

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 21



Číslo 2

ÚNOR 2021

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
Kdo vymyslel
Trénování paměti
Lidské osudy
Pranostiky
Křížovky
Zasmějte se s námi
Kronika
Citáty*



Zimní radovánky

Jistě při pohledu z okna na padající sněhové vločky, občas vzpomenete, jak jste jako malé děti vyváděly na saních, koulovaly se s kamarády či stavěly sněhuláky. Proto se vám v tomto článku pokusíme zimní radovánky připomenout trochu z jiného úhlu.



Sněhulák

Stavění sněhuláků patří mezi poměrně staré tradice, nicméně kdy přesně lidé začali stavět skulptury ze sněhu, je však zcela neznámo. První písemné zmínky o sněhulácích lze nalézt už v 16. století, a to přímo u Shakespeara.

Sněhulák byl zpopularizován v průběhu 18. století. V roce 1770 se v jedné knížce pro děti vydané v Lipsku poprvé objevuje jeho název (Schneemann). Pravděpodobně nejstarší vyobrazení sněhuláka je na mědirytině Daniela Chodowieckého, kde je znázorněn jako personifikace zimy a třeskutého mrazu, máje přitom hroznivý výraz ve tváři a koště v ruce.

V 19. století se pozvolna začal měnit přístup lidí k zimě, která již neznamenal jen čas strádání, a sněhulák se tak ve vyobrazeních tohoto ročního období objevuje výrazně častěji. V této době také získal vizáž „normálního člověka“, svůj charakteristický tvar a přívětivý výraz. Stal se oblíbenou dětskou zábavou a motivem ilustrací pro děti.

Zdá se, že obraz přátelského symbolu zimy ovlivnila koncem 19. století i rostoucí popularita vánočních pohlednic a novoročenek, na nichž byl často umístěn. Po roce 1900 se začal objevovat také jako figurka na vánočním stromečku a později začal být také využíván k reklamním a propagačním účelům.

Věděli jste, že v Japonsku či Spojeném království je zvykem stavět pouze ze dvou koulí.

Největší sněhulák v Česku byl postaven ve dnech 2. – 5. března 2005 v Dlouhé Třebové. Měřil na výšku 8,52 m (s kloboukem pak 9,85 m), měl 1,8 m dlouhý nos a 16 m dlouhou šálu.

V Litvě říkají sněhulákům „bytosť bez mozku“. Tohoto faktu bylo využito v zimě 2005, kdy Litevci na znamení protestu proti tehdejší vládě postavili 141 sněhuláků (jeden pro každého poslance) poblíž parlamentu.

Historie zkoumání vloček

Už v polovině 17. století filozof a přírodovědec René Descartes i Johannes Kepler napsali o vločkách, že ledové krystalky mají vždy přibližný tvar šestiúhelníku (případně jsou šestiboké) - mají šest přibližně stejných ramen. Nejčastěji však nejsou dokonale souměrné. Sněhové vločky jsou „maličké zázraky nekonečné krásy“, na světě s největší pravděpodobností nenajdete dvě naprosto stejné. Bentley poeticky popisoval sněhové vločky jako „maličké zázraky krásy“ a sněhové krystaly jako „ledové květy“.

Zajímavosti

Každá vločka padá jinak; některé plachtí, jiné vibrují. Dlouho se říkalo, že nikdy nespádnou dvě stejné vločky, ale není fyzikální důvod, proč by to nemohlo nastat. Na druhou stranu přesný tvar vloček určuje teplota, za které vznikají. Tak například za teploty -2°C se tvoří vločky neobvyklého trojúhelníkového tvaru. Jeden krystalek je asi miliarda molekul vody. Japonský spisovatel Masaru Emoto napsal několik knih o tom, že komplexnost vločky může souviset s jakousi neurčitou pozitivní vibrací nebo energií prostředí, ve kterém se vločka vytvoří. Toho lze údajně dosáhnout například slovem, hudbou nebo modlitbou. Voda umí na tenké vrstvě mořského ledu vytvořit "ledové květy". Pro jejich vznik jsou nutné specifické klimatické podmínky i prostředí. Musí být stabilní nízká teplota a velmi suchý vzduch. Klíčovou podmínkou je mnohem chladnější okolní vzduch než moře pod ledem (přibližně o 20°C).

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Sn%C4%9Bhul%C3%A1k>



Po hřebíčku sáhněte nejen při pečení cukroví o Vánocích. Je kořením, které jídlu



Prastarý a vzdálený

Hřebíček je prastarým kořením, poprvé byl zmiňován v indických a čínských spisech. Do Evropy se dostal pravděpodobně po hedvábné stezce přes Egypt a Turecko. Hlavním místem jeho pěstování je **Zanzibar**.

Mírní bolest a čistí

Jeho hlavní složkou je eugenol, který má **antibakteriální a dezinfekční účinky**, mírní bolest a v lidovém léčitelství se využívá hlavně při bolestech zubů.

- Příjemně kořeněné vůně se využívá i pro vonný dech v zubních pastách. Má také **hřejivé účinky a působí proti nevolnosti**.

K sladkému i k masu

Hřebíček, který můžeme použít jak celý, tak mletý podle potřeby, je to silné koření s mnohostranným využitím.

Dává příjemnou chuť i vůni jak kompotům, tak svařenému vínu. Přidává se do některého vánočního cukroví. Je **součástí například perníkového koření**. Spolu s cibulí dodává neatřelou chuť vařené rýži. Hodí se ale i k masu, například ke zvěřině.

- Hřebíček zároveň **zlepšuje chuť k jídlu a uvolňuje křeče v břiše** související se špatným trávením. Pomáhá i při nadýmání.

Vyčerpané „nakopne“



Hřebíček dokáže nejen vylepšit pokrm, zbavit nás bolesti a pročistit tělo, ale také posílit naši psychiku. Když se cítíme oslabení, vyčerpaní, postrádáme energii cokoliv dělat, pobídne nás k akci.

Jako by nám řekl: „**I když tě to bolí, jdi a udělej to!**“

Nemusíme ho přímo jíst. Stačí, když si s ním provoníme byt.

- Lze ho například použít jako vykuřovadlo na plotýnku, nebo ho **v misce s vodou postavit na topení**.

Tip: „Zapíchejte hřebíčky do pomeranče. Jako ozdoba navodí vánoční atmosféru ve vaší kuchyni a navíc ji krásně provoní.“

Prohřeje klouby



Využít můžeme také účinky éterického oleje z hřebíčku. Jen si je třeba uvědomit, že **silici nesmíme použít vnitřně** a na pokožku ji lze aplikovat pouze ředěnou, například v kvalitním rostlinném oleji, a to v jedna až maximálně tříprocentní koncentraci. Můžeme si tak připravit **mazání na bolavé klouby či svaly**, které potřebujeme prohřát. Příznivý vliv má i na akné či afy. **Hřebíček obsahuje zhruba 17 %**

oleje (mononenasyčené a polynenasycené mastné kyseliny), vyšší podíl vlákniny, **najdeme v něm betakaroten** (provitamin A), **vitamín E, vitamíny skupiny B, z minerálních látek draslík, hořčík, fosfor, vápník, mangan a železo**. Mletý hřebíček, společně s mletou skořicí a drceným oregánem patří mezi nejlepší zdroje antioxidantů mezi kořeními.

Silice a třísloviny tvoří 14-21 % z podílu - nejvíce je v ní zastoupena skupina fenolů, z nichž je nejvýznamnější eugenol, dále pak seskviterpeny alfa- a beta-karyofylen, estery, alkoholy a ketony (mmj. obsahuje také vanilin). Tyto látky jsou také zodpovědné za specifické aroma hřebíčku.

Silice jako taková nebo samotný extrahovaný eugenol **působí jako dezinfekce a mají lokální anestetické a protizánětlivé účinky** - dříve se hojně využívaly v zubním lékařství (dokonce i jako součást zubních výplní). I dnes nachází své uplatnění při dezinfekci dutiny ústní - výplachy s obsahem hřebíčku se doporučují při zánětech dásní, při špatném dechu.

Hřebíček pomáhá k většímu prokrvení (není tak vhodný pro osoby s vysokým krevním tlakem), působí také pozitivně na naše trávení - zmírňuje nevolnost či potíže s nadýmáním, podporuje vylučování trávicích šťáv a chuť k jídlu. Často se využívá také v kosmetice (nehodí se ale pro citlivou nebo poraněnou pokožku) a výrobě parfémů, k dostání je také v podobě éterického oleje.

Síla proti virózám

V době chřipek, viróz a nachlazení je také dobré dát pár kapek hřebíčkové silice do aromalampy nebo difuzéru.

