

# SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 23



Číslo 4

## DUBEN 2023

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

### Uvnitř tohoto čísla:

*Ohlédnutí*

*Připravujeme*

*Přečetli jsme za vás*

*Zdraví*

*Fotografie z akcí*

*Kdo vymyslel*

*Trénování paměti*

*Bylinky*

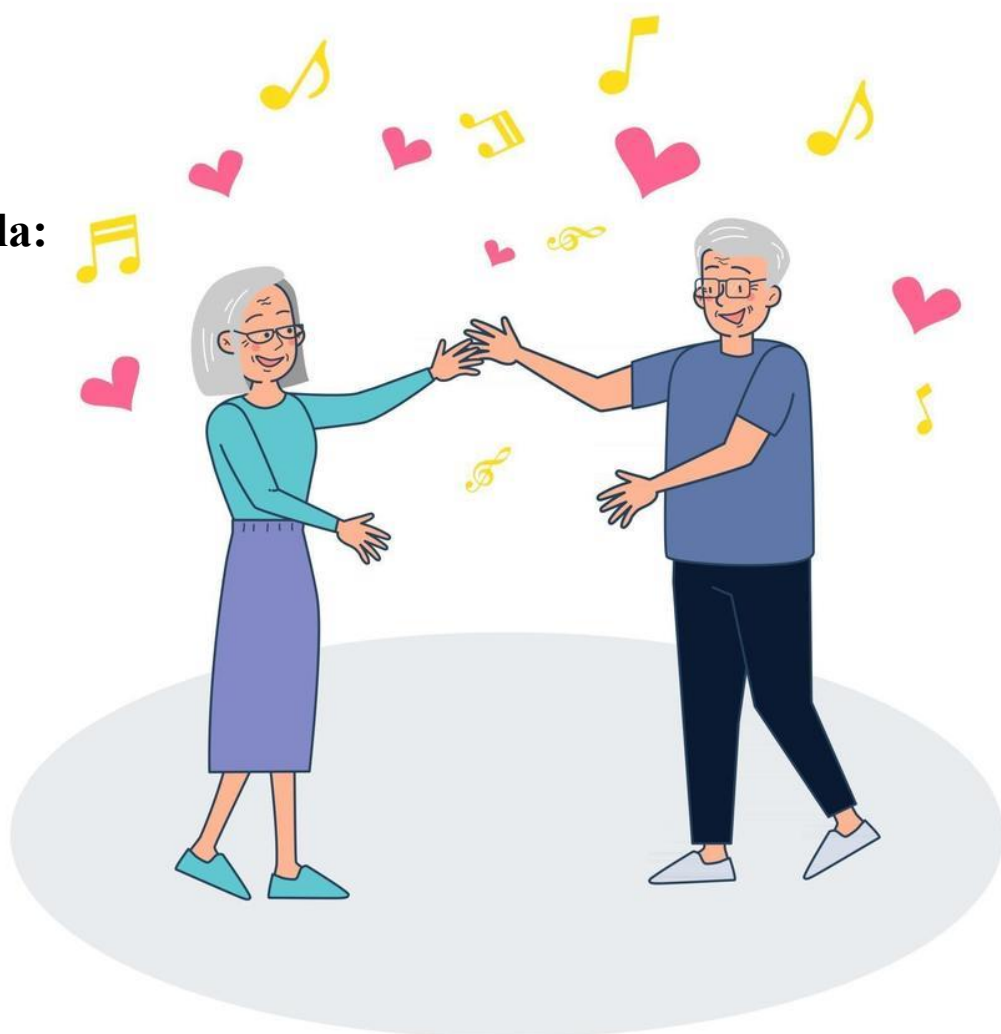
*Lidské osudy*

*Horoskop*

*Křížovky*

*Zasmějte se s námi*

*Kronika Citáty*



- **Individuální činnosti**
- **Dopolední kluby** v hobby a ve školící místnosti
- **Hudební dopoledne s dobrovolníkem p. Matějů** v hobby a na DZR
- **Odpolední setkávání** v TV místnosti
- **Skupinová cvičení na patrech**
- **Návštěva kadeřnice** – 13. 3., 27. 3.
- **Promítání paní Mrkové** – 7. 3., 15. 3., 21. 3.
- **Důchody** 15. 3.
- **Přednášky U3V** – Naše planeta země III. - 8. 3., 22. 3.
- **Navštívili nás dobrovolníci** – 9. 3.
- **KAVÁRNIČKA** 29. 3. Hudba: H+H, p. Jireček, p. Nosek, oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci březnu
- **Canisterapie** – 30. 3.
- **PRODEJ Belgické čokolády** – 31. 3.

## *Připravujeme v měsíci DUBNU*

[illegible]

- **Individuální činnosti**
- **Dopolední kluby** v hobby a ve školící místnosti
- **Hudební dopoledne s dobrovolníkem p. Matějů** v hobby a na DZR
- **Odpolední setkávání** v TV místnosti
- **Skupinová cvičení na patrech**
- **Tvoření s dětmi z MŠ Obránců míru – 4. 4. od 10.00 hod.** v atriu domova
- **Přednášky U3V – Naše planeta země III. - 5. 4., 19. 4. od 10.00 a 13.00 hod.**
- **Navštíví nás dobrovolníci – 13. 4. v 15.15 hod.** v atriu domova
- **Velikonoční turnaj – Ruské kuželky – 14. 4. od 10.00 hod.** v atriu domova
- **Důchody 17. 3. od 10.00 hod.** v kanceláři sociálních pracovníků
- **JARNÍ BÁL - 21. 4. od 15.00 hod.** Hudba: **Černí Baroni, vystoupení souboru Okřešánek, tombola, občerstvení**, oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci dubnu
- **Návštěva kadeřnice – 24. 4. od 12.30 hod.** ve velké koupelně ve II. patře

## ***Mše Církve římsko – katolické***

*v sobotu 15. 4. ve 14.30 hod.*

*v kapli sv. Josefa v 1. patře*

*v sobotu* **29. 4.** BOHOSLUŽBA SLOVA



## Ohlédnutí za březnem

---

- Tvořivé dílny
- Důchody – 15.3.
- Setkání s dobrovolníky – 16.3.
- Harmonika paní Fialové – oslava MDŽ 7.3.
- Kadeřnické služby
- Cvičení paměti
- Protahovací cvičení
- Mezigenerační setkávání s dětmi MŠ
- Canisterapie
- Filmové hodinky
- Kavárnička – 21.3.
- Zdobení velikonočních vajec s p. Uhrovou – 29.3.
- Prodej belgické čokolády – 31.3.

## Připravujeme v měsíci dubnu

\*\*\*\*\*

- Tvořivé dílny
- Velikonoční pečení
- Canisterapie
- Cvičení paměti
- Velikonoční posezení – 5.4.
- Protahovací cvičení
- Mezigenerační setkání s dětmi MŠ – 4.4.
- Filmové hodinky
- Důchody – 15.4.
- Opékání špekáčků – dle počasí
- Setkání s dobrovolníky – 27.4.



