koutkova 302, Třebíč, 674 01