Jeho **inhalací desinfikujeme dýchací cesty** a léčíme průduškové záněty.

- Nicméně množství účinných látek v šálku kávy se může podstatně lišit.

Shrnutí: Káva je velmi zdravý nápoj, který obsahuje stovky biologicky aktivních látek, jako jsou kofein, kyselina chlorogenová, trigonellin, kafestol nebo kahweol.

Kofein ovlivňuje činnost nervové soustavy několika různými způsoby.

Adenosin je neurotransmitter v mozku, který nám pomáhá usnout a spát. Neurony v lidském mozku mají speciální receptory, na které se adenosin váže. Když se adenosin naváže na příslušný receptor, potlačí vedení vzruchů v dotyčném neuronu, což zpomaluje činnost mozku a připravuje ho ke spánku.

Adenosin se během dne v mozku hromadí a vyvolává pocit únavy a ospalosti.

Kofein má podobnou molekulární strukturu jako adenosin a pokud se v mozku nachází obě tyto molekuly, naváže se na adenosinové receptory kofein namísto adenosinu.

Protože kofein nemá tlumivé účinky na nervovou soustavu jako adenosin, má pití kávy povzbuzující účinky, protože brání adenosinu, aby se navázal na své receptory.

Kofein tak stimuluje centrální nervový systém a snižuje pocit únavy.

Shrnutí: Kofein je hlavní účinnou látkou díky které má kávy povzbuzující účinky. Tento stimulant blokuje účinky adenosinu - inhibičního neurotransmiteru v mozku - který způsobuje únavu a ospalost.

Studie naznačují, že kofein krátkodobě stimuluje fungování mozku.

Za povzbuzujícími účinky kávy stojí právě skutečnost, že kofein blokuje adenosin a brání jeho vazbě na receptory v mozku.

Káva ale stimuluje centrální nervový systém také díky tomu, že kofein zvyšuje uvolňování dalších neurotransmiterů, jako jsou noradrenalin, dopamin nebo serotonin.

Kofein pomáhá zlepšovat řadu funkcí mozku, jako jsou:

- Nálada.
- Reakční doba.
- Bdělost.
- Pozornost.
- Učení.
- Duševní funkce jako celek.

Je ale potřeba si uvědomit, že časem si na kofein zvyknete a tělo na něj bude reagovat podstatně méně. To znamená, že k dosažení stejných účinků byste museli pít stále více a více kávy, což také není moc dobré.

Shrnutí: Kofein způsobuje změny hladiny neurotransmiterů v mozku, což vede ke zlepšení nálady, učení a pozornosti a zkracuje i reakční dobu.

Káva a paměť

Káva a kofein mohou také údajně zlepšovat paměť, ale výsledky studií nejsou jednoznačné.

Některé studie zjistily, že kofein může zlepšovat krátkodobou paměť.

Další studie ale nezjistily žádný vliv kofeinu na paměť a některé dokonce tvrdí, že kofein může paměť zhoršovat.

Odborníci se stále přou o účincích kofeinu na dlouhodobou paměť.

Jedna malá studie naznačuje, že kofein může zlepšovat dlouhodobou paměť, pokud ho konzumujeme bezprostředně po učení.

Účastníci studie se nejprve naučili rozpoznávat sadu obrázků a bezprostředně poté jim byla podána tableta s kofeinem. V porovnání s kontrolní skupinou, která kofein nedostala, dosáhli lidé, kteří tabletu užili lepších výsledků v rozpoznávání naučené sady obrázků po 24 hodinách.

Kofein také zvýšil odolnost naučené látky proti zapomínání, v porovnání s kontrolní skupinou, která namísto kofeinové tablety dostala placebo.

Shrnutí: Některé studie naznačují, že kofein zlepšuje krátkodobou paměť, zatímco jiné studie nic takového nepotvrzují. Účinky kofeinu na dlouhodobou paměť je ještě potřeba pořádně prozkoumat.

Káva a únava

Hlavním důvodem proč většina lidí pije kávu je zmírnění únavy a zvýšení pozornosti a bdělosti a není tedy žádným překvapením, že studie naznačují, že kofein únavu skutečně potlačuje.

Povzbuzující účinky ale netrvají věčně a po čase odezní a budete si muset dát další šálek.