**Mše svatá v měsíci dubnu**

**proběhne ve středu 5.4. a 19.4.**

**ve 14.15 hodin ve společenské místnosti ve druhém patře.**

**Slouží římskokatolický kněz Václav Kříž.**

# Zajímavosti v dubnu

***Měsíc aprílového počasí,  
rozkvetlých stromů, mlád'átek,  
oslav.....***

Duben je podle gregoriánského kalendáře čtvrtý měsíc v roce. Má 30 dní. Český název měsíce se odvozuje od dubů, kterým během tohoto měsíce začíná růst listí. V mnoha evropských jazycích je název měsíce (anglicky April, německy April, slovensky Apríl) odvozen od latinského Aprilis. Původ tohoto slova je nejasný. Apríl se v naší řeči objevuje také ve spojení s "aprílovým počasím". V dubnu je vskutku počasí velmi nestálé, proměnlivé, chvíli slunečné, pak zase deštivé, tedy "aprílové". Poslední dubnový den je pálení čarodějnic a stavění májky.



## **Svátky, oslavy a významné dny měsíce dubna**

Mezi nejznámější dubnové svátky a oslavy patří Apríl a pálení čarodějnic. Většina lidí už zná i Den Země a Den stromů.

**V dubnu slaví svátek** Hugo, Erika, Richard, Ivana, Mirka, Miroslava, Vendula, Venuše, Heřman, Hermína, Ema, Dušan, Darja, Izabela, Julius, Aleš, Vincenc, Anastázie, Irena, Rudolf, Valérie, Rostislava, Marcela, Alexandra, Evženie, Vojtěch, Jiří, Marek, Oto, Jaroslav, Vlastislav, Robert, Blahoslav.

## **Významných dnů je ale v dubnu mnohem víc:**

- 1. 4. Mezinárodní den ptactva a Apríl
- 7. 4. Světový den zdraví
- 7. 4. Velký pátek
- 10.4. Velikonoční pondělí
- 22. 4. Mezinárodní den Země
- 30. 4. Filipojakubská noc



V dávných dobách měli v dubnu lidé plné ruce práce. Aby měli po celý rok co jíst, museli během března a dubna osázet a oset svá políčka a začít se v hospodářstvích pěkně otáčet. Po zasetí doufali a někdy se i modlili za dostatek dešťů, které v dubnu všechna semínka velmi

potřebují, aby mohla dobře klíčit a růst. O tom, jak je déšť v dubnu důležitý, hovoří mnoho pranostik. I když je každá trošku jiná, jejich význam je vždy stejný. Vyplývá z nich, že dostatek deště v tomto měsíci je podmínkou dobré úrody.

*Mokrý duben přislubuje  
dobrou sklizeň.*

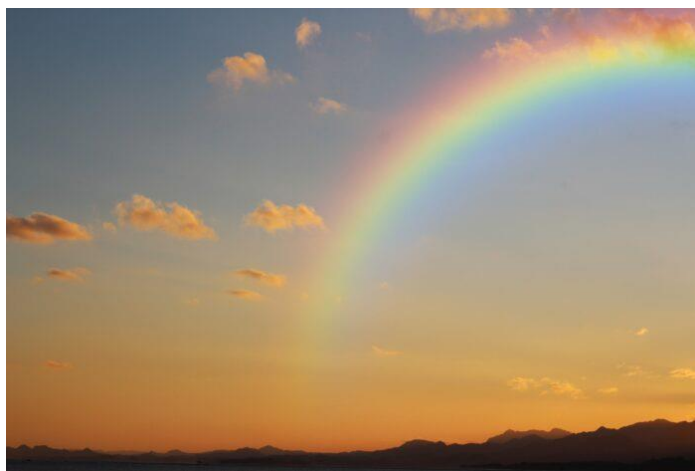
*Mokrý duben – hojnost  
ovoce.*

*Duben hojný vodou – říjen  
vínem.*

*Studený a mokrý duben plní  
sklepy a sudy.*

*Duben chladný a deštivý,  
úroda nás navštíví.*

*O déšť, který v dubnu rosí, nechť každý hospodář prosí.*



Nejen na polích v údolích, ale i v horských a podhorských oblastech lidé tvrdě pracovali. Ve vyšších polohách se pastevci připravovali na první vyhnání dobytka na pastvu. Šlo o velkou slávou, před kterou hospodáři svůj dobytek umyli, vyleštli mu rohy i kopyta a často jej ozdobili květinovými věnci a stužkami. Tato událost byla spojována se svátkem sv. Jiří (24. 4.).

### **Moudrost našich předků**

Naši předci se oproti nám zajímali o přírodu daleko více. Všímali si i drobností a podle toho,



jak příroda právě vypadala a co se v ní dělo, předpovídali nejen počasí v následujících dnech, ale usuzovali také, jaká bude úroda, jestli bude dostatek obilí, vína a ovoce do spíží a sena pro dobytek. Už v dubnu se snažili odhadnout, jestli je čeká horké léto, nebo naopak mrazivá zima a jestli bude léto suché, nebo deštivé. Všechny své vědomosti si pak předávali v podobě pranostik. Tady jsou alespoň některé z nich:

## PRANOSTIKY MĚSÍCE DUBNA

*Prší-li na 1. dubna, bude mokrý květen.*

*Teplé deště v dubnu, teplé dny v říjnu.*

*Na mokrý duben – suchý červen.*

*Dubnový sníh rodí travu.*

*Hřmí-li v dubnu, konec mrazům.*

*Sníh dubnový jako mrva pohnojí.*

*Bouřky v dubnu zvěstují dobré léto.*

*Hodně-li v dubnu vítr duje, stodola se naplňuje.*

*Je-li v dubnu krásně a povětrí čisté, bude květen nepříjemný jistě.*

*Na svatého Celestýna nemáš-li sedláčku zaseto, je to tvoje vina.*

*(6. 4.)*

*Prší-li na svatého Vojtěcha, neurodí se švestky. (23. 4.)*

*Když na Vojtěcha prší, nebude ovoce. (23. 4.)*

*Svatého Marka deštivo – sedm týdnů blátivo. (25. 4.)*

*Na svatého Marka, brambor plná řádka. (25. 4.)*

*Mrzne-li na svatého Vítala, mrzne ještě 40 dní. (28. 4.)*

## Příroda v dubnu

Stejně jako u ostatních měsíců v roce má i pojmenování dubna svůj význam. Už z názvu je jasné, že se duben jmenuje podle stromu dubu. Proč zrovna podle dubu? **Protože dubům právě v tomto měsíci začínají rašit nové lístky.**



Duby nejsou jen tak obyčejné stromy. Už na první pohled to jsou stromy silné a vznešené a vždy byly považovány za **symbol síly, dlouhověkosti a odolnosti**. U nás patří duby k nejoblíbenějším a nejrozšířenějším stromům.

V mnoha zemích jako jsou Německo, Chorvatsko, Anglie, Polsko či Rumunsko je dub národním stromem, podobně jako je naším národním stromem lípa.

### Co ještě můžeme v dubnu pozorovat v přírodě?

Zatímco dubu začínají teprve růst nové lístky, celá řada stromů, například smrky, modříny, buky, javory, břízy nebo jabloně už v měsíci dubnu kvete.

Ani byliny nezůstávají pozadu a ukazují své barevné květy. Na začátku dubna můžete vidět kvést žluté prvosenky neboli petrklíče, podběly a blatouchy, ale nejvíce si v druhé půlce dubna asi všimnete všudypřítomných zářivě žlutých pampelišek.

### Česnekový med

V lesích můžete v dubnu narazit na bílé, nazelenalé až narůžovělé květy borůvek nebo bílé kvetoucí medvědí česnek, který je čím dál víc oblíbený a používaný k vaření. Je také důležitý pro včely, které sbírají z jeho květů nektar a pyl. **Med od včel, které navštěvovaly květy medvědího česneku, bývá po česneku i cítit.** Tato vůně však po nějaké době naštěstí vyprchá.



### Co se v dubnu děje ve světě zvířat?

Ze zimního spánku se probouzejí ježci, netopýři, ještěrky a hadi. Za svítání a za soumraku je slyšet ptačí zpěv. To si samečci ptáků označují svá území.

**Z teplých krajů se k nám vrací vlaštovky, jiřičky, kukačky a rorýsi.** Mnoho druhů ptáků,

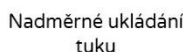
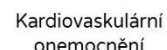
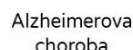


jako například sýkory, už dokonce sedí na vajíčkách, nebo si staví svá hnízda. I některým větším savcům se rodí mláďata. V dubnu přichází na svět například první malí bobři, kuny, liščata, vlčata nebo divoká prasátka.



## 8

## CO ZPŮSOBUJE INZULÍNOVÁ REZISTENCE



9

[illegible]

#### 4.) Srdeční onemocnění

Obojí jde ruku v ruce a není to jen náhoda. Jak jste už četli v sekci “hyperglykémie”, inzulinová rezistence může zvýšit riziko srdečních onemocnění zvýšením tlaku a snížením funkce endotelu. To zhoršuje schopnost cév reagovat na stresory a činí je zranitelnějšími vůči ateroskleróze.

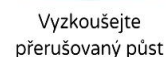
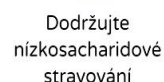
Snad prvním krokem při podezření, že byste mohli mít inzulinovou rezistenci, je **snížit příjem makroživiny, která hladinu inzulinu**

**zvyšuje - SACHARIDŮ.** Ne vždy se ale problém vyřeší tak snadno. Představíme si několik tipů, jak proti inzulinové rezistenci bojovat.

## 1.) Nízkosacharidová dieta

Jak už jsem zmínila, pokud trpíte inzulinovou rezistencí, je na místě zvážit **nízkosacharidový způsob stravování**. Pokud nejíte cukr, nebo sacharidy, které se rychle štěpí na cukr - bude do krevního oběhu vstupovat méně cukru a proto bude mít organismus menší potřebu vytvářet inzulín.

## 6 TIPŮ JAK POSTUPOVAT PŘI INZULÍNOVÉ REZISTENCI



## 2.) Přerušovaný půst

Přerušovaný půst je dnes populární a svou popularitu si doopravdy zaslouží. Půst automaticky neznamená držet hladovku. Jen je to pravidlo, kdy jíte v určitých intervalech a po delší čas se postíte. I když to někomu může připadat pouze jako módní záležitost, studie ukazují, že přerušovaný půst může **zlepšit citlivost na inzulín**. Existuje k tomu několik mechanismů. Buňky mohou zvýšit počet inzulinových receptorů na svém povrchu a tyto receptory mají vazbu mezi inzulínem a půstem. Také se během půstu zvyšují různé hladiny hormonů a předpokládá se, že zvyšují citlivost na inzulín.

A jak takový půst probíhá? Půst započne například večeri (cca 19 hod) a může končit třeba v poledne. Pokud jste zvyklí snídat brzy ráno, jen co otevřete oči, patrně si na to budete nějaký čas zvykat. Vhodné je také ze stravy vyloučit ztužené oleje (margaríny atd.) a nahradit je máslem, sádlem, olivovým nebo kokosovým tukem.

## 3.) Fyzická aktivita a cvičení

Svaly spalují glukózu na energii. Čím více se pohybujete, tím více glukózy svaly odebírají z krve pro energetické využití, což pomáhá snižovat hladinu cukru v krvi. A tím přímo **snižujeme zátěž na slinivku**. Pokud se nehýbate, tělo nepotřebuje tolik glukózy, což vede ke zvýšení inzulinu a zpracování přebytečného cukru v krvi. Pomoci může jakýkoli druh pravidelného pohybu. **Vysoce intenzivní intervalový trénink (HIIT), odporový trénink a kardio trénink** zlepšují využití glukózy, a tím i citlivost na inzulín.

Bez ohledu na to, jakou preferujete formu pohybu nebo cvičení, jedno je jasné: pokud se nehýbate, můžete se propracovat až k inzulinové rezistenci. Pohyb totiž zvyšuje citlivost na inzulín. Pokud se tedy přestanete pravidelně hýbat, inzulinová rezistence se může vrátit.

## 4.) Vylad'te spánek

Studie ukazují, že krátkodobý nedostatek spánku zvyšuje hladinu glukózy a zhoršuje inzulinovou rezistenci. Chronická porucha spánku, jako je obstrukční spánková apnoe, je také spojena se zhoršením inzulinové rezistence.

## 5.) Pokuste se minimalizovat stres

Studie ukazují, že dočasná inzulínová rezistence vzniká během období krátkodobého fyziologického a psychického stresu, jako je náhlá nemoc nebo ohrožení. Teoreticky to mohla být evoluční výhoda v určité fázi lidské existence, která i bývá označována jako „**adaptivní inzulínová rezistence**“. A skutečně to dává smysl. Pokud byste chtěli mobilizovat veškerou uloženou energii během **infekce, traumatu** nebo **stresu**, tak by inzulín (který ukládá energii) byl dobrým pomocníkem. Tento typ inzulínové rezistence se obrátí, když náhlý stres pomine. Taková reakce na krátkodobý stres pravděpodobně nemá žádné dlouhodobé negativní důsledky. Pokud se jedná o stres chronický, to znamená dlouhodobý, tak tam už je větší riziko nejen inzulínové rezistence, ale i dalších potíží jako je zvýšený cholesterol, poruchy spánku, úzkosti aj.

## 6.) Zbavte se kouření

Asi se shodneme, že kouření nám neprospívá v žádném ohledu. Nicméně některé studie už potvrzují, že aktivní kouření je spojeno s inzulínovou rezistencí a rozvojem cukrovky. Kouření a inzulínová rezistence nebo diabetes je opravdu velmi špatná kombinace. A nejen to, kouření přímo ovlivňuje i rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Takže než si příště zapálíte, zkuste zvážit, jestli to za to opravdu stojí.

## Závěr

Dysfunkce je často multifaktoriální a pramení z tuctu různých příčin, z nichž všechny vyžadují vaši pozornost. Změna životního stylu je to první a nejjednodušší, co můžete v boji proti IR udělat. Rostoucí bříško může být nevzhledné a nežádoucí, ale obvykle nevyvolá strach. Vzpomeňte si ale na další nežádoucí a život ohrožující efekty inzulínové rezistence jako je demence, infarkt. Co když se těmito moderním civilizačním chorobám dá předejít? To minimálně stojí za zamyšlení.

**Zdroj:** <https://www.brainmarket.cz>

**Sázíme nové macešky a muškáty.**



**Zdobit budou balkony a parapety.**



### Kavárnička. Hudba pan Jireček a pan Nosek



### Ochutnávka a prodej belgické čokolády.



**Dopoledne s panem Matějů.**



## Pracujeme i slavíme.



## Sportujeme.



## Slavíme narozeniny.



## Oslavujeme MDŽ.



### Přípravy na Velikonoce.



### Sázíme si macešky.



## Canis terapie

v našem zařízení probíhá již několik let, pravidelně každých čtrnáct dní.

Není potřeba připomínat, čím se tato terapie vyznačuje. Chtěli bychom zdůraznit druhou stránku těchto setkání. Klienti totiž pojali oba pejsky, Connyho i Davona za své a nejen je, vždy srdečně vítají i jejich majitelku, paní Evu Pyroutkovou.

A tady bychom chtěli velmi poděkovat, protože paní Eva ještě navíc kromě canis, donesla klientům vlastnoručně vyrobené velikonoční ptáčky, což našim babičkám a dědečkům udělalo velkou radost. Budeme se i nadále těšit na setkání..



## Dobrovolníci z Dukovan



## Chystáme si výzdobu na pokoje





Kavárnička



Březnoví oslavenci



## Zdobení velikonočních vajíček s paní Uhrovou

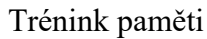


[illegible]

25

[illegible]

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 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1041 1042 1043 10



## Doplňte vhodně název stromu

Je zbytečné mu něco říkat, je to jako když mluví do starého \_\_\_\_\_.

Prosím tě, jdi o toho, ty jsi tak nešikovný, máš \_\_\_\_\_ ruce.

Vedle jak ta \_\_\_\_\_, zkus to ještě jednou, teď už se trefíš.

Jsem každému dobrá jen jako \_\_\_\_\_, všichni si ke mně chodí stěžovat.

Vidím, že je ti zima, třeseš se jako \_\_\_\_\_.

Ten je vysoký jako \_\_\_\_\_, myslím, že měří přes dva metry.

\_\_\_\_\_ je náš národní strom.

Ten se má k světu, to je kluk jak \_\_\_\_\_.

Krásná panna \_\_\_\_\_

Pracoval jsem celý den v prašném prostředí, večer jsem měl úplně černé \_\_\_\_\_.

Sedla si stará žľuva na vykotlanej \_\_\_\_\_...

Policistům se někdy říká také \_\_\_\_\_.

Naše babička si vlasy umývala \_\_\_\_\_ šamponem.

„Dařbuján přijde za Pandrhoulou až do rána ty \_\_\_\_\_  
obrostou jitrnicemi. Rozumíš?“

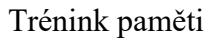
Hláška z filmu *At' žijí duchové*:

„Ty si živá?“

“\_\_\_\_\_”

„Říká se \_\_\_\_\_, no jo, už nejsi tak studená.“

## Chlumeck nad



Najděte podstatná jména, která začínají a končí na  
zadaná písmena.

R - Z \_\_\_\_\_

## „Chcípák“

Byla šedesátá léta, ale u nás na vesnici panovaly středověké poměry. Zvlášť u nás doma. Byla jsem jediná dcera svých rodičů, a co si pamatuju, táta pil. Pracoval v JZD, kde si ho nechávali na nejtěžší práce a omlouvali jeho absence a pozdní příchody do práce. Předseda věděl, že táta oddře všechno, co se mu řekne, co je potřeba přetahat, přestěhovat, zbourat, odnést. Bylo mu stejně jako mojí mámě teprve přes čtyřicet a byl pyšný na to, jakou má sílu. Všechny muže kolem sebe také posuzoval podle stejného hlediska: dokážeš to zvednout? Dokážeš mě přeprat? Dokážeš si hodit na záda pytel cementu? Kdo obstál, mohl být jeho kamarád a popíjet s ním na stojáka u výčepu. Kdo neobstál, nestál mu za řeč, i kdyby uměl spoustu jiných věcí. Všichni ho znali a dělali si z něj někdy legraci, tedy pokud se nebáli, že jim dá přes hubu. K tomu taky často neměl daleko.

A doma? Doma byl pán, všechno muselo být po jeho. Měl rád pocit, že je pán tvorstva. Máma mu ho dopřávala a já se jí divila, moje generace si už chtěla dělat věci po svém. Ale stejně jsem poslouchala, co řekl. Jako například tehdy, když rozhodl, že se jde na hasičský bál. Hasiči obcházeli vesnici a prodávali vstupenky a lístky do tomboly a táta se nemohl dočkat, až bude mít další oficiální důvod se opít. Ale abych mu nekřivdila, taky rád tancoval a dokud se na nohou udržel, bral mámu do kola. „Tati, já letos nejdu,“ namítala jsem, protože ty dupáky, co se tam tančily, mě nebavily. Bylo mi to ale málo platné, musela jsem se obléct a učesat a jít se předvádět. Naštěstí jsem měla jeden důvod, který mi pomyšlení na ples zpříjemňoval. Byl to Václav, se kterým jsem právě nenápadně začínala chodit. Z vedlejší vesnice, jezdili jsme do školy spolu. Úplně jiný typ než můj táta. Bavila ho škola, učil se víc, než musel, a spíš než s kluky za míčem na fotbale, byste ho našli někde v lese. Ten fotbal taky hrál, ne že ne, ale byl mezi ostatními vyžle, hubeňour, trenky z něj skoro padaly. Mně to nevadilo, líbil se mi kvůli něčemu jinému, ale zrovna na tom plese se to mělo obrátit proti nám.

Seděli jsme u stolu, táta se pohupoval do rytmu, protože tančit už by nezvládl, ale jak byl zvyklý pít, klidně si dál dopřával. V tom se u mojí židle objevil Václav a požádal mě o tanec. Já už vstávala, že půjdu, ale táta na něj koukl a zatlačil mě zpátky do židle. „Takovej chudinka mi dceru vyvádět nebude,“ prohlásil a já nevěděla, co mám dělat. Václav tam stál dál a pokoušel se hádat: „Ale pane Vaněk, já jsem dobřej dost.“ Nevěděl, že odpor táta přímo nesnáší. Marně se ho máma snažila ztišit. „Co? Podívej

se, jak má vypadat chlap!“ Opřel se o stůl, vstal a měl sice co dělat, aby se udržel, ale zařval tu větu o chcípákově. Václav se otočil a rychle odešel a já vyběhla za ním. Jak jsem říkala, nikdo z ostatních ho nebral vážně, ale já si přesto myslela, že se propadnu hanbou.

Václava jsem našla na zastávce před hospodou, čekal na noční autobus. Do té doby jsme se vlastně nikdy neobjímali ani nepolíbili, ale teď jsem se mu vrhla kolem krku a strašně jsem plakala. „Nebreč, já mu ještě ukážu, že si tě zasloužím,“ opakoval pořád rázně a já ani nevěděla, co tím myslí. Chtěla jsem utéct, ale když Václav tím autobusem odjel, odešla jsem nakonec pokorně domů.

Václav ale myslel vážně, že našemu tátovi předvede změnu. Něco jako posilovna u nás tehdy nikde neexistovalo, ale on se přihlásil do dvou sportovních oddílů, a šachy to tedy nebyly. Vybral si atletiku a judo a rovnou trenérům řekl, že chce zapracovat na síle a na postavě. „To ale vůbec nemusíš, já tě miluju tak, jak jsi,“ naléhala jsem na něj, když se ukázalo, že na mě má kvůli těm sportovním aktivitám moc málo času. Ale říct si nedal, v tomhle byl stejný jako táta, když se zabejčil, nepovolil, kdyby měl padnout na pusu. Taky že na ni padal, dřel víc než ostatní, chtěl dokázat tátovi i sobě, že není žádné ořezávátko. Protože nám bylo sedmnáct, měl na to energii i tělesný základ, rostly mu svaly, obratnost i ta síla. Výsledky byly vidět už za půl roku a nebudu lhát, že se mi to taky nelíbilo. Jenže pak přišel s tím, že bude dobrovolným hasičem! To se mi zato nelíbilo vůbec. Bála jsem se, že se mu něco stane. Řeč s ním ale nebyla, zvlášť po tom, co ho můj táta na podzim na jedné tancovačce plácnul do zad s prohlášením: „Podívej, mladej, ještě trochu povyrosteš a už z tebe třeba něco bude!“ Bylo to všechno, jak Václav řekl, a protože z něj opravdu něco bylo, ani táta nic nenamítal a v devatenácti jsme se brali. Já hned těhotná, Václav v práci a člen hasičů, tehdy se muselo říkat požárníků. A pak jednou v noci chytla stodola na druhé straně vsi. Byly dvě ráno, než se na to přišlo, a tak už hořela k neuhašení, i kdyby se stříkačkou přijely posily včas. Václav byl bohužel jeden z prvních na místě. Každý u nás znal každého, a tak věděl, že v té stodole jsou obvykle zaparkované dvě motorky místních kluků. Jednu vytáhl a utíkal pro druhou. Pak mi ostatní chlapi říkali, že se ho snažili zadržet, ale že si nedal říct. Vběhl tam a zřítíl se krov. Těžký trám spadl rovnou na něj.

Já spala a o ničem nevěděla. V pět ráno mě naši vzbudili s tou zprávou. Už mu nebylo pomoci a já se zhroutila. Nenáviděla jsem celý ten tátův svět síly a mužského předvádění, který Václava k jeho osudu dovedl. S nikým

jsem nemluvila, nic před sebou neviděla, jen naši holčičku. Odstěhovala jsem se s ní ke vzdálené tetě, která nás vzala k sobě, a horko těžko jsem hledala nový život. Nakonec jsem ho našla, i nového manžela, ale na Václava nikdy nezapomenu.

## Vdova

Byla jsem jedináček a vždycky jsem toužila po velké rodině. Udělám si maturitu a hned se vdám a budu rodit jedno dítě za druhým. Hezky jsem si to naplánovala, a zdálo se, že se mi tenhle můj sen splní. Ve čtvrtáku jsem se zamilovala do spolužáka Radka a byla to láska na první pohled. Byli jsme jako dvojčata, pořád spolu, drželi jsme se za ruce a nikdo nemohl pochybovat o tom, jak moc se milujeme. Maturitu jsme zvládli levou zadní a oba začali po škole pracovat. Svatbu jsme si naplánovali hned po letních prázdninách. Chtěli jsme malý obřad, jen s dvaceti lidmi. Nechtěli jsme moc utrácet, chtěli jsme si šetřit na bydlení, protože jsme prozatím bydleli u rodičů. Ti nám dali jako svatební dar starší ojeté auto, s nímž Radek dojížděl asi třicet kilometrů do práce. Právě tohle auto se nám ale stalo osudným. Těsně před Vánocemi, tři měsíce po svatbě, mi zazvonil telefon. Když jsem ho zvedla a uslyšela tu zprávu, málem jsem se zhroutila. Radek dostal smyk, nezvládl řízení a na místě zemřel. Tři měsíce v manželství a stala jsem se vdovou.

Byla jsem zdrcená, Radkovi rodiče také. I proto jsem se od nich musela po čase odstěhovat. Neměla jsem sílu se na ně dívat. Našla jsem si garsonku dost daleko, abych je nemusela potkávat, a dávala jsem si svůj život pomaloučku dohromady. Moc kamarádek jsem neměla, byla jsem trochu samotář, ale asi za rok mi zavolala spolužačka ze základky, jestli bych nešla na oslavu jejích dvacetin. Řekla jsem si, proč ne? Na oslavě byl taky náš spolužák Ondra, kterého jsem neviděla asi pět let. Změnil se, tehdy byl takový Váleček, vůbec jsem ho nepoznala. Chvíli jsme se na sebe dívali a pak se mě zeptal, jestli nepůjdu tančit. Do konce oslavy jsme se od sebe pak nehnuli, povídali jsme si a stalo se to, čemu jsem snad ani nevěřila. Zamilovala jsem se. Za pár měsíců se ke mně do garsonky Ondra nastěhoval a do roka jsme měli svatbu.

Ondra byl neuvěřitelně hodný člověk. Choval se ke mně jako ke královně, a já nemohla věřit tomu, že se ke mně konečně štěstí obrátilo čelem. Jenže jak se říká, štěstí (i neštěstí) nechodí po horách, ale po lidech...

Byli jsme manželé asi rok, snažili jsme se o miminko, ale pořád nám to nevycházelo. Brali jsme to ale tak, že máme ještě spoustu času, vždyť nám bylo pouhých třiaadvacet. Užívali jsme si život, jezdili na výlety, ovšem vlakem. Autem jsem se bála, potom, co se stalo Radkovi. Ondra to chápal a nic nenamítal. Sám říkal, že vlakem je to naopak ještě lepší, protože toho člověk spoustu pozná.

Jenže pak mi jednou opět zazvonil telefon, neznámé číslo. Zvláštní. Hlavou mi problesklo, že to nebude dobrá zpráva. A taky nebyla. „Ondra měl v práci úraz, odvezli ho do nemocnice,“ řekl mi jeho šéf do telefonu a já neměla ani sílu plakat. Jela jsem hned za ním. Ležel na JIPu, oči měl zavřené. Lékař mi sdělil, že ho museli uvést do umělého spánku, protože došlo k poranění mozku a otoku, a čekají, zda se postupně vstřebá. Jenže se tak nestalo. Po týdnu došlo ke komplikacím a Ondra bohužel svůj boj nezvládl. Zemřel mi druhý manžel, a to mi ani nebylo 25 let.

Nejlepší lék na smutek a žal? Samozřejmě čas. Tentokrát jsem si řekla, že nikoho nechci, a že se budu věnovat sama sobě. Přihlásila jsem se na vysokou školu a dálkově jsem začala studovat ekonomii. S čísly mě to vždycky bavilo. Nikoho jsem záměrně nevyhledávala, snažila jsem se užívat si single života. Občas jsem si s někým vyrazila, občas jsem někoho pozvala domů, jak se říká, pěstovala jsem přátelství s benefity. Co si kdo myslí, mě nezajímalo. Rodiče do mě pořád hustili, abych si někoho našla, ať si dám třeba inzerát, ale já si říkala, že mi manželské štěstí asi není souzeno.

Uplynulo pět let, bylo mi třicet, a byla jsem pořád sama. Třicítku jsem oslavila s kolegyněmi z práce a Alena do mě začala hučet, ať si ten inzerát už vážně zkusím podat. „Zkus to, uvidíš. Hele, támhle Hedvika si našla taky chlapa na seznamce.“ A tak když jsem se vrátila večer domů, asi pod vlivem vína jsem zapnula počítač a na seznamku se skutečně přihlásila. Moc jsem tomu sice nevěřila, ale jaké bylo moje překvapení, když na mě druhý den čekalo asi deset odpovědí. Jedna mě zaujala, a tak jsem na ni zareagovala.

Alešovi bylo o deset let víc, byl rozvedený a měl jednu osmiletou dceru. Ta žila u matky, ale pravidelně se s ní vídal. Naše první schůzka proběhla v kavárně a hned, jak se objevil ve dveřích, mě napadlo, že toho bych celkem brala. Povídali jsme si asi dvě hodiny a sympatie byly vzájemné. Takhle jsem se nenasmála už celé roky. Cítila jsem se skvěle. Netrvalo

dlouho a začali jsme spolu žít. Brzo jsme navíc začali plánovat svatbu, Alena mi šla za svědka.

Do oka jsme si padly i s Alešovou dcerou Janičkou. Chtěli jsme jí pořídit sourozence, a tak jsme se s Alešem snažili o miminko. Jenže to nešlo. Po dvou letech jsem se dozvěděla, že zřejmě nikdy neotěhotním, protože jde o imunologickou sterilitu – moje tělo se brání manželovým spermiím.

Osud mi hodně nadělil, ale byla jsem ráda, že máme ve střídavé péči aspoň Janičku. Čas letěl jak bláznivý a oslavili jsme patnáct let společného života. Já oslavila 45. narozeniny, Aleš o pár měsíců dřív pětapadesáté. Janě už bylo 23, vyrostla z ní krásná a hodná holka. A pak, několik týdnů po mých narozeninách, dostal Aleš srdeční infarkt. Seděli jsme u stolu a chystali se večeřet, když se najednou chytl za hrudník a hlava mu spadla do talíře. Snažila jsem se mu poskytnout první pomoc, masírovala jsem srdce, ale byla to konečná. Záchranáři zkonstatovali smrt. Stala jsem se potřetí vdovou.

Nevím, jestli existuje někdo takový, jako já. Kdo má kdesi v knize osudu napsáno, že pohrbí tři své manžely. Několikrát jsem zaslechla, že jsem asi prokletá, nebo že jsem čarodějnice, která přivolává smrt na své partnery. Musím se tomu jen pousmát. Já si spíše říkám, že karma je zdarma, a že mám zkrátka někde předurčeno, že svůj život strávím střídavě ve štěstí a střídavě ve smutku. Nevím, zda si ještě někdy někoho najdu, spíše si počkám na vnoučata od Jany, Alešovy dcery. Jen doufám, že platí „do třetice všeho zlého“ a že nic horšího už mě nebo Janu nepotká.

## **Všechno zlé je pro něco dobré**

Covidu v létě ubylo tak, že jsme si všichni asi mysleli, že už je od toho pokoj. Já si to myslela určitě, a tak jsem přesvědčila mámu, aby se nebála a jela se mnou na týden na Lipno. Vybrala jsem malý penzion, kde jsme se s ostatními hosty setkávaly jen u snídaně, abych ještě zmenšila riziko, že nás někdo nakazí. Počasí bylo perfektní, koupání taky. Jenže! Čtyři dny po tom, co jsme se vrátily domů, zazvonil telefon z hygieny. Nejspíš jste to už taky zažili: „Bohužel, setkali jste se s pozitivním člověkem a musíte zůstat v karanténě.“ Ukázalo se, že jeden z našich spolubydlících měl



pozitivní test. Vůbec jsme se na něj nezlobily, člověk k tomu přijde, ani neví jak, a nakonec, nic hrozného se nám nedělo, stejně jsme měly obě ještě dva týdny volno, které jsme chtěly strávit na chatě. Co táta umřel, není tam tak veselo, jak bývalo, ale máme to tam rády. Karanténa nám tam nevadila. Brzy se ale ukázalo, že tak jednoduché to nebude. Zatímco já měla test negativní, mámu soused z penzionu opravdu nakazil. Horečka jí vystoupala tak, že teploměr pomalu nestačil, a sama si nedošla skoro ani na záchod. „Nikam nevolej, to bude dobrý, mě horečka vylítne přece vždycky,“ uklidňovala mě, když jsem chtěla volat sanitku. To bylo nazítří v poledne. Večer jsem ale sanitku už volala, ať si říkála, co chtěla. Ona už toho právě ani moc neříkala a já nechtěla čekat, až se ještě zhorší. Samozřejmě ji odvezli a já jí zapomněla v těch nervech přibalit mobil. Za dvě hodiny jsem se dovolala do nemocnice a řekli mi, že tam zůstane. Došlo mi, že nemá ani noční košili. Určitě by ji nahou spát nenechali, ale já vzala zapomenutý mobil a košili, sedla do auta a vyjela za ní.

Na oddělení se samozřejmě nesmělo, musela jsem nechat tašku s věcmi na recepci. Podala jsem tašku recepčnímu, vysvětlila, o co jde, a pak se mi podlomily nohy. Ne že bych přímo spadla, ale zdálo se mi, že nedojdu ani k autu, natož abych jela čtyřicet kilometrů na chatu. Došla jsem jenom k přístroji na kafe a chtěla si jedno koupit. Jenže se ukázalo, že teď jsem zase zapomněla peněženku. Jak jsem tam tak stála a zoufale se šacovala, někdo ke mě přistoupil a zeptal se, jakou kávu chci. „Černou, velkou, bez cukru, nebo ne, dneska radši s cukrem,“ odpověděla jsem poslušně, a on sáhl do kapsy, prohrabal mince a naházal do stroje, kolik bylo potřeba. Sotva jsem vnímala, co dělá, tak mě jemně odsunul, počkal, až vypadne kelímek a nateče do něj káva, pak ho vytáhl, otočil mě směrem k židlím a poručil: „Tady si sedněte a pozor, je to horký.“

Byla to taková úleva, že jsem nemusela nic řešit! Tak jsem si sedla a jen se dívala, jak na chodbě bliká zářivka, a čekala, až káva trochu vystydne. Neznámý seděl o kus dál, četl si něco v mobilu. Teprve když jsem vypila půlku, mozek mi trochu naskočil a já byla schopná říct: „Děkuju.“ Kývl hlavou a četl si dál. Strávila jsem tam půl hodiny, než jsem se začala cítit schopná dojet na chatu. Takhle prázdnou jsem ji ještě neviděla, došlo mi, že jsem tam vlastně nikdy nebyla sama, i když je mi třicet. Vždycky s mámou nebo tátou, pak s přítelem, když jsem zrovna s někým chodila. Jenže teď s nikým nechodím, táta je pryč a máma leží v nemocnici, snad to proboha zvládne, snad jí ty léky, co na covid existují, zaberou. Nebála jsem se o ni úplně, člověk čte o mnohem horších stavech covidu, protože ten to určitě je, ale přece jen... Nikdy nevíte. Ráno mi máma napsala, že

leží s kyslíkem, ale horší že to není. A že potřebuje kartáček a zubní pastu. Na co já jsem včera myslela? Vždyť já jí s sebou dala jenom ručník. Tak jsem přibrala ještě tlustou knížku a papírové kapesníky. A zase do auta a zase do nemocnice. Tašku jsem předala na recepci, a i když už jsem neměla tak podlomené nohy, chtěla jsem si koupit kávu na cestu. Jak jsem tam stála před automatem, začala jsem prohrabávat kapsy a hledat drobné. Zase jsem zapomněla peněženku! A aby bylo dějů vu dokonalé, někdo zase vstal, přišel ke mně a zeptal se: „Jako minule?“ Ne, ne, dneska nepotřebuju dvojitého lomcováka. Usmála jsem se na něj v rozpacích: „Dneska prosím kapučíno, bez cukru.“ Ale on mi nabídl něco jiného: „Poslyšte, nechcete jít na něco lepšího, než je tenhle automat? Ve vedlejším pavilonu je kavárna a docela dobrá.“ Cítila jsem se líp než večer, ale byla jsem ráda, že někdo něco vyřeší za mě, tak jsem kývla. Kavárna to byla vážně hezká a s venkovními stolky. „Jak je na tom vaše máma?“ ptal se neznámý, a tak jsme to probrali. On měl v nemocnici tátu, ale ne s covidem, normálně na plánované operaci. Už tam ležel dva týdny a měli ho brzy pustit domů, taky potřeboval něco přinést. Můj neznámý mě dokázal uklidnit: „Nebojte se, určitě jste mámu dostala do nemocnice včas. Jak jsem vás tam ale včera viděl poprvé, vypadala jste, že se skácíte, byla jste bledá jako stěna.“ Poděkovala jsem mu ještě jednou za první pomoc a teprve tehdy nám došlo, že vlastně ani nevíme, jak se jmenujeme. Dopila jsem to kapučíno, poděkovala do třetice a s prohlášením „třeba se tu zas potkáme“ odešla po svém. Hezké setkání, příjemný člověk. Bylo jasné, že se už neuvidíme, že to byl anděl poslaný ve chvíli, kdy jsem ho potřebovala.

To bylo v sobotu a v pondělí měl přijít dendrolog, kterého máma objednala, aby zkontroloval smrk, co roste v rohu zahrady. Bály jsme se, že je moc nakřivo, tak aby nám při nějaké vichřici nespádl na střechu. Říkala jsem si, že když s tím chlapem budeme na zahradě a budu od něj daleko, tak to snad karanténu neporuší. Ve dvě dorazilo podle domluvy auto, tak jsem šla k brance a pak už nevěřila vlastním očím: vystoupil z něj můj dodavatel kávy z nemocnice. On na mě taky chvíli zíral a pak prohlásil: „Já jsem si tak vyčítal, že jsem si od vás nevzal telefon!“ Porušili jsme karanténu, šli dovnitř do chaty a tentokrát jsem mu kávu uvařila já. Na náš smrk se taky stihnul podívat, ale jinak jsme spolu strávili celé odpoledne povídáním. Telefonní číslo si ode mě vzít tentokrát nezapomenul. Mámu za týden pustili domů, do konce léta se vyléčila úplně a já plánuju svatbu. Třeba bychom se s mým dendrologem dali dohromady i na naší zahradě, ale kdo ví? Tak možná to zlé opravdu bylo k něčemu dobré.

# Bříza bělokorá překvapí svými léčebnými účinky

Dá se říci, že je bezpočet možností, z jakých lístečků si připravit čaj. Nejenže nechutnají stejně lahodně, ale především ovlivňují v těle různé orgány a pochody. Všichni známe pořekadlo: „Co nám moc nechutná, bývá zdravé, a naopak.“ Tvrzení potvrzuje právě výluh z břízy, který není chuťově ničím zvláštní, je hořký a aromatický, ale ostatní čaje předčí svým pozitivním vlivem na močové ústrojí. Proto ho také zařazujeme do bylinkového pitného režimu.

Hlavním pozitivem břízy bělokoré (*Betula pendula*) pro naše tělo jsou její močopudné účinky, a to bez přílišného dráždění a zátěže ledvin. Proto není divu, že je bříza součástí mnoha čajových urologických směsí. Pomáhá totiž uvolňovat, rozpouštět a vylučovat ledvinové a močové kameny.

Je známo, že odvodňování organismu a vyplavování biologických zplodin pomáhá při revmatismu, kloubních bolestech a nemocech srdce. Odvodňovací efekt je způsoben u břízy zejména jejím obsahem saponinů a silic. Bílý pigment betulin, který je obsažen v kůře stromu, má protizánětlivé a tlumicí účinky, jeho chemické deriváty jsou testovány na anti-HIV aktivitu.

## Pomáhá při hubnutí

Vzhledem k současnému životnímu stylu lidí mají nemoci ledvin stále stoupající tendenci, a proto není vůbec od věci preventivní popíjení čajových směsí s obsahem břízy. Když chcete začít s detoxikací těla, rozhodně pomůže kúra pití čistého březového čaje. Ta tělo také připraví, aby lépe a rychleji účinkovaly i jiné léčivky. Stejně tak se doporučuje její výluh, když se rozhodnete pro dietu na snížení váhy. Stimuluje jaterní funkce a činnost slinivky, a tím připraví tělo k odbourávání tukových zásob. Nepřímo má vliv i na odstraňování celulitidy.

## Usušit, nebo koupit?

Březové lístky koupíte v každé lékárně. Ale není vůbec problém si pár lístků nasušit při pokojové teplotě, která by neměla překročit 40 °C, stačí je rozprostřít na plech s pečicím papírem. Nejúčinnější jsou mladé, lepkavé listy brzy z jara, ale dají se sbírat během celého vegetativního období. Sušení nezabere moc místa a může se stát příjemnou zálibou stejně jako sběr hub.

Čaj připravíte zalitím dvou polévkových lžic čerstvých nebo sušených listů čtvrtlitrem vody, necháte je louhovat asi 15 minut. Popíjí se třikrát denně vlažný, asi po třech týdnech se vysadí. Působí proti dně, revmatismu, nemocem ledvin, zánětu močových cest. Známé jsou urologické čajové směsi, např. složení bříza-zlatobýl-přeslička-máta. Ty se dají pít dlouhodobě, preventivně, a udržují močový měchýř i ledviny v dobré kondici.

## Zevní využití

Březový odvar má i zevní uplatnění. Používá se jako vlasová voda, kterou se splachují umyté vlasy. Posiluje jejich kořínky a na rozdíl od kopřivy je vhodná pro všechny barevné odstíny. Ostatně přípravky na vlasy s výtažkem břízy hojně využívají kosmetické firmy a jsou běžně k dostání.

Vlastní březový odvar je proti kupovaným přípravkům výrazně levnější, ale trochu pracnější. Musíme čerstvé nebo sušené listy převařit ve vodě. Pak víme, co přesně si na vlasy dáváme. Odvar má vliv i na pohybový aparát – klouby, šlachy, ale vyžaduje důsledné a pravidelné koupele a vydržet, dokud potíže nepovolí.

## Pupeny účinnější než listy

Vyzkoušet můžete i koncentrovanější účinky břízy, a to v tinktuře z jejích pupenů. Rostlina v nich totiž zachovává svůj genetický potenciál. Aktivní látky v pupenech obsažené jsou velmi účinné i v malém množství. Poskytují razantnější výsledek, než jaký má dospělá rostlina. Přesné dávkování je uvedeno na přípravku.

## Co dodržovat při sběru bylin:

- Bylinky sbíráme nejlépe mimo městské parky, silnice, skládky, aby měly co nejméně toxických látek, a nejlépe za suchého počasí.
- Ukládáme do košíků nebo papírových sáčků, aby se nezapařily.
- Co nejdříve po sběru je rozložíme po ploše, aby se správně sušily, nejlépe na papír – poslouží např. potravinářský.
- Zjistíme maximální teplotu, při které můžeme danou rostlinu sušit, a nejlépe suché, slunné a dobře větratelné místo. Listy břízy se suší při maximální teplotě do 40 °C a nejlépe ve stínu.
- Skladujeme v papírových sáčcích nebo skleněných dózách, pokud možno ve tmě.
- Účinné látky sušených bylin se po roce většinou snižují, a proto si poznamenáme datum sběru.
- Listy či květy většinou nelámeme, nedrtíme, ale sušíme celé.





# At' Velikonoce...

|   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|
| Z | V | A | J | Í | Č | K  | A | K | R | A | S |
| A | Á | O | S | Ě | T | N  | P | Z | B | K | L |
| J | É | T | N | M | R | U  | C | E | Í | O | U |
| Í | Á | S | U | T | A | E  | L | L | T | V | N |
| C | Í | S | L | L | V | CH | O | E | U | C |   |
| P | U | V | E | L | I | K  | O | N | O | C | E |
| S | Ř | N | Í | K | Č | P  | Č | Á | G | E | Y |
| A | D | E | L | O | K | Č  | Á | P | Y | D | K |
| A | S | V | O | D | A | I  | Y | N | O | V | Z |
| Ř | E | H | T | A | Č | K  | A | H | Y | U | Ž |
| K | E | N | Á | R | E | B  | Í | H | V | Á | T |
| E | Č | E | R | V | E | N  | Á | J | A | R | O |

JARO  
 VELIKONOCE  
 SLUNCE  
 TULIPÁNY  
 TRAVIČKA  
 ZELENÁ  
 ČERVENÁ  
 ZAJÍC  
 RUCE

KOLEDA  
 OVOCE  
 BERÁNEK  
 ČÁP  
 VAJÍČKA  
 ZVONY  
 ŘEHTAČKA  
 HODY  
 VODA

KOLÍK  
 PÍSNĚ  
 OGY  
 PŘE  
 DOK  
 CHLEBA  
 AHA  
 STO  
 OTEP

[illegible]

## Proč je v kyblíku?

Však jsme nic neudělali.

Nejsi tlustý, jsi jen na špatné planetě!

Doktor: „Hmm... možná je to dědičné. Měla vaše matka děti?“

„A nevybijete si aspoň kafe?“

Žena dostala od kámošky pěkné trojbarevné koťátko. Je milé a přítulné, ale bohužel její manžel je alergický na kočičí srst, a tak ho musí dát pryč. Kdyby ho někdo chtěl, jmenuje se Tonda, je mu 40 let, měří 175 cm a má prošedivělé vlasy.

„7000 Kč.“

„Jak se dělá mochito?“

Dál už se raději na nic neptal...

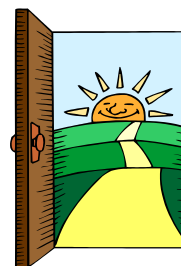
Díky našemu zdravotnictví to nebude tak dlouho...

pan Poláček Dalibor, Ing.  
paní Russmannová Jaroslava  
paní Jičínská Jiřina  
paní Polívková Marie  
pan Kovařík Jaroslav  
paní Čechová Marie  
paní Kosičková Drahomíra  
paní Včelišová Dagmar  
pan Hübner Josef  
paní Brabencová Marie  
paní Boudná Věra  
paní Moudrá Olga  
pan Strnad Jan  
paní Vošmerová Božena



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

paní Valíčkovou Martu  
paní Matějkovou Boženu

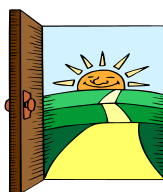


paní Kunstová Ludmila  
paní Petrová Olga

Paní Pavla Černá  
Paní Ludmila Vincková  
Pan Bohumil Kadlec  
Pan Antonín Kvaiser  
Pan Miroslav Kupa



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



Paní Ludmilu Cupákovou  
Pana Bohuslava Chládku

