

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 20



Číslo 11

LISTOPAD 2020

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí

Připravujeme

Zdraví

Příspěvky

Kdo vymyslel

Trénování paměti

Křížovky

Zasmějte se s námi

Kronika

Citáty



- _____

1 0 0 1 0

[illegible]

- [illegible]

ké



- _____

1 0 0 1 0

[illegible]

- _____



- Samotné ořechy je vhodné vyloupat z oplodí, rozložit a nechat oschnout, poté rozlousknout, očistit a záhy spotřebovat a nebo v uzavíratelné sklenici uskladnit v chladničce (nebudou žluknout a udrží si svou specifickou chuť a vůni).

- ✓ Vlašské ořechy jsou pro nás cenné pro vysoký obsah **nenasycených i vícenenasycených mastných kyselin** – zastoupené jsou v nich jak **omega 6, tak i omega 3** mastné kyseliny. Kromě zdravých tuků v nich najdeme i **vyšší obsah bílkovin a vlákniny, vitaminy skupiny B** (B1, B2, B3 a B6) a **vitamin E, hořčík, fosfor a draslík**, ale i stopové prvky jako jsou **mangan, zinek a měď**.
- ✓ Díky vysokému obsahu **vitamínu E** jsou vlašské ořechy řazeny mezi 10 nejzdravějších potravin s **nevyšším antioxidačním potenciálem**.

- ✓ S ohledem na obsah vlákniny a nenasycených mastných kyselin vlašské ořechy pomohou ke **snížení hladiny cholesterolu** v krvi, jsou tedy skvělé v prevenci rizika srdečně- cévních onemocnění.
- ✓ Nenasycené mastné kyseliny, vitamín E a stopové prvky navíc podpoří **zdraví naší pokožky, vlasů a nehtů**. Ořechy – a to vlastně nejen ty vlašské – je vhodné konzumovat pravidelně v malých množstvích.
Mohou nám posloužit jako **skvělá svačinka** – dobře nás **zasytí díky obsahu vlákniny, bílkovin i zdravých tuků**. Ořechy si můžeme zobnout i když nás honí mlsná – svým obsahem živin jsou pro nás mnohem vhodnější než nějaké běžné sladkosti. **A zlepší nám i náladu.**

Můžeme je přidat do sladkých pokrmů, ale dobře si rozumí i se slanými potravinami a pokrmy. Připravit si můžeme třeba jáhlovou kaši s mlékem, švestkami a ořechy, ale třeba i pečenou červenou řepu s rozpečeným kozím sýrem a nasekanými ořechy. „Vlašáky“ využijeme v průběhu celého roku - jak při pečení vánočního cukroví, tak velikonočního beránka.

Když tak člověk leží v posteli, honí se hlavou všechno možné. A tak mě napadlo, není tato situace obávanou “Třetí světovou válkou?”

Ale pak je tu tolik podobných náhod, jako při 2 světové. Začalo v březnu, před tím stěhováním národů. Najednou z ničeho nic se objevil nepřítel, tím horší, že je neviditelný a nebezpečnější. Má jméno virus “COVID-19”.

Doufám, že se brzy najde proti němu bojovník, který by ho porazil a snad to nepotrvá zase šest let.

Příspěvek od pí Tinusové ze 3. patra



Co nám vzal ale i dal covid



Tohle téma jsme postupně probírali s našimi klienty na domově Kubešova.

Negativa se jen hrnula: nejhorší je rozhodně zákaz návštěv, na tom se shodli všichni. Je velice těžké zůstat dobře naladěný, když nevíte, jestli jsou vaši blízcí zdraví a v pořádku. Chybí pohlazení i pusa od dětí a je jedno, jestli je vám 20 nebo 80. Schází obyčejné vyprávění o životě tam venku, informace o známých lidech i místech.

Druhým v řadě je zákaz vycházení. Ti, kteří jsou mobilní těžko snášejí, že nemohou na procházku, navštívit sportovní utkání, zajet si na město a sledovat, co se kde nového děje, zajít si osobně nakoupit, vybrat si, co potřebují.

Jako třetí vyhodnotili, že jim chybí vzruch v domově. Byli zvyklí, že se stále něco dělo, konaly se akce, chodili pejsci, kteří přinesli tolik radosti, vytvářelo se s dětma nebo pro ně děti nacvičily různé programy a zpívání pro dobrou pohodu, chybí jim Kmochácci a kavárničky, bohoslužby,

Schází jim hromadné výlety a návštěvy cukráren a hospůdek..

A poslední negativní prožitek je zhoubný vliv médií na jejich psychiku.

Ze všech stran slyší výčty nemocných, nakažených a bohužel i mrtvých. Informace o opatřeních tam venku je děs, nerozumí tomu. Skoro všichni prožili válku, pamatují si, co je strach, bída, utrpení. Ale tomuhle světu nerozumí. Je to neviditelné nebezpečí a vlastně nikdo jim neřekne, co mají očekávat, jak se s tím srovnat. Média jim pouze říkají, že umřou a možná brzy.

Každý rub má i líc. Zeptala jsem se, jestli dokáží najít něco pozitivního v této situaci. Kupodivu našli. Například prý teď daleko víc čtou. Vybírají si v televizi vědomostní soutěže a seriály. Luští křížovky a rébusy, na které pomalu zapomínali.

Položila jsem otázku: co vám symbolizuje rouška?

Ozvaly se hlasy, že jsou to vlastně násilně zavřená ústa. Každý si sám za sebe může odpovědět, co v životě mohl či nemohl říct.

A víte, co mně symbolizuje rouška? Masku. Naučili jsme se nasazovat masky, které nám brání říct, co si myslíme. Pod maskou nedáváme najevo city ani emoce. Masku nás dělá „krásnější, lepší“.

A když se teď většina lidí tak vehementně brání nošení roušek, je jim odporná, svazuje je, zkusme si to zapamatovat a až přijde doba bez roušek, odložme s nimi i naše masky. Co budeme mít na srdci, řekněme to i nahlas. I nepříjemné situace se dají řešit upřímně, v klidu a s láskou.

A buďte si jistí, že pokud budete opravdu říkat to, co si myslíte a budete to dělat s rozvahou a klidem, budou si vás ostatní o to víc vážit a budou vám i naslouchat. Budete pro ně totiž příkladem. A nebojte se dát najevo své vnitřní emoce. Bude-li vám smutno a těžko, plačte, naříkejte. Budete-li mít zlost, vztekněte se, rozbiňte o zem skleničku nebo talíř, ale pouze

A když jsme u těch kladů, napadají mě i další. Nejvíce nám v této době „děkuje“ naše Země. Omezení provozu na silnicích a dálnicích, ale hlavně ve vzduchu, nesmírně pročistilo a ozdravilo právě Zemi.

Dnes? Opět vyrážejí tam, kde to má smysl – do přírody, na procházky na čerstvém vzduchu, za sportem.

A co vy? Našli byste další klady této nepříjemné a složité doby?

Pro zasmání

Tak to už je i na mě moc. V TV říkali, že do lékárny smí lidi jen po čtyřech. No co to je? Ještě se plazit pro Paralen

Myslím, že korona virus si objednaly ženy. Žádný fotbal, žádné hospody, žádné vysedávání s kamarády.

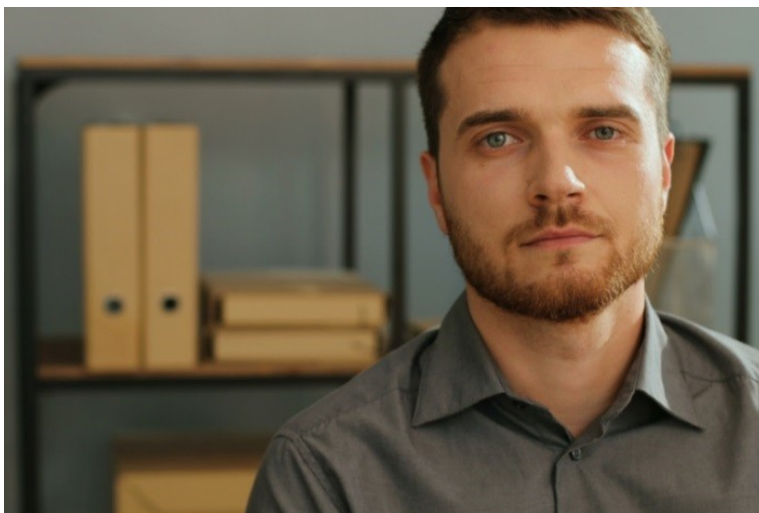
V obchodě u Vietnamce:

Nemám, ale zítra přivezu...

9

Z lásky jsem se k ní vrátil

Vojta to s Bárou myslel vážně. Bylo jim spolu dobře – alespoň on si to myslel. Proto ho její odchod před osmi lety velmi zaskočil. Pro rozchod se rozhodla jen měsíc poté, co ji Vojtěch požádal o ruku. Ačkoli to byl šok, rozhodl se za touhle životní kapitolou udělat tlustou čáru.



Život šel dál a Vojtěch se snažil na Báru zapomenout. Našel si novou přítelkyni a z doslechu věděl, že i Bára začala s někým žít. Byl přesvědčený, že to tak mělo být. Netušil, že se jejich životní cesty jednoho dne ještě spojí.

S Bárou jsem chodil sedm let, poté jsem ji požádal o ruku a ona souhlasila. Jen měsíc poté, co jsem jí navlékl zasnubní prsten, mi však oznámila, že chce náš vztah ukončit.

Nechápal jsem to. Přišlo to zčistajasna, já měl totiž pocit, že je mezi námi všechno v naprostém pořádku. Asi nebylo, když si Bára našla důvod, proč ode mě odejít.

Pamatuji si, jak těžce to tenkrát nesla moje máma, která si Báru oblíbila. Táta zase pronesl, že taková ženská za to nestojí. Přestala pro ně existovat.

Snažil jsem se jít dál a na Báru zapomenout

Ačkoli jsem k Báře nadále choval city, musel jsem dál žít. Snažil jsem se dostat ji z hlavy, proto jsem zanedlouho po našem rozchodu začal chodit s Magdou.

O to, jak žije Bára, jsem se aktivně nezajímal. Z doslechu jsem ale věděl, že si také někoho našla. Pokud místní tamtamy, které v našem městě fungovaly, říkaly pravdu, měla být dokonce těhotná.

Až po třech letech jsem Báru konečně vytěsnil z hlavy natolik, aby mě přestala bolet každíčká vzpomínka na dobu, kdy jsme spolu ještě žili.

Jednoho dne jsem byl doma sám, Magda byla v práci. Zazvonil domovní zvonek. Čekal jsem pošťáka nebo kohokoli jiného, jen ne Báru. Stála za dveřmi a nebyla sama. Vedle ní se stydlivě krčil malý chlapec, kterého konejšivě hladila po hlavě. Poprosila mě, zda by mohla dál, a já jsem ji beze slova pustil.

Vzápětí spustila potok slz. Začala mi vyprávět, jak mě celou dobu miluje, že byla chyba ode mě odejít, že celé ty roky nemyslela na nikoho jiného než na mě. Byl jsem v šoku.

Když jsem Báru viděl, otevřely se ve mně staré city k ní. Najednou už mi nebyla cizí, uvědomil jsem si, že jsem si jen nalhával, že ji nemiluji. Pořád to tam bylo.

Pak už to šlo ráz na ráz. Rozešel jsem se s Magdou – nečekala to a já vím, jak se musela cítit. Sám jsem to zažil. Báru jsem i se synem nastěhoval k sobě, rozhodli jsme se zkusit to znovu.

Rodina mě nepochopila, ba naopak mě odsoudila. Nedokázali pochopit, že k Báře i po těch letech něco cítím a že je to silnější než moje mužské ego, které by mě mělo přesvědčit, abych to nedělal. Já jsem ale nyní šťastný.



Žhavý románek

Po dvaceti letech manželství vyprchala vášeň. Nešlo si nevšimnout, že Roman a jeho žena prochází menší manželskou krizí. Oba dva byli odhodlaní to ustát, nechtěli zahodit společně prožité roky.

Neshody doma se na Romanovi hodně podepsaly. Začal být podrážděný a bez nálady. Když k nim do práce nastoupila nová kolegyně, vycítil příležitost, jak se opět trochu povzbudit do života. Nečekal však, jak to celé dopadne.

S manželkou jsme krásných dvacet let. Je to poměrně dlouhá doba, zvláště v případě, kdy každý jeden den trávíte po boku toho stejného člověka. Tahle krize nebyla naší první, už dříve to mezi námi lehce skřípalo.

Oba dva jsme však nechtěli házet flintu do žita. Prostě jsme věděli, že je to jen špatné období, které se brzy přežene. O rozvodu ani jeden z nás neuvažoval, tak hrozné to mezi námi zase nebylo. Menší neshody a výměny názorů, rozhodně u nás doma nelétalo nádobí vzduchem.

Přiznám se bez mučení, že mě hádky s manželkou a celkově ta napjatá atmosféra mezi námi po psychické stránce vyčerpávaly. Sám sebe jsem přistihl, že jsem někdy nerudný a na všechny okolo sebe jen vrčím.

Pak k nám do firmy nastoupila nová kolegyně. Nešlo si jí nevšimnout, mezi ženami středního věku se mladinká blondýnka těsně po škole zkrátka vyjímal. Rázem bylo o důvod víc, proč se každý den do té práce snad i těšit.

Uplynul asi měsíc, kdy jsem kolem mladé dívky jen tak nepozorovaně kroužil, když mi nabídla, abychom spolu ve firemní jídelně poobědvali. Stal se z toho zvyk, od toho dne jsme na oběd chodili zásadně spolu.

Aniž bychom to plánovali nebo aniž by jeden z nás dal předtím cokoli najevo, jednoho dne jsme zůstali v práci shodou okolností oba až do pozdního odpoledne a prostě se to stalo. Podvedl jsem manželku s mladou kolegyní.

V prvním okamžiku mě užíralo svědomí. Pak jsem si uvědomil, že je to vlastně fajn rozptýlení od toho všeho, co jsem řešil doma. Proto jsem s mladou Kateřinou udržoval žhavý románk, který nám oběma očividně vyhovoval.

Mimomanželský poměr založený čistě na fyzickém uspokojení se mi podařilo tajit čtyři měsíce. Pak mi Kateřina oznámila, že je těhotná a že dítě je moje. Něco takového jsem nečekal!

Nabídl jsem milence, že jí na dítě budu platit, a skoro na kolenou jsem ji prosil, aby to zůstalo mezi námi. Jenže v Kateřině jako by se něco změnilo, najednou mě chtěla jen pro sebe a byla schopna udělat cokoli, aby mě získala.

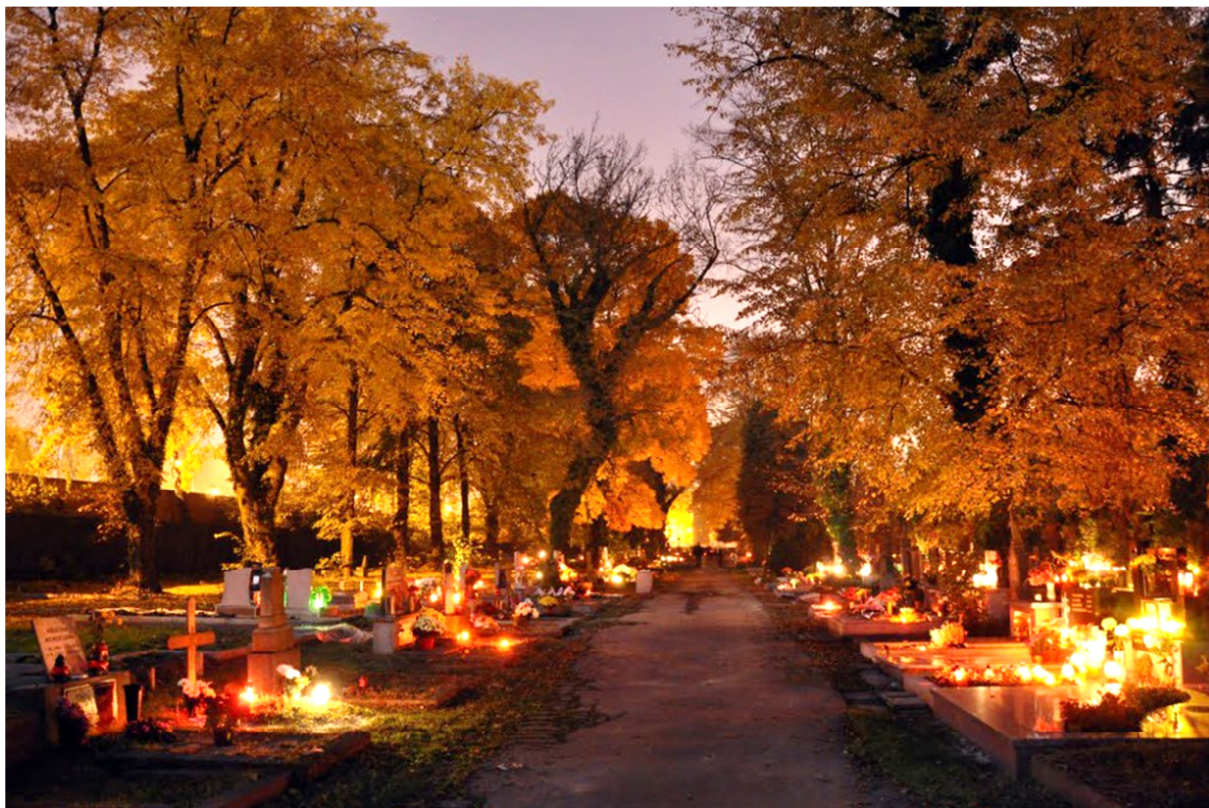
Když na mě jednoho dne doma čekala ubrečená manželka, hned mi došlo, co se stalo. Kateřina za ní zašla a všechno jí řekla. Ještě ten večer jsem měl na stole papíry k rozvodu, manželka byla neoblomná a přemluvit se mi ji nepodařilo.

Užíval jsem si žhavý románk, který skončil katastrofou. Manželka se nechala rozvést a Kateřina si našla bohatého přítele, který věří tomu, že je dítě jeho. Já zůstal sám, akorát s pěknou ostudou.



Slavnost Všech svatých

Do pochmurné podzimní atmosféry přichází často ztotožňované svátky Všech svatých (1.11.) a památka zesnulých (lidově nazývaná "Dušičky" – 2.11.).



Slavnost "Všech svatých" se mnohokrát nesprávně zaměňuje za vzpomínku na všechny věrné zemřelé (památka zesnulých, "Dušičky"). Zatímco posledně jmenovaný svátek může mít podobu tradiční podzimní návštěvy hřbitova spojené se zapalováním svíček a nezřídka pouze se vzpomínkou bez modlitby, slavnost "Všech svatých" znamená pro křesťany více.

Svátek vychází z historické události zasvěcení římského Pantheonu (původně pohanského chrámu všech olympských bohů) Panně Marii a všem svatým mučedníkům dne 13.5.609. Na křesťanském Východě se slavil společný svátek všech mučedníků již od 4. století.

V 8. století se v Irsku a v Anglii, u Keltů a Franků začal slavit svátek Všech svatých (nejen mučedníků) 1.11. Toto datum se ustálilo snad

Kdo vymyslel ...

proto, že u Keltů začínal v tento den nový rok. Dnes vyhovuje i kvůli těsné blízkosti s památkou na zemřelé a s melancholickými podzimními pocity. Slavení svátku Všech svatých se brzy rozšířilo a v Římě se slaví pravidelně od 9. století.

V současné *řeckokatolické církvi* se pamětný den věnovaný svatým připomíná v neděli po *Seslání Svatého Ducha* (je to pohyblivý svátek, neděle "Všech svatých" připadne většinou na některou červnovou).

Jde o společnou slavnost lidí, kteří po smrti vstoupili do nebe, to znamená do stavu svrchovaného a konečného štěstí ve společenství s Bohem a se všemi žijícími, kteří jsou spojeni s Kristem, jenž svou smrtí a zmrtvýchvstáním zajistil lidem věčný život.

Toto tajemství společenství se samotným Bohem překonává jakékoliv chápání a představivost.

Ne každý, kdo zemřel, je svatý, proto se svátek "Všech svatých" netýká všech zemřelých, jak se často uvádí.

Všem, kteří odešli z tohoto světa, je věnovaná vzpomínka 2.11. Pro věřící je však také spojena s modlitbou, buď ve spojení s blízkými zesnulými, nebo pokud ještě nepřišli do nebe, za uvedení duší zesnulých do věčné blaženosti s Ježíšem Kristem.

Plnomocné odpustky (odpuštění trestů za hříchy) pro duše, které potřebují očištění, mohou křesťané získat v oktávu svátku "Všech svatých", tj. v prvních osmi listopadových dnech.

Musí přijmout svátost smíření, eucharistie a pomodlit se na úmysl Svatého otce (Otče náš, Zdrávas Maria nebo jinou modlitbu).



Jalovec pomůže nejen jako přírodní dezinfekce

Infekce horních cest dýchacích, dezinfekce ran, žaludeční problémy... Při všech těchto problémech vám pomůže jalovec. Navíc působí antibakteriálně, posiluje účinek antibiotik a v lehčích případech je dokáže i nahradit.

Bylinky a léčivky domácího původu jsou zpravidla vyzkoušené několika generacemi předků a jejich pozitivní účinky na lidské tělo jsou všeobecně známé. V posledních letech je stále častěji doplňují rostliny z cizích kontinentů. Jako téměř zázračná se jeví kustovnice, stévie, aloe i třapatkovka – echinacea. Za stejně zázračný by třeba v Asii považovali náš heřmánek nebo jalovec.

Jalovec obecný

Jalovec

obecný (*Juniperus communis*) je

všeobecně známý pichlavý jehličnan s antimikrobiálními i antibiotickými účinky, ničí tedy také

bakterie, viry, houby i

další parazity. Podobný účinek mají i další botanické druhy jalovců, a také jiné jehličnany jako túje, cedr či borovice.



V přírodě je domácí druh jalovce obecného chráněný, na zahradě z něj ale můžete sbírat jak léčivé plody, takzvané jalevčinky, tak i jehličí nebo kůru. Jalevčinky jsou prvním rokem zelené, teprve druhým, někdy dokonce až třetím, ztmavnou do modré barvy a získají typickou ojíňenou slupku. Z keřů či stromů se setřásají; pokud se rozhodnete pro ruční sběr, neobejdete se bez pevných dlouhých rukavic.

Jalovec se používá v kuchyni jako součást kořenicích směsí pro přípravu divočiny, jako léčivku ho využívali už naši předkové, cenili si zejména jeho dezinfekční schopnosti. Jalovcem se dokonce vykuřovaly místnosti v době moru, silný odvar se používal třeba k dezinfekci porodnického vybavení či chirurgických nástrojů, ploch i rukou.

Účinné látky

Nejvýznamnějšími látkami v jalovčinkách jsou bezesporu silice, které jim propůjčují výrazné kořenné, pryskyřičně nasládlé aroma. Patří mezi ně například pinen, kafr, kadinen, terpinol, borneol a desítky jiných složitých látek. Nasládlou chuť dodávají těmto plodům cukry – glukóza a fruktóza –, dále obsahují oleje, hořčiny, pryskyřice, a dokonce i vitamin C a některé stopové prvky. Největší podíl na antimikrobiálních účincích jalovce mají monoterpeny – hydrokarbony.

V léčitelství se používají například pro podporu léčby kloubních onemocnění, jako je třeba dna, revma a artróza, nejčastěji ve formě lihové tinktury pro mazání kloubů nebo jako přísada do koupele. Stimulují totiž lokální prokrvení, čímž ulevují od bolesti a zlepšují krevní oběh a látkovou výměnu v postižené tkáni. Jejich další působení je diuretické, neboť pomáhají odvádět přebytečné tekutiny z těla; užívají se tedy při vodnatelnosti a pro detoxikaci organismu. Pozitivní vliv mají též na zažívání, a to proti nadýmání a pro zlepšení trávení těžších jídel.

Důležitou vlastností jalovce je jeho antibakteriální účinek, který posiluje účinek antibiotik a v lehčích případech je dokáže i nahradit. Velmi dobře účinkuje například při vleklých onemocněních močových cest. Je třeba vědět, že jalovec může dráždit ledviny, a proto je nutné se držet doporučeného dávkování a nepřekračovat denní dávku. Cenné dezinfekční schopnosti jalovce lze s úspěchem doma využít také pro čištění ran, při infekcích kůže, pro léčbu nejrůznějších ekzémů nebo při pokousání hmyzem.

Formy využití

Éterický olej – při infekcích dutin a horních cest dýchacích se používá několikrát denně, kdy se osm až deset kapek naředí v třiceti mililitrech vody a užívá se jako nosní sprej. Je možné kapky také nakapat do vody a vytvořit parní inhalaci.

Odvar z jehličí – používá se pro čištění ran při převazech i pro dezinfekci nástrojů. Připravuje se povařením třiceti gramů čerstvého materiálu na litr vody, směs se vaří půl hodiny a nechá se přes noc odstát.

Celé jalovčinky – používají se při žaludečních problémech, dávka je maximálně pět kusů denně po dobu dvou týdnů.

Mladé výhonky – jsou bohatým zdrojem vitamínu C v jarních měsících, dopřát si z nich můžete například odvar.

Pára – mladé výhonky či bobule se v dávce asi sto gramů povaří ve třech litrech vody a vzniklý odvar se nalije na rozpálené kameny třeba v sauně nebo se pára přímo inhaluje.

Pro okrasnou zahradu

V českých zahradách se pěstuje hned několik druhů – jalovec čínský, viržinský či skalní (*J. virginiana*, *J. chinensis*, *J. scopulorum*) a kultivarů. Jako náhrada trávníku na výsluní se pěstuje například poléhavá odrůda 'Horizontalis', 'Green Carpet', 'Blue Chip', 'Wiltonii', existuje i varieta se zlatými jehlicemi 'Lime Glow'. Často se setkáte rovněž se štíhlou sloupcovitou formou 'Hibernica' či 'Skyrocket', která může dorůst do výšky čtyři až pět metrů.

Jalovce dobře rostou na sušších propustných půdách na plném slunci, na pH jsou poměrně tolerantní – snesou půdu kyselou i alkalickou, s nízkým obsahem živin, proto je najdete často na rašeliništích i na půdách na vápencích.

V říjnu jsme pečovali o naše klienty ve ztížených podmínkách.







Snažíme se zabavit výrobou dekorací na vánoce. A i když se nescházíme ve skupinách, jsme rádi i za chvilkovou zábavu..



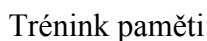


Některé z hotových dekorací



Protože nemůžeme navštívit hřbitovy a zapálit svíčku našim milovaným,
rozsvěcujeme alespoň
symbolicky nehořlavé svíce a
vzpomínáme..





Doplňte barvu do rčení

Mluviti , mlčeti

Udělal by pro ni cokoliv, snesl by jí z nebe.

Není všechno , co se třpytí.

Vstávej, už je..... den.

Myslíte, že je pravda, že majú šlechtici krev?

Vzteky

Komu se nelení, tomu se

Některé ženy rády čtou knihovnu.

Dnes mám se mi nic nedaří, je to můj den.

Před Velikonocemi je čtvrtek.

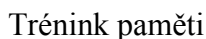




Pokuste se zapamatovat si rozmístění starých věcí na obrázku. Pak si je zakryjte a zkuste si vzpomenout.

A 3x3 grid of nine vintage objects. The first row contains a red alarm clock, a black camera, and a wooden coffee mill. The second row contains a blue electric fan, a black typewriter, and a vintage radio. The third row contains a metal safe, a copper pot, and a vintage sewing machine. Each object is centered in its respective cell and set against a white background with a wooden floor at the base.

A collection of vintage items including a bicycle, a typewriter, a camera, a suitcase, a gramophone, and a bag.



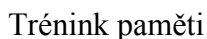
Listopadové básničky

A collection of various autumn leaves, including maple and oak shapes, in shades of yellow, orange, and red, scattered on a white background.

Padá na zem suché listí
Stromy půjdou spát.
Každý proto snadno zjistí,
Že už nastal listopad.

Plakal lesík, plakal,
že mu někdo nastlal
papíry a PET lahvičky
do mechu a do travičky.
Kdo mu nyní uklidí
Nečistotu od lidí?

Nemá ruce, nemá nohy,
Nemá rohy ani hlas,
jak se tedy ubránit má?
Porad'te mu, prosím vás.

[illegible]

Přesuňte písmena a najděte v každém názvu hradu nebo zámku.

ŠKREJALTN	TLIKŘOVKÁ
RNEŠTEPJN	CHNOÁD
ŠNOPIKOĚT	ROKLÍ
VOZÍKV	BLYŽE
OZVUOB	CHVYSRO
ÁBLOHUK	ELZOK
ŘIBROCATIE	NLYÁ
ŠEJNIMĚT	CIŘOHEVO
VLYSTERU	LCHVOBU
VCILATE	LĚCHVOBI
ČTEL	TÁNLAB
VHIŠOV	BRÍA
ŠLENDANTJ	CRODIBONE
TÍBVO	LÝDRANFT
BÁRŽEK	KREMŽOBR
ZEBĚDZ	ŘOKNÍKO
YHVUKALD	YDNĚRA
SOKT	OŘKO
CHENĚBY	KEPAC

~~~~~

|                                                                                     |                                         |                                   |                                            |                                                                                   |                          |                                             |                                                                                     |                                        |                   |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------|----------------------|
| POMŮCKA:<br>ASA, ASANA                                                              | VČELÍ<br>PRODUKT                        | 1. DÍL<br>TAJENKY                 | CHEM. ZN.<br>TITANU                        |  | THAJSKO                  | VYROBIT<br>LÁTKU<br>NA STAVU                | Murphyho zákon:<br>Člověk, který se usmívá,<br>když mu jde všechno<br>špatně, ...   |                                        |                   |                      |
| VYSOKÉ<br>UČENÍ<br>TECHNICKÉ<br>BRNO ZKR.                                           |                                         |                                   |                                            | SPZ<br>ŠUMPERKA<br>CITOSLOVCE<br>VRČENÍ                                           |                          |                                             |                                                                                     |                                        |                   |                      |
| DODAT<br>ŽIVOT                                                                      |                                         |                                   |                                            |                                                                                   |                          |                                             |  | ČESKÝ<br>VÝROBCE<br>AUTO-<br>BATERII   | 2. DÍL<br>TAJENKY | ČÁSTI<br>ÚST         |
| SEVERO-<br>VÝCHOD<br>ZKR.                                                           |                                         |                                   | KORÝŠ<br>TAŽNÁ<br>ZVÍŘATA                  |                                                                                   |                          |                                             | PLOŠNÁ<br>MÍRA<br>NOUZOVÉ<br>VOLÁNÍ                                                 |                                        |                   |                      |
| POLOVINA<br>KMITU                                                                   |                                         |                                   |                                            | TALISMAN<br>SKUPINY<br>VČEL                                                       |                          |                                             |                                                                                     |                                        |                   |                      |
|    | SMRTELNÁ<br>CHOROBA<br>CHLORID<br>SODNÝ |                                   |                                            |                                                                                   | VELKÁ<br>PRÁNÍ<br>ČIVA   |                                             |                                                                                     |                                        |                   |                      |
| POLYAMIDO-<br>VÉ VLÁKNO                                                             |                                         |                                   |                                            |                                                                                   |                          | SVAZ MĚST<br>A OBCÍ ČR<br>CIRKUS<br>ZASTAR. |                                                                                     |                                        |                   | SPZ<br>PRAHY         |
| OBYVATEL<br>SVĚTADÍLU                                                               |                                         |                                   |                                            |                                                                                   |                          |                                             | OZNAČENÍ<br>CITLIVOSTI<br>FILMU<br>LOUŽE                                            |                                        |                   |                      |
| CHEM. ZN.<br>CHLORU                                                                 |                                         |                                   | MUŽSKÉ<br>JMÉNO<br>SPZ<br>TÁBORA           |                                                                                   |                          |                                             |                                                                                     | CHEM. ZN.<br>HELIA<br>VLÁKNO<br>K ŠITÍ |                   |                      |
| POHYB<br>VZDUCHEM                                                                   |                                         |                                   |                                            | MORAVSKÁ<br>PREHRADA<br>PŘEMÝŠLIVÝ                                                |                          |                                             |                                                                                     |                                        |                   |                      |
|  | HARMONIE<br>OBYVATEL<br>IRSKÁ           |                                   |                                            |                                                                                   | TICHO<br>ŽACÍ<br>NÁSTROJ |                                             |                                                                                     |                                        |                   | CHEM. ZN.<br>TELLURU |
| INDICKÁ<br>ŘEKA                                                                     |                                         |                                   |                                            |                                                                                   |                          | USEKNOUT<br>JMÉNO<br>NORSKÝCH<br>KRÁLŮ      |                                                                                     |                                        |                   |                      |
| CHEM. ZN.<br>RADIA                                                                  |                                         |                                   | SPOTŘEBNÍ<br>DRUŽ. ZKR.<br>HUDEBNÍ<br>ŽÁNŘ |                                                                                   |                          |                                             |                                                                                     | PŘEDLOŽKA<br>OVOČNÝ<br>PARK            |                   |                      |
|  | SPZ<br>STRAKONIC                        | POTŘESTĚ-<br>NEC<br>HOVOR.<br>ZDE |                                            |                                                                                   |                          |                                             | CHEM. ZN.<br>KŘEMÍKU<br>SEVERO-<br>ZÁPAD ZKR.                                       |                                        |                   | POVZDECH             |
| TKALCŮV<br>NÁSTROJ                                                                  |                                         |                                   |                                            |                                                                                   | POLOHA<br>V JÓZE         |                                             |                                                                                     |                                        |                   |                      |
| NEOSTRÝ                                                                             |                                         |                                   |                                            |                                                                                   | ATMOSFÉRA                |                                             |                                                                                     |                                        |                   |                      |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | A | N | T | U | P | Y | S | K | Y | K | E | S | Ú | A | Š |
| L | U | A | Ú | C | H | Z | B | Á | L | N | A | Í | L | O | K |
| B | I | T | K | U | O | L | T | Ř | E | N | Í | Ř | O | L | B |
| V | R | N | L | N | H | B | T | X | M | Č | B | L | A | E | R |
| Ý | I | I | I | U | R | O | D | R | E | S | Y | S | A | T | Y |
| H | T | C | H | D | E | K | S | L | N | Ř | D | T | K | O | U |
| Y | T | O | R | Ž | L | T | R | I | N | Y | N | Č | O | T | U |
| B | I | I | N | A | R | E | B | X | Č | S | Á | I | Á | Í | K |
| Y | K | Í | T | R | V | B | C | O | M | L | R | L | B | T | R |
| N | K | Š | K | U | O | S | Y | T | A | O | E | D | A | I | A |
| S | A | O | Ž | O | L | D | Y | D | O | K | T | Á | C | R | Z |
| M | L | A | M | Z | N | E | A | D | L | A | V | O | I | E | L |
| O | R | V | K | A | O | G | Á | Á | V | A | L | I | L | I | A |
| L | E | A | D | P | Y | V | R | A | B | M | Á | C | H | Z | U |
| Y | B | B | K | C | K | A | R | E | V | E | H | I | K | L | E |
| Š | T | O | L | Y | N | O | T | E | S | T | A | R | T | P | S |

28

Pro zasmání...

Spousta lidí neumí správně třídit odpad  
... třeba klidně hodí lístek KSČM do volební urny.

Baví se dva kapři: „Nevíš o něčem k snědku?” - „Vím. Ale má to háček...”

Hajzlbába zní dehonestálně. Od teď začneme používat slovo toaletuška!

Hádalo se šest žen. Muž řekl: "Ať jako první mluví ta nejstarší." A od té chvíle byly všechny potichu.

Moje žena si myslí, že jí nedávám dostatek soukromí. Alespoň tak to píše ve svém tajném deníčku.

„Budeš chtít něco k večeři?” - „A co je na výběr?” „Ano nebo Ne.”

Už začínám chápat, proč jsou psi tak natěšení, když můžou jít konečně ven.

Malý chlapec napsal dopis Santovi: "Prosím, pošli mi sestřičku." Santa mu obratem odepsal zpátky: "Dobře, tak mi pošli tvoji maminku."

Prý se přejmenuje ŘSD na "Ředitelství silnic a dál nic".

"Politici vždycky mluvili jako kniha, akorát někteří potřebovali do vazby."

Mám ráda veganské jídlo. Je to skvělá příloha k masu.

Česko je typ ekonomiky založené na levných montovnách, z nichž jdou zisky na Západ a práci v nich odvádí pracovníci z Východu.

Průvodčí ČD: „Pane, to je ale dětská jízdenka!“ Cestující: „Tady aspoň vidíte, jaké mají ty vaše vlaky veliké zpoždění.“

Atraktivní sestřičky nikdy nenaměří mužským pacientům puls dostatečně přesně.

V pražských Holešovicích uzamklo malé dítě svou maminku na balkóně. Hasiči odemkli dveře balkónu bez poškození a předali matku dítěti.

Moc nechápu, proč kupujeme kojeneckou vodu někomu, kdo jí kameny z pískoviště.

Malý kluk se ptá maminky na svatbě: "Mami, proč má ta paní bílé šaty?" - "To protože je šťastná a tohle je její nejšťastnější den v životě." Kluk se na chvíli zamyslí a povídá: "A proč je ten pán v černém?"

Podle dcery jsou bonsaje na světě proto, aby nebylo trpaslíkům líto, že nemůžou objímat stromy...

paní Jančálková Juliana  
paní Šabacká Jiřina  
paní Prokešová Zdena  
paní Kopečná Eva  
paní Vystrčilová Jarmila  
paní Doubínková Vlasta  
pan Mezlík František  
paní Líbalová Růžena  
paní Vlastníková Jana  
paní Vacková Vlasta



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

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

paní Kuřecová Zdeňka  
paní Mytysková Marie  
paní Smejkalová Amálie  
paní Stáňová Anna  
pan Večeřa Milan  
paní Vacková Vlasta

paní Marie Bublanová  
paní Danuše Bublíková  
paní Jana Jungwirthová  
paní Vlasta Kršková  
paní Maria Nováčková  
paní Jana Pipová  
paní Jitka Šestáková  
pan Rudolf Stáňa



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

**S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:**

paní Markéta Mertlová  
pan Karel Stručovský