Dávejte si ale pozor, abyste nepili kávu pozdě odpoledne a večer, protože kofein může narušit kvalitu vašeho spánku.

Pokud pití kávy narušuje váš spánkový cyklus, budete se stále cítit unaveni a namísto toho, aby vám káva pomohla zbavit se únavy, váš stav ještě zhorší.

Shrnutí: Lidé pijí kávu proto, aby se dočasně zbavili únavy a ospalosti. Pokud ale kávu pijete později odpoledne nebo večer, může narušit váš spánek a budete se pak cítit ještě více unaveni.

Káva může snížit riziko Alzheimerovy choroby a demence

Alzheimerova choroba je celosvětově nejčastější příčinou demence. Obvykle začíná velmi pomalu, ale postupně se zhoršuje a neumíme jí léčit.

Mezi hlavní příznaky Alzheimerovy choroby patří ztráta paměti, narušení kognitivních funkcí, myšlení a chování.

Je zajímavé, že způsob stravování do určité míry ovlivňuje riziko Alzheimerovy choroby a dalších druhů demence.

Observační (pozorovací) studie naznačují, že přiměřená konzumace kávy snižuje riziko Alzheimerovy choroby až o 65%.

Nicméně tyto studie nejsou moc kvalitní a musíme účinky kávy a kofeinu na Alzheimerovu chorobu ověřit v randomizovaných, placebem kontrolovaných studiích.

Shrnutí: Pravidelná konzumace kávy v přiměřeném množství snižuje riziko Alzheimerovy choroby. Nicméně je nutné provést kvalitní randomizované a placebem kontrolované studie, abychom tyto účinky kofeinu potvrdily.

Antivirová aktivita esenciálních olejů



Aromaterapii vnímáme hlavně jako poskytovatelku voňavých a příjemných prožitků. Někdy se zajímáme o její psychosomatické působení, ale její antivirová, antibakteriální a antiseptická aktivita nám ještě celkem uniká.

Každý esenciální olej má své typické chemické složení. Aromatické molekuly v něm obsažené vykazují různou aktivitu, působí analgeticky, antivirově, antibakteriálně, imunostimulačně, mohou se chovat podobně jako hormony.

Pracují v kooperaci s chemickými procesy našeho těla.

Antivirová aktivita esenciálních olejů

Antivirová aktivita esenciálních olejů je závislá na zastoupení etherů, monoterpenických a seskviterpenických alkoholů (více monoterpenických), oxidů. Díky těmto složkám jsou éterické oleje tak úspěšné proti „nepolapitelným“ virům, jako je ten, který způsobuje herpesy (opary) nebo chřipku.

Existují dva typy virů, viry „nahé“, jednodušší, co se týče stavby, a viry „obalené“, které jsou chráněny lipidovou membránou. Ta jim umožňuje nepozorovaně projít imunitním systémem a lépe se do něj integrovat.

Pro účinnou léčbu virového onemocnění je nutné si uvědomit, že nám na ně nezaberou antibiotika, která se používají u chorob bakteriálního původu. Stejně tak musíme rozlišovat esenciální oleje s antivirovou a antibakteriální aktivitou. Pro úspěšný frontální útok na obalené viry, které jsou příčinami sezónních onemocnění, potřebujete liposolubilní aktivní složku. A tady se esenciální oleje náramně hodí, protože jsou rozpustné v tucích.

Esenciální oleje mohou fungovat jako preventivní opatření a pro podporu našeho imunitního systému i jako doplněk klasické léčby po poradě s ošetřujícím lékařem nebo lékárníkem. Konzultace se doporučuje, protože mohou ovlivnit účinnost některých léčiv.

Esenciální oleje na podporu imunity

Viry obecně jsou malé nebuněčné organismy, obsahující pouze jeden typ ribonukleové kyseliny, které potřebují ke svému aktivnímu množení živé buňky hostitele. Klíčovým bodem obrany proti nim je zlepšení imunity. Difúzování esenciálních olejů dvakrát až třikrát týdně po dobu maximálně jedné hodiny, v závislosti na jejich druhu, je účinným prostředkem zvyšujícím obranyschopnost organismu.

Podle velikosti místnosti a síly esenciálních olejů stačí do difuzéru nebo aromalampy nakapat tři až šest kapek jednotlivé esence nebo směsi. Místo vody můžete do nádržky difuzéru nalít nekonzervovaný hydrolát (květovou vodu), například z eukