

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 22



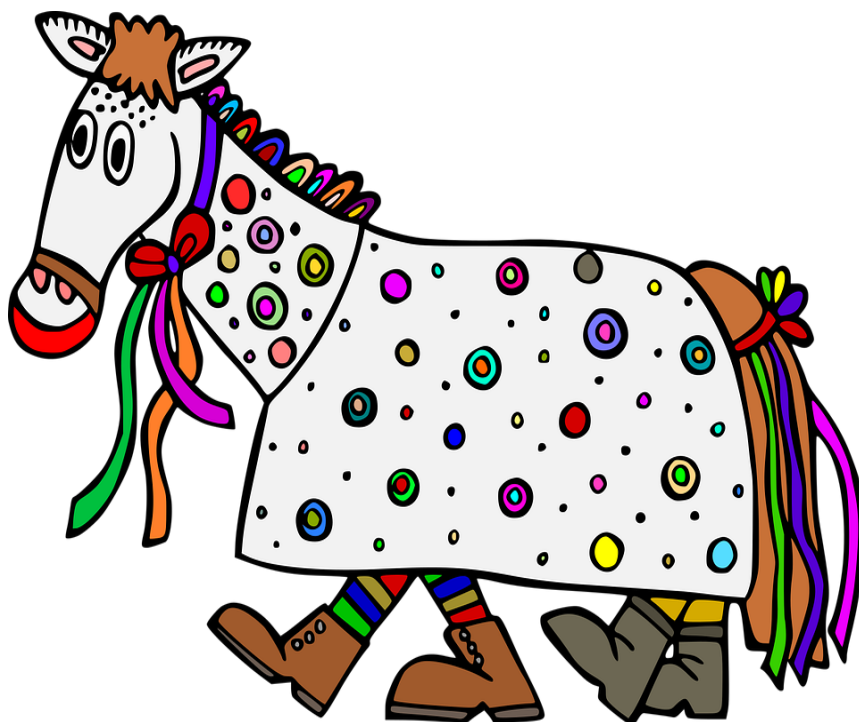
Číslo 2

ÚNOR 2022

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí
Připravujeme
Přečetli jsme za vás
Zdraví
Bylinky
Příspěvky
Fotografie z akcí
Kdo vymyslel
Trénování paměti
Lidské osudy
Horoskopy
Zasmějte se s námi
Kronika
Citáty



[illegible]

pp

- _____

[illegible]

-

Ohlédnutí za lednem

- *Spolupráce s dětmi MŠ Demlova na dálku*
- *Tvořivé dílny*
- *Procvičování paměti*
- *Filmové hodinky*
- *Skupinová cvičení*
- *Sportovní hry*
-

Připravujeme v měsíci únoru

- *Tvořivé dílny*
- *Procvičování paměti*
- *Filmové hodinky*
- *Skupinová cvičení*
- *Sportovní hry*
- *Spolupráce s dětmi MŠ Demlova na dálku*



***Mše svatá v měsíci únoru ve středu 2.2 a 16.2.
ve 14.15 hodin ve společenské místnosti ve
druhém patře. Slouží římskokatolický kněz Václav kříž.***

Zajímavosti o únoru

Víte, že...

Únor má 29 dní každé 4 roky. Délka února byla dána, když Julius Caesar předělal římský kalendář a přidělil měsíci 28 a 29 dní. V roce 713 n.l. byl do římského kalendáře oficiálně přidán únor.

Pokud jste se narodili v únoru, váš rodný kámen je ametyst a vaše květina je prvosenka.

Znamení zvěrokruhu v únoru jsou Vodnář, který je do 19. února, a Ryby od 20. února.

Na severní polokouli je únor třetí zimní měsíc. Mezitím na jižní polokouli je únor poslední letní měsíc. Mezi severní a jižní polokouli je únor ekvivalentem srpna.

Název února pochází z latinského slova očištění.

Únor a leden byly poslední měsíce přidané do římského číslicového kalendáře.

Sasové nazvali únor „Sol-monath“, což znamená „dortový měsíc“, protože během února darovali bohům koláče.

Ze všech slov, která můžete chybně napsat, je únor jedním z nejvíce chybně napsaných slov v anglickém jazyce.

Únor je jediný měsíc, kdy je možné nemít celý úplněk.

Pravděpodobnost narození 29. února je asi 1 ku 1 461.

Únor, březen a listopad začínají vždy ve stejný den v týdnu, pokud se nejedná o přestupný rok.

Bylo to v únoru 1964, kdy Beatles natočili svoji první americkou televizní show. Sledovalo ji přes 73 milionů Američanů.

1. února 2003 se raketoplán „Columbia“ za letu rozpadl, což zabilo všech sedm členů posádky.

2. února 1848 podepsaly USA a Mexiko smlouvu Guadalupe Hidalgo, která ukončila jejich válku. USA zaplatily Mexiku 15 milionů USD výměnou za Kalifornii, Nevadu, Utah, Arizonu, Nové Mexiko, Colorado, Wyoming a Texas.

ÚNOR

Únor se blíží ke svému cíli,
letos byl zvláštní - teplý i bílý.
Příjemné teploty střídaly nízké,
a tak nám chřipky byly dost blízké.
Máte – li pocit, že dojdou vám síly,
zastavte alespoň na malou chvíli.
K malému oddychu víkend vám
slouží
a člověk po něm od pondělí touží.

Pust'te si hudbu, nalijte sklenku,
když bude teplo, posed'te venku.
Bude – li zima, v'ubec to nevaďí,
spánek si se špatnou náladou
poradí.
Ani ne za měsíc jaro je tady,
tak prosím dejte na moje rady.
Zůstaňte v klidu, zbavte se stresů,
že vám to nejde? Tak šup do lesů.

Poznáte své rodiště?

Obec se nachází
v okrese Třebíč, v kraji
Vysočina. Žije
zde 797 obyvatel. Obec je
situována v kopcovité
krajině Českomoravské
vrchoviny asi 10 km SZ od
města Třebíče. Obcí protéká
řeka Jihlava.



Sousedními obcemi sídla

jsou Číchov, Číhalín, Červená Lhota, Zašovice, Okříšky, Petrovice a Nová Ves.

Historie

První písemná zmínka o obci pochází z roku 1224, v tu dobu byly ústředím provincie, ke které patřily ještě vesnice Číchov a Nová Ves, v tu dobu však toto území patřilo do majetků trebíčského kláštera. Poslézeztratily svoji významnost a v roce 1371 jsou uváděny jako součást Rokštejna. V roce 1558 byl farní statek v Přibyslavicích zastaven Zdeňkovi z Valdštejna,



následně pak byla vesnice zcelena a následně ji získal v roce 1577 Hynek z Valdštejna a stala se součástí brtnického panství. V roce 1561 se farnost stala evangelickou, až roku 1622 odešel ze vsi evangelický kněz, ale katolický do vsi nepřišel a tak byla vesnice přifařena do Heraltic.

Po roce 1600 pak převzal panství Zdeněk Brtnický z Valdštejna, ten však byl vyhnán ze země a panství mu bylo zabaveno a bylo prodáno Rombaldovi do Collalto a San Salvatore. Collaltové panství vlastnili až do roku 1849, kdy byly provedeny správní reformy.

V roce 1788 byla ve vsi zřízena škola, roku 1808 byla postavena školní budova. V roce 1896 byla postavena silnice z Okříšek přes do Číchova a roku 1906 byly postaveny silnice do Radonína a do Nové Vsi.

Při stavbě kostela Narození Panny Marie v 18. století nechal brtnický hrabě Antonín Rombaldo I. Collalto postavit i hostinec, důvodem bylo, aby měl kde bydlet dělníci, kteří chrám měli postavit. Stavba kostela pak začala v roce 1744, kdy již byl Antonín Rombaldo I. čtyři roky mrtev. V tu dobu v hostinci bydleli paulánští mniši, kteří vykonávali v oblasti duchovní správu. Mezi lety 1788 a 1808 v budově hostince působila škola. Chrám se dále rozšiřoval, v roce 1936 byly přistavěny věže, kdy dělníci opět bydleli v místním hostinci. Hostinec byl v padesátých letech 20. století zkonfiskován komunisty. V šedesátých letech byl hostinec uzavřen, fungovala v něm pouze prodejna a postupně se přeměnil na prostory k bydlení.

Do roku 1849 patřily do brtnického panství, od roku 1850 patřil do okresu Jihlava, následně od roku 1855 do okresu Třebíč.

Současnost

V obci funguje Základní škola T. G. Masaryka (1. až 5. ročník), mateřská škola a školní jídelna. K dispozici je místní veřejná knihovna. Duchovní správu zajišťuje Římskokatolická farnost Obec spravuje vlastní hřbitov. Šest dní v týdnu je možné nakupovat v prodejně smíšeného zboží. Vysoce rozvinuté je odpadové hospodářství – obec vybudovala kanalizaci s čistírnou odpadních vod, sběrný dvůr a kompostárnu. Třídění odpadů je praktikováno pomocí hojně rozmístěných kontejnerů. Dopravní spojení je možné buď autobusy (přímo z obce), nebo vlakem ze 2 km vzdálené stanice ČD Okříšky.

V obci funguje sbor dobrovolných hasičů a taktéž hasičská zásahová jednotka kategorie JPO III. Zbudována jsou dvě travnatá fotbalová hřiště, a jedno hřiště hokejbalové (s možností zalednění v zimním období) a tenisový kurt. Obec je členem svazku obcí Černé lesy a Cyklostezka Jihlava – Raabs.

V roce 2020 bylo oznámeno, že na stezce mezi Přibyslavicemi a Okříškami na hranici obcí budou vysázeny Lípy přátelství a umístěny lavičky. V roce 2021 byla rekonstruována budova místní školy.

Společenský život

Obec.....představují významné mariánské poutní místo a jedno z duchovních center Třebíčska. Poutě v kostele Narození Panny Marie se konají každou první sobotu v měsíci, o svátku Seslání Ducha Svatého a ve svátek Narození Panny Marie (pouť hlavní). Hojně navštěvovanou se stala v okolí známá pohádková cesta.

Do roku 2014 působil jako starosta Roman Vrbka, od roku 2014 vykonává funkci starostky Ivana Uhrová.

[Přibyslavice \(okres Třebíč\) – Wikipedie \(wikipedia.org\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Přibyslavice_(okres_Třebíč))

Dýchání a dechová cvičení



Dech je základ života. Přivádí všem tkáním potřebný kyslík. Dechové pohyby probíhají, i když na ně nemyslíme. Zároveň je však také možné dýchání vědomě řídit. Správné dýchání je základem i při provádění všech ostatních cviků.

Zdravotní význam vědomého prohloubeného dýchání

Formuje tvar hrudníku:

- posiluje, protahuje a uvolňuje svaly na hrudníku a mezi žebry,
- stimuluje kloubní spoje žeber na hrudní kosti i spojení s páteří a udržuje je pružné,
- může zcela napravit nebo významně zlepšit vadné držení těla a následné deformity hrudníku způsobené nejrůznějšími onemocněními (chronickými rýmami, astmatem, záněty průdušek a dalšími plicními nemocemi, stavy po operacích srdce, plic či páteře, skoliotickým vybočením páteře, plochými zády a dalšími).

Posiluje a stimuluje vnitřní orgány:

- neustále stlačuje a rozpíná stěnu hrudní a břišní,
- masíruje orgány v dutině hrudní (srdce a plíce) a v dutině břišní (žaludek, játra, slezinu, tenké střevo atd.),
- zlepšuje funkci krevního oběhu díky rychlejšímu proudění krve,
- stimuluje střevní stahy (peristaltiku), které provázejí vypuzování nestravitelných látek ze zažívacího ústrojí,
- podporuje tvorbu žaludečních šťáv potřebných k dobrému trávení,
- stimuluje funkce lymfatického systému zodpovědného za ochranu proti bakteriím a virům, podporuje přirozenou obranyschopnost těla.

Stimuluje, ale i uklidňuje nervový systém – záleží vždy na tom, jak se s dechem pracuje. Aktivní prohloubené dýchání má budící účinek:

- odstraňuje únavu a dodává elán,
- stimuluje mozkovou aktivitu, podporuje intelektuální činnost.

nam emoce nepřerostou přes hlavu, může tento nabuzený stav pomoci k výkonům či k hledání nových řešení v krizi. Nevládnuté emoce ovšem ohrožují organismus stresem. Na fyzické úrovni se to projevuje stažením svalů, bušením srdce, nervovým a duševním přepětím. Při dlouhodobém působení pak stres zhoršuje i zažívání a na psychické úrovni může působit až stavy úzkosti a deprese. Ve stresové situaci se zapíná systém tlumicí – tzv. parasympatická část vegetativní nervové soustavy. Dochází ke snížení tepové frekvence, zužují se dechové cesty a naopak se rozšiřují žíly a jsou povzbuzovány střevní stahy (peristaltika).

Tento autonomní systém sice pracuje nezávisle na vůli, ale do vzájemného vztahu mezi prvotními emocemi a jejich následnou odezvou v organismu je možno vstoupit také vědomě a využít toto spojení i v opačném směru. Zavřením očí a soustředěním pozornosti na tělo v okamžiku stresu je možné uvědomit si oblasti klidu a pohody v těle. Pak se pomocí klidného pravidelného dechu může vědomě rozšířit pocit klidu do celého těla, a působit tak jednak na zklidnění emocí, jednak na snížení s tím spojené odezvy v organismu.

Vědomé sledování dechu a později jeho vědomé rozvíjení a řízení je třeba dlouhodobě trénovat – není to dovednost, která se dá naučit ihned. Pokud se jí podaří kultivovat, z prostého fyzického cvičení cyklicky rozšiřujícího a stahujícího plíce a hrudník se stane cvičení psychofyzické, umožňující přes sebeuvědomění také aktivně ovlivňovat to, co se s člověkem děje. Správně ovlivněné a zacílené dýchání pak má nezastupitelný ozdravný a regenerační účinek na tělo i mysl.

Druhy dechových cvičení a jejich správné provádění

Člověk v zásadě dýchá třemi způsoby, které se liší podle síly a délky nádechu a výdechu:

Dech vyrovnaný

Při tomto způsobu dýchání jsou nádech a výdech v rovnováze, jsou zhruba stejně dlouhé.

Dech energetizující

Při něm převažuje nádech nad výdechem. Pokud tělo potřebuje zvýšený přísun kyslíku, například při velké únavě, člověk začne spontánně zívat. Nevědomky se tak prodlouží nádech, aby se do těla dostal ve zvýšené míře kyslík.

Zde převažuje výdech nad nádechem. Dlouhý výdech spontánně napodobuje vzdychání, člověk jej nevědomky používá, pokud je ve stresu a tělo se potřebuje rychle zbavit zplodin vznikajících jako následek stresové situace.

Statická dechová cvičení

- do hrudníku (tím je myšleno dýchání do střední a horní části hrudníku, které se zde projevuje pohybem hrudníku vzhůru a do stran, oblast břicha přitom zůstává v klidu),
- do břicha (tím je myšleno dýchání do spodní části hrudníku, které se projeví stlačením orgánů uložených v břišní dutině směrem dolů a jejich vyklenutím vpřed – vypadá to, jako by se nádechem nafukovalo a výdechem vyfukovalo břicho),
- plný dech (dýchání do břicha a dále do hrudníku).

10

Příklad 1 statického dechového cvičení

Sledujte po dobu alespoň pěti minut svůj dech. Sledujte jeho dráhu při průchodu nosními dírkami, dále do hrudní dutiny, postupné přenesení pohybu na bránici směrem dolů, dále doprovodné malé pohyby hrudníku a břicha. Vnímejte ho prostřednictvím dlaní položených na výše popsaná místa. Uvědomte si, kde pohyb začíná, kam pokračuje a kde končí. Nesnažte se do něj zasahovat, jen ho pozorujte. Vnímejte a prociťujte i drobné změny napětí v jednotlivých pozorovaných částech těla. Toto nejjednodušší dechové cvičení by měl každý člověk provádět denně.

Příklad 2 statického dechového cvičení

Při tomto cvičení provádějte nádech i výdech pouze nosem. Zavřete ústa, semkněte rty k sobě a vtáhněte je dovnitř, zcela „schovejte“ rty do úst. Několikrát s takto vtaženými ústy nadechněte a vydechněte, postupně spojte pohyb vtažení úst dovnitř s nádechem, pohyb do uvolnění rtů s výdechem. Ožívíte tak oblast nosních křídel, mimických svalů okolo úst a oblasti mezi nosem a ústy. Podpoříte dýchání nosem. Současně zesílíte vnímání začátku nádechu při vstupu proudu vzduchu do nosních dírek.

Příklad 3 statického dechového cvičení

Dýchejte volně, pravidelně, postupně vždy o něco prodlužte výdech oproti nádechu. Opět pozorujte, co se děje s vaším tělem, zda vnímáte jeho pohyb a kde, jak se cítíte. Tímto cvičením se můžete naučit vnímat své pocity (drobná nepohodlí, stažení, uvolnění atd.) a uvědomovat si je v tělesné i duševní rovině. Vnímání a sledování vlastního dechu je také dobré cvičení koncentrace. Můžete si při něm nenásilně ověřit, zda se dokážete věnovat chvíli sami sobě a usměrnit obvykle roztěkanou mysl.

Co byste měli pozorováním svého dechu během cvičení zjistit

Nádech rozšiřuje hrudník současně směrem dolů i vzhůru. Pohybem bránice dolů stlačí břišní útroby, a vyklene tím stěnu břišní dopředu, poté pohyb stoupá hrudníkem vzhůru směrem k hlavě, do oblasti mezi horními čtyřmi až pěti žebry. Když dojde až pod klíční kosti, ještě se hrudník rozepne i do stran, rozšiřuje se zdvižením střední části žeber až po oblouk žeber (osmé až desáté žebro). Výdech nejprve vtahuje zpět břišní stěnu a oplošťuje ji, pak postupně směrem vzhůru stahuje lehce žebra dolů, současně klesá také hrudní kost. Pohyb hrudníku a žeber dolů končí nepatrným poklesem klíční kosti.

Dynamická dechová cvičení

Jsou to všechna cvičení spojená s pohybem částí těla (například jen končetin) nebo celého těla.

Dech významně pomáhá ke zvětšení účinku u všech druhů cvičení a v některých případech tento účinek zásadně ovlivňuje.

Dýchání při uvolňování kloubů

Pokud není míčkem naznačeno jinak, pak při krouživých pohybech spojte s nádechem každý pohyb (ramen, paží) směrem vzhůru, k hlavě, od těla, do upažení či vzpažení atd. S výdechem pak spojte pohyby směrem dolů, k tělu, do připažení atd.

Během pohybu nohou vzhůru, kolen od těla atd. provádějte nádech, během pohybu nohou k zemi, kolen k tělu atd. výdech.



Dýchání při relaxaci

Relaxační techniky (tj. techniky uvolňování svalů a duševního napětí) spojují dýchání se současným uvědomováním si dechu a jednotlivých částí těla. Pracují s psychofyzickými pocity tepla, chladu, tíhy či lehkosti, využívají také představivost, autosugesci, opakování slovních spojení atd. (více u jednotlivých technik).

Dýchání při protahování svalů

Pokud není míčkem naznačeno jinak, pak během protahování spojte vždy fázi napnutí svalu s nádechem (nebo se zadržením dechu po nádechu) a fázi protažení a uvolnění příslušného svalu s výdechem. Během protahování při výdechu zaměřte pozornost do protahovaného svalu a vnímejte své pocity. Protahování svalu nesmí bolet, výdech během protahování pomáhá snížit pocit přepětí a velkého tahu až bolesti.

Dýchání při posilování svalů

Pokud není míčkem naznačeno jinak, při posilování nechte během nádechu příslušný sval v klidu, během výdechu sval posilujte jeho stažením a zkrácením. U několika doporučených cviků se můžete setkat s tím, že stejně či podobně vypadající cvik je zařazen do protahování i do posilování. Hlavní rozdíl je právě ve způsobu dýchání během cvičení. Záleží tedy vždy na tom, jakého cíle chcete cvičením dosáhnout. Podle tohoto záměru pak jen spojíte vybrané svalové úsilí (tedy protahování svalu nebo jeho zkracování) buď s nádechem, nebo s výdechem.

Zdroj: <http://www.vikyprozdravi.cz/clanek/dychani-a-dechova-cviceni/>

Bylinkové čaje, které by měli denně pít cukrovkáři i lidé s cukrovkou v rodině

Bylinné čaje by se měly stát běžnou součástí naší denní rutiny, protože jsou pro naše zdraví prospěšné v mnoha směrech. Podívejme se na to, jaké čaje by měli pít cukrovkáři. Není totiž náhoda, že se po bylinných čajových nápojích můžeme cítit tak dobře. Vaření léčivých nálevů je jedním z nejstarších praktikovaných léčebných postupů vůbec.

Vaření bylinných nápojů mělo svou tradici již ve starověkém Egyptě, staré Číně i v mnoha dalších částech světa. Bylinky svařené do „čaje“ jsou však výjimečné. Na rozdíl od černého a zeleného čaje se bylinný čaj nezískává z rostliny *Camellia sinensis*, a proto není technicky vzato považován za čaj v pravém slova smyslu. Jedná se spíše o bylinný nálev nebo odvar, ale i tak tyto nápoje většina z nás nazývá bylinnými čaji.

Jak připravit bylinný čaj

Stejně jako černý nebo zelený čaj se i bylinný „čaj“ připravuje louhováním sušených částí bylin ve vroucí vodě. Bylinné přípravky jsou nejúčinnější ve formě tinktur a prášku. Pokud však použijeme sypané byliny ve větším množství a budeme je déle louhovat ve vodě, můžeme si také užívat jejich léčivých účinků.

Mezi běžné druhy bylinných čajů patří heřmánek, ibišek, máta peprná, rooibos a maté. Většina z těchto „čajů“ přitom neobsahuje žádné tuky, bílkoviny ani vlákninu, ale hlavně žádné sacharidy. Je samozřejmé, že trpíte-li cukrovkou, neměli byste žádný z nápojů sladit cukrem.



Sladkost z přírody

Neslazené bylinkové čaje mohou být fantastickým nástrojem, jak oklamat své chuťové buňky tak, že budete mít pocit, že pijete něco sladkého. Koření a příchuť, jako jsou lékořice, skořice, badyán a další, nám mohou poskytnout příjemnou sladkou chuť bez přidaného cukru. Vyplatí se vyzkoušet třeba i černuchu, maliník, zázvor, limetku, citron, jablko, hrušku, broskev - všechny mají nízký obsah cukru, ale přirozeně sladkou chuť.

Bylinky

Antioxidační a protizánětlivé vlastnosti skořice mají také pozitivní vliv na regulaci hladiny cukru v krvi a na citlivost na inzulin.



Bylinné čaje vhodné pro cukrovku 2. typu

Vynikající je **skořicový čaj**, protože přírodní fytochemikálie obsažené ve skořici jsou schopny modulovat jaterní enzymy a potlačovat aktivitu genů, které podporují zánět, ukládání tuků a oxidační stres. A všechno toto je pro léčbu diabetu prospěšné. Antioxidační a protizánětlivé vlastnosti skořice mají také pozitivní vliv na regulaci hladiny cukru v krvi a pozitivně ovlivňují citlivost na inzulin, což má potenciál zlepšit různé aspekty metabolismu – inzulinovou rezistenci, krevní tlak, hladinu cholesterolu i hmotnost. A navíc má ještě skořicový čaj úžasně přirozenou sladkou chuť.



Heřmánkový čaj pomůže při nachlazení, bolesti i špatném trávení.

Budete-li pít **heřmánkový čaj** bezprostředně po jídle 3x denně po dobu 8 týdnů, určitě pocítíte změnu. Heřmánkový čaj totiž zlepšuje kontrolu glykémie a snižuje inzulinovou rezistenci, triglyceridy, LDL ("špatný") cholesterol a celkový cholesterol u lidí s diabetem 2. typu. Navíc zlepšuje stav antioxidantů u osob s diabetem 2. typu a dokáže i zklidnit žaludeční vředy, zmírňuje nevolnost, zmírňuje příznaky alergie, zahání úzkost a napětí, poskytuje úlevu od bolesti hlavy a může se dokonce používat jako dezinfekční prostředek na rány.

Rovněž **mátový čaj** může již po čtyřech týdnech pravidelného pití snížit hladinu glukózy v krvi až o 25 % a snížit hladinu inzulinu až o 75 %, což chrání buňky slinivky břišní před nadměrnou zátěží. Máta peprná může také pomáhat kontrolovat hladinu cholesterolu, zejména LDL. Je známo, že mátový čaj také pomáhá navodit spánek, zlepšuje koncentraci, může zklidnit žaludeční potíže a reflux a může pomoci zmírnit stres.

Mátový čaj je možné užívat dlouhodobě.



Čaj **rooibos** je zase skvělý, pokud jde o snižování zánětu a oxidačního stresu, což je pro diabetiky a prediabetiky velice důležité. Stejně jako zelený čaj obsahuje rooibos vysoké množství flavonoidů a polyfenolů. Rooibos může díky svým antioxidačním

vlastnostem pomáhat předcházet poškození DNA a zánětům. Pokud jste rooibusový čaj nikdy nezkoušeli, je velmi podobný běžnému kofeinovému čaji bez kofeinu. Pijte ho stejným způsobem, s trochou mléka a vybraným sladidlem.

Lahodný **čaj z citronové trávy** má antioxidační vlastnosti, které mohou pomoci chránit buňky, které vystylají cévy, před oxidačním poškozením, které může být důsledkem vysoké hladiny cukru v krvi. Toto působení může poskytovat určitou ochranu při prevenci diabetických komplikací.

Zdroj: <https://www.prozeny.cz/clanek/antistresove-bylinky>

Mé začátky v zaměstnání

pan Mašek DpS Kubešova

Mým prvním zaměstnáním byla konstrukce. V náborovém středisku 1. brněnská v Brně na Olomoucké ulici mi oznámili, že jsem byl zařazen do konstrukce úpraven a tam mě zařadí do příslušné skupiny. Nástupní plat činil 900 Kč za měsíc, čistého tedy 840 Kč. Ubytování jsem měl ve svobodárně na Olomoucké na kopečku, na úrovni Slatiny. Vedoucí konstrukční skupiny pan Bauch mi jakožto dojíždějícímu upravil pracovní dobu. Každé pondělí ráno se parta mladých třebíčáků sešla na nádraží a vlakem jeli do Brna. Jednosměrná jízdenka stála 9.20 Kč. Tehdy vlak tahaly parní lokomotivy. Tak se nám taky stalo, že v zimě jsme zůstali stát v kopci před Rapoticemi a dál to nešlo. Musela přijet lokomotiva ze Zastávky a vytáhnout nás nahoru. Jedinou výhodou těchto starých lokomotiv bylo, že dobře topily. Co to byla konstrukce úpraven? Já sám jsem nastupoval někam, o čemž jsem neměl ani tušení. Proto mi skupinář vše vysvětlil, hlavně, ze kterých bloků se skládá elektrárna. Tato konstrukce pracovala na prvním stupni – bloku – projektované elektrárny tj. úpravy dodaného uhlí, které je poté připraveno v podobě prachu do trysek kotle. Tato konstrukce spadala pod závod s kotly a každá ze tří skupin pracovala na určitém celku, např. mlýn, třídič a zásobník uhlí. Já jsem se zaučoval na tlukadlovém mlýně a postupně jsem se zajížděl. Byla to tvůrčí práce, velmi zajímavá, při které jsem si uvědomoval, že končí konstrukční cvičení a mnou stvořené dílce se budou opravdu vyrábět. Ostatní pracovníci skupiny kreslili třídiče a zásobníky uhlí včetně potrubí a obslužných lávek a schodišť.

Týdenní dojíždění a hlavně bydlení na svobodárně mne bavilo čím dál méně. Zimní vytápění bylo kamny v každé místnosti, takže ráno přišel pracovník a vybíral kamna, co to bylo prachu z teplého popelu! Denní cestování přeplněným trolejbusem č. 21 a potom putování po olomoucké na svobodárnu, bylo ubíjející. Opět se projevila kolegiálnost spolupracovníků, kteří, když viděli mou nespokojenost, mně poradili nerozvádět prac. poměr před nástupem na vojnu, což byla dobrá rada. Nové zaměstnání nemělo s tím původním už nic společného.

Jak na špatnou náladu

Teplá sprcha a úsměv po ránu

Někdy je příjemně teplá sprcha vše, co potřebuješ k tomu, aby ses uvolnila a naladila se na celý den, který je teprve před tebou – zvláště tehdy, když se cítíš malátná a bez nálady.

Je prokázáno, že nucený úsměv po dobu jedné minuty přiměje tvůj mozek k pozitivnímu pocitu a přemýšlení o veselejších věcech.

Pust' si dobrou komedii nebo zavolej kámošce

Jakýkoli typ komedie nebo seriálu, o kterém víš, že tě rozesměje, je vždy skvělý nápad, který ti zlepší náladu. Někdy se člověk jen potřebuje zasmát.

Pokud máš kamarádku nebo kamaráda, který tě dokáže rozesmát už jen tím, že s ním mluvíš, zavolej mu. Jeho hlas tě potěší.

Nevyhýbej se světlu

Tma a přítmí člověka sice uvolní, ale také ho dokáže naladit na špatnou vlnu. Pust' do svého pokoje světlo, ať tvůj mozek dá pokyn k produkci látek, které způsobují to, že se cítíš pozitivnější, spokojenější a šťastnější.

Zařad' do svého jídelníčku ořechy a hýbej se

Ořechy mají v sobě látky, které způsobují, že se cítíme šťastnější. Jen malá hrstka ti pomůže k dobré náladě.

Průtok krve do našeho těla je jednou z nejlepších věcí, které pro sebe můžeme udělat. Navíc, pokud tě něco naštvalo, veškerý hněv můžeš ze sebe dostat třeba v tělocvičně nebo tím, že si zajdeš zaběhat.

Najez se a jdi ven

Kdy naposledy jsi jedla? Právě jídlo stojí mnohdy za špatnou náladou, takže nejlepším řešením je, jít se najíst. A pokud to zrovna nejde, měla bys u sebe vždy nosit nějakou tyčinku pro případy nouze.

Mnohokrát se člověk dostane do špatné nálady bezdůvodně jen proto, že sedí doma příliš dlouho. Jdi ven, osvěž se čerstvým vzduchem, naplánuj si zábavu s přáteli.

Nauč se vstávat dříve

Včasné probuzení může přirozeně zlepšit tvou každodenní náladu. Pokud se totiž probudíš pozdě, celý den se cítíš líně, omámeně, nepoužitelně. Čím dříve vstaneš, tím lépe.

Dej si čokoládu a pusť si oblíbenou hudbu

Čokoláda obsahuje chemikálie, které mohou zlepšit jak tvou náladu, tak i produktivitu. Stačí jedno malé kousnutí do čokolády a uvidíš, jak ti bude příjemně. Pro tyto případy je ideální hořká tmavá čokoláda.

Udělej si chvílku čistě jen pro sebe a do sluchátek si pusť si svou oblíbenou hudbu, která v tobě vyvolává spoustu energie a dobré nálady. A jestliže tě to žene k tanci, tancuj.

Jdi na procházku

Procházky venku a srovnání myšlenek jsou skvělý způsob, jak se uklidnit. Máš doma pejska? Běž se s ním projít, taková procházka tě totiž zbaví stresu alepší ti náladu.



Láska

Láska označuje silný pozitivní vztah náklonnosti, oddanosti nebo touhy, který se může lišit jak svojí povahou, tak také předmětem.

Někdy převažuje volní, jindy citová nebo sexuální stránka vztahu. Jeho předmětem může být druhý člověk, určité společenství nebo božstvo, ale také určitá věc, místo a vlast, nějaké



hnutí či idea a konečně i život, bohatství nebo moc. Může se z milovaného předmětu těšit, pomáhat mu a pečovat o něj, anebo ho chtít mít pro sebe a ovládat. Někdy se láskou rozumí jen zamilovanost, počáteční touha a emoční i sexuální přitažlivost. V širším smyslu se někdy hovoří i o lásce k sobě, což nemusí být egoismus.

Právě proto, že se jedná o silný vztah ke druhému, může být z druhé strany také odmítnuta či zklamána: pak se hovoří o „nešťastné lásce“. Mnohé případy nešťastné lásky jsou zaviněny nezralostí jedince a jeho osobnosti.

V metaforickém smyslu se ovšem slovo láska někdy používá i pro jednostranný vztah pouhé chtivosti, mocenské („láska k moci“), hospodářské („láska k penězům“) nebo sexuální. Spojení „prodejná láska“ znamená ve skutečnosti směnu sexuální chtivosti a hospodářské potřeby a slovo je zde použito ironicky a mimo svůj vlastní význam.

Takhle je vyloženo slovo láska odborně.

Někdy není špatné, když si přečteme tuto definici, uvědomíme si přitom spoustu věcí..

A kam patří vaše láska?



Gabriela Beňáčková a Jakub Pustina



Společenská hra Bingo.



**Výstavka nejen starých slabikářů v hobby místnosti.
Zapůjčila naše obyvatelka, paní Olga Němcová.**



Káva v bufetu.



Ruční práce v hobby.





Koncert paní Beňáčkové a pana Pustiny byl ještě krásnější a srdečnější



Vyráběli jsme výzdobu na ples, který byl bohužel odložen



V rámci projektu Mezigenerační jsme vyráběli dětem chobotničky



[illegible]

Bruslení, lyženi i sáňkování náleží mezi tak zvaný zimní sport, jehož hlavní vliv spočívá v tom, že v době zimní, kdy člověk většinu času stráví ve zkaženém vzduchu vytápěného a osvětlovaného bytu, provádění všech těchto odvětví sportu zimního spojeno jest s pohybem na volném vzduchu.



Nejstarším odvětvím a snad i nejrozšířenějším, sportu zimního je jízda na bruslích. Od dob nejstarších člověk bruslil na ledě a již v předhistorických nalezištích, hlavně v krajích severních, naléztí možno zbytky prvních bruslí, upravených primitivním způsobem z kostí zvířecích.

I naši předkové jezdili na ledě. Po staletí forma bruslí zůstávala stále stejnou: kus prkénka, uprostřed s proužkem železa. Teprve asi před padesáti lety brusle značně byly změněny. V Americe vyrobeny byly v době té prvé brusle zcela železné, které záhy dočkaly se všeobecné obliby. Byly to podnes známé brusle se šrouby; pak přišel typ „Halifax“ a dnes existuje spousta různých forem a modelů. Znalci tvrdí, že prý as 100 různých modelů bruslí je v užívání.

Bruslení účinkuje příznivě na nejrůznější ústrojí lidská a to jak na systém nervový, srdce, oběh krevní, tak i na ústrojí dýchací, zažívací, na výměnu látek i na kůži, svalstvo, kosti i klouby.

[illegible]

první polovinu posledních dvaceti let

1. *Journal of the American Medical Association*, 1997; 278: 1039-1044.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 84

[illegible]

[illegible]

Mimo to pochopitelně záleží vždy i na krajině samé. Známou je totiž věcí, že ve vyšších polohách — na horách — snese člověk mnohem nižší teplotu než na rovině. Příčinou zjevu tohoto je suchost vzduchu.

Důležitou věcí všady jsou dobré boty, výborným pak známý sweater.

Původní zdroj historického článku:

28

MALAJIR

OSLIMLAVA

ZELGIA

KENAL

ŽEJBLA

VATPUKLOS

JAMĚT

ALILINA

OPLANEA

ANEL

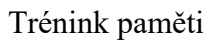
ODORTA

ANDRALEX

ŽABONE

VLASNĚA

RUMÍL



Pokuste se vymyslet, co nejvíce slov od daných předpon a zapište je:

LI-

Spejbl a ...

4. Příjemný večer náhle skončil

Bledý jako....

Podivné setkání

Ten večer jsem seděla na lavičce na nádraží v mém rodném městě a netrpělivě vyhlížela vlak, který už měl půl hodiny zpoždění. Odjížděla jsem za svým tehdejším přítelem Ludkem do Prahy, kde pracoval, a společně jsme měli druhý den odletět na dovolenou na Mallorku.

Mladší žebrající cikánky jsem si všimla až ve chvíli, kdy se přede mnou objevila natažená ruka. Lekla jsem se, a vlastně vůbec nevím, proč jsem to udělala – vytáhla jsem peněženku a dala jí stovku. Docela překvapeně se na mě podívala a řekla: „Máte dobré srdce, děvenko. Já vám za to aspoň vyvěštím budoucnost.“ Přes moje protesty, že tomu nevěřím, uchopila mou ruku a usmála se: „Vidím cestu, asi dovolená, co?“ Přikývla jsem a pomyslela si, že se to dobře věští, když vidí vedle mě cestovní tašku. „Hm... ten člověk, co s ním zítra odjíždíte, to není ten pravý.“ V duchu jsem se usmála. S Ludkem jsem chodila třetí rok a před měsícem jsme se zasnoubili. Svatba měla být na jaře. Ale docela mě to začalo bavit.



„Vidím, že se vám ten život trochu zamotá. Ten blondák, co se s ním seznámíte do konce roku, to nebude taky ten pravý, bude kromě vás mít rád i další ženy.“ Chvilí se odmlčela. „Ale štěstí přijde, když už v to ani nebudete doufat. To už ale bude napořád. Vidím uhrančivý pohled a kudrnaté vlasy...“

Víc už mi říct nestačila. Přijížděl mi vlak. Vyškubla jsem ruku z její, rychle se rozloučila, a nastoupila a vmžiku na podivnou ženu zapomněla.

Dovolená s Ludkem se nepovedla. Jako bychom se odcizili. Pak se mi přiznal, že potkal někoho jiného. „Cítím, že to je osud, Kamilko. Mám tě rád, ale Andrejku miluju,“ vysoukal ze sebe poslední den na Mallorce. Zpáteční cestu jsem probřečela.

Nastoupila jsem do práce jako asistentka obchodního ředitele větší firmy v krajském městě. Můj šéf David byl o deset let starší charismatický muž se světlými vlasy. Občas se nade mě naklonil, někdy se mě jakoby nenápadně dotkl. Pokaždé jsem ucítila vůni luxusního jemného parfému. Po pár týdnech už jsme spolu chodili. Imponoval mi jeho rozhled, byl sečtělý, hodně toho

procestoval a já jsem ho celé hodiny vydržela poslouchat. Ani jsem si vlastně nevšimla, že se mnou nikam nechodí a že společný čas trávíme jen v mé malé garsonce.

Oči mi otevřela starší kolegyně: „Dlouho jsem přemýšlela, jestli ti to mám říct,“ opatrně začala. „Víš, David si začne s každou novou holkou, která sem přijde.“ Udiveně jsem na ni hleděla. „A nejsi jediná. Většinou udržuje vztah tak se dvěma nebo třema najednou.“ Nevěřila jsem jí. Červíček pochybností ale vrtal. Když mi David řekl, že na víkend odjíždí, tajně jsem ho sledovala u jeho domu. V sobotu ráno vyšel ruku v ruce s atraktivní blondýnkou. V neděli s nakrátko ostříhanou zrzkou...

Tehdy jsem si vzpomněla na věštbu té cikánky z nádraží. Že by snad měla pravdu? Nesmysl! Je to prostě náhoda.

Dala jsem výpověď, přestěhovala se do Prahy a našla si novou práci. Přihlásila jsem se k dálkovému studiu na vysoké škole. A zatímco jsem úspěšně studovala a postupovala v kariérním žebříčku, osobní život nic moc. Každý vztah skončil po pár měsících.

Jako finanční ředitelka zahraniční firmy jsem měla hodně práce, velkou zodpovědnost a téměř žádný volný čas. Nevadilo mi to. Už dávno jsem překročila třicítku a usoudila, že „pan dokonalý“ se pro mě asi nenarodil. Věnovala jsem se jen práci a smířila se s tím, že už se nevdám a nebudu mít rodinu.

V pátečním odpoledním provozu na D1 jsem píchla kolo a stála s autem v odstavném pruhu. „To se musí stát zrovna teď, když tolik pospíchám,“ nadávala jsem a zoufale hledala v telefonu kontakt na servis. „Můžu vám nějak pomoci?“ uslyšela jsem. Z auta, které vedle mě zastavilo, vystoupil štíhlý muž tak v mém věku. Všimla jsem si nejdříve jeho očí. Tmavé a takové uhrančivé. „Tak to vyměníme. To bude za chvíli,“ řekl a začal v kufru hledat náradí.

Nic nechtěl, tak jsem ho pozvala na kafe v blízkém motorestu. Povídali jsme si, jako bychom se znali odjakživa. Kromě těch uhrančivých očí měl husté tmavé kudrnaté vlasy!

Už pět let jsme manželé a máme dvě malé děti. A já vím, že s Honzou už zůstanu napořád. Vyvěštila mi ho přece ta cikánka!

Prstýnek z lásky

Babička Anežka se narodila začátkem první světové války v malé vesnici na severu Moravy. Doma bylo pět sourozenců a malé hospodářství je jen těžko užívalo.

Když bylo Anežce patnáct, odešla sloužit až do Prahy. Rodina váženého lékaře se k ní chovala chladně, ale zdvořile. Ve velké vile na okraji Prahy sdílela malý pokojíček ještě s kuchařkou. Téměř vše, co vydělala, posílala domů.

Uplynulo několik let, starý pan doktor zemřel, krátce po něm i jeho žena a dům zdědil syn, také lékař. Měl tři dospívající děti a nejstarší Ladislav byl jen o pár let starší než Anežka.

Pohledný mladík studoval medicínu a neustále kroužil kolem krásné služebné. Jí to samozřejmě dělalo dobře. Lásky si nedá poroučet. Tajně spolu začali chodit.

„Anežko, až dostuduju, vezmu si tě,“ sliboval. – „S tím vaši nikdy nebudou souhlasit,“ smutně odpověděla Anežka. – „Doktoři jsou potřeba všude, přestěhujeme se spolu k vám na Moravu,“ plánoval.

V létě Anežka dostala kratičkou dovolenou – mohla si zajet na týden k rodičům. „Něco pro tebe mám,“ tajuplně se usmíval Ladislav a nasadil jí na prst prstýnek s několika řadami malých diamantů!

„Patřil mojí babičce, vždycky říkala, že ho mám dát své budoucí ženě!“ – „Ale... já... to přece nemohu přijmout!“ vykoktala Anežka. – „A proč? Chci, abys věděla, že tě mám rád a myslím to s tebou vážně!“

Doma na Anežku čekalo nemilé překvapení. Maminka byla těžce nemocná a bylo jasné, že už to nebude dlouho trvat, než si ji pánbůh k sobě povolá. Proto si Anežka musela pobyt doma prodloužit a napsat zaměstnavatelům, že neví, jestli se vrátí. Doktorova žena, tedy matka Ladislava, obratem odepsala, že už se vracet nemusí.

Ladislav jí poslal psaní plné vyznání lásky. Rodiče prý zjistili, že se mají rádi, a proto už Anežku doma nechtějí. „Řekl jsem, že se tě nevzdám. Budu na tebe čekat, má nejdražší Anežko.“

Láska nezůstala bez následků – Anežka byla těhotná! Co teď? Ladislav mě v tom nenechá! Napsala mu dopis, že čeká dítě. A očekávala jeho odpověď.

Netušila, že dopis zachytila Ladislavova matka, otevřela ho a synovi nepředala. A tak zatímco Anežka netrpělivě vyhlížela pošťáka, nešťastný Ladislav si myslel, že na něj Anežka zapomněla...

S dcerou Milenou se Anežka těžce protloukala životem. Živila se jako švadlena i kuchařka. Pak kývla na nabídku k sňatku staršímu vdovci z Brna. Ten ale prý nebyl hodný na Milenu, tak se po dvou letech rozvedla.

Osud pak odvál babičku zase do Prahy, kde moje máma vystudovala medicínu a kde s tátou bydlela. Babička mě a sestru Alenu často hlídala a ráda s námi chodila do divadla. To byl pro ni svátek – hezky se obléknout a ozdobit ruku prstýnkem.

Tehdy mi bylo deset, když jsme jako vždy ve třech vyrazily na Prodanou nevěstu do Národního divadla. Dvě řady před námi seděl starší prošedivělý muž. Všimla jsem si, že se na babičku tak nějak pátravě zadíval. Pak fascinovaně hleděl na ruku s prstýnkem. Celé představení po ní pokukoval. „Babi, ten pán se na tebe pořád dívá,“ špitla Alena. Babička se podívala jeho směrem a strnula! Pak rychle řekla: „To se vám zdá, holky,“ a upřeně hleděla na jeviště.

„Promiňte,“ oslovil babičku ten muž, když jsme stály frontu u šatny, „omlouvám se, ale někoho mi připomínáte... a také jsem si všiml toho prstýnku...“ – „Ladislav?“ hlesla babička a my se sestrou jsme viděly, jak se ten muž rozzářil, babička se na něj upřeně zadívala a rozplakala se.

To ostatní je na nový příběh. Oba pomalu rozplétali to klubko starých křivd a nedorozumění. Ladislav na babičku dlouho čekal, pak se za ní rozjel na Moravu, ale to už tam nebydlela. Někdo mu prozradil, že „utekla s outěžkem“. Myslel si, že si někoho našla. Zklamaně se vrátil do Prahy a oženil se s dívkou, kterou mu dohodili rodiče. Děti mít nemohli a po deseti letech se rozvedli.

Osud dopřál Anežce a Ladislavovi ještě dvacet společných let. Děda Ladislav byl pyšný, že máma se „potatila“ a je lékařka. A my s Alenkou jsme prý podobné jeho babičce. Té, jejíž prstýnek zdobil ruku Anežky



Ryby



21. 2. až 20. 3.

Osobnost Ryb

Lidé narozeni pod vládou vodního znamení Ryb jsou jemné a klidné povahy a duchovního založení. Nadevše si cení harmonii a mají mimořádně silně vyvinutou intuici. Často vidí věci, které zůstávají jejich okolí skryté. Ryby jsou citlivé a vnímavé bytosti, které rády pomáhají ostatním. Ve společnosti jsou přizpůsobivé a drží se raději v pozadí. Vlastní názor jim nechybí, ale nechávají si ho pro sebe.

Horoskop na rok 2022

Pracujte na svém osobním růstu. Bude to rok splněných přání, ale i nápadů, vizí, intuice. Pozor však na iluze, které by vás mohly dovést jinam, než chcete. Jste schopni nahlédnout za masky druhých, tak to udělejte. Pokud vám bude někdo příliš mazat med kolem pusy, zbystřete a buďte schopni reagovat. Nebojte se také realizovat své plány. Rovněž by to chtělo na sobě víc zapracovat, třeba se naučit cizí jazyk.

Láska a přátelství

V lásce se vám bude mimořádně dařit zejména na jaře. Začátek roku bude sice trochu nudný, ale to se můžete soustředit na sebe a rozvíjet své kvality. Váš budoucí protějšek to potom jistě velmi ocení.

Peníze a práce

Učte se, nemějte zpočátku žádné větší ambice, jen pozorujte, co se kolem vás děje, co to přináší a naopak jaká jsou negativa. Tyto poznatky zúročíte především na jaře, kdy dostanete šanci své nápady realizovat.

Rodina a vztahy

Volného času pro rodinu mít příliš nebudete, ale to nevadí. Vaši blízcí vás totiž podpoří ve všem, v čem bude potřeba. Budete se moci na ně ve všem spolehnout a dají vám pocit pevného rodinného zázemí.

Zdraví a kondice

Po fyzické i psychické stránce se budete cítit výborně. Budete v dobré kondici a zbývá už jenom trochu upravit jídelníček. Zařadte do něj hodně čerstvého ovoce a zeleniny, ať máte dostatek vitamínů.

Charakteristika znamení:

Živel: Voda

Povaha: ženská

Planety: Neptun

Opačné znamení: Panna

Barva: fialová a modrá

Kameny: ametyst, modrý safír,
opál, perly, fluorit

Muž Ryby

Na první pohled působí spíš pasivním dojmem, ale umí využít vhodné příležitosti, aby projevil své schopnosti a zajistil si úspěch. Má citlivou duši, ale přitom je velmi ambiciózní.

Silné stránky

Věří ve vyšší morální principy, k ostatním se snaží být ohleduplný a pozorný. Pokud po něčem touží, je velmi cílevědomý.

Slabé stránky

Ve své snaze dosáhnout vznešených cílů se občas pozapomene řídit vlastními ideály a sám neudělá, co čeká od ostatních.

Má rád

Oceňuje materiální pohodlí a klidné domácí a rodinné zázemí. Velmi ho přitahuje umění, literatura a duchovní nauky.

Nemá rád

Lidé, kteří si nestojí za svými zásadami, u něj nemají šanci. Vadí mu také nečestnost a někdy může být trochu žárlivý.

Žena Ryby

Působí jemně a velmi žensky, ale první dojem trochu klame. Je to totiž silná osobnost, která ví, co chce! Ráda se obětuje pro druhé, ale jen dokud jí nepřeteče pohár trpělivosti!

Silné stránky

Vyniká citlivostí a empatií. Umí se přizpůsobit okolí, a přitom zůstat svá. Má zvláštní vyzařování, je velmi přitažlivá.

Slabé stránky

Její mírná a nekonfliktní povaha spolu s přizpůsobivostí jí někdy mohou přinést potíže s prosazováním vlastních názorů.

Má ráda

Oceňuje upřímné vztahy a klidné prostředí kolem sebe. Energií ji nabíjí příjemné a hezké bydlení a harmonická rodina.

Nemá ráda

Z duše nemá ráda hádky a hlučné výměny názorů. Její soucitná povaha se nepřenesse ani přes násilí a ubližování slabším.

<https://www.horoskopy.cz/charakteristika/ryby>

[illegible]

Pracuje 24 hodin denně, 365 dní v roce, od našeho narození, až dokud se nezamilujeme.

Chtěla bych být housenka...
Žereš, žereš, žereš... Usneš!
Probudíš se
A jsi krásná!

Prosím všechny, co ze mne vysávají energii, aby se raději zaměřili na můj tuk!

Znám křišťálovou studánku,
kde nejhlubší je les,
tam víly chodí v župánku,
ty odvážnější bez.

Učitel při zkoušení: „Komu je zasvěcen chrám na Vyšehradě?“
Žák: „Že by Šemíkovi?“

Paní Nováková se dívá na svého muže a říká: „Pepo, chudák náš kluk. Cucá už ten bonbon tři dny, nerozbalíme mu ho?“

Říká mistr svému učňovi:
"Jdi do vedlejší místnosti natřít okna!"
Učeň se po chvíli vrátí úplně uštvanéj a ptá se:
"Pane mistr, prosím vás, i rámy?"

Stalo se, že rybář chytil zlatou rybku, pustil ji a rybka, že mu splní tři přání. Tak si tedy přál být bohatým, známým na celém světě a podívat se někam do zahraničí.

Ráno se probudí a vidí krásné postele, obrazy, zlaté bytové doplňky. Vtom přijde žena a říká: "Ferdinande, vstávej, jedeme do Sarajeva."

"Pane vrchní, mám prasklý šálek!"
 "Alespoň vidíte, jak máme silné kafe."

Paní sestřičko, je tady pan doktor David Rath?
Ano, je nahoře v ordinaci, ale dneska nepřijímá.
To nevadí, já mu taky nic nenesu.

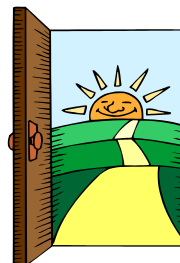
Čím více odpůrců očkování, tím méně odpůrců očkování.

paní Koptová Jarmila
paní Kratochvílová Marie
paní Schneebaumová Zdeňka
pan Konečný Josef
paní Lorencová Helena
pan Eigl Pavel



Vítáme nové obyvatele

paní Soukopovou Zdeňku

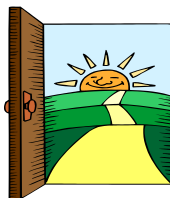


paní Součková Blažena
paní Krejčová Marie
paní Tesařová Marie
paní Kadlecová Tekla

Paní Vilemína Jandová
Pan Vladimír Caha
Pan Antonín Jurkovič
Paní Marie Řiháková
Paní Verona Urbánková



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



Paní Marii Trojanovou
Pana Drahomíra Obršlíka
Paní Františku Kloudovou
Pana Bohuslava Fialu

Paní Marie Klementová
Pan Jaroslav Vojta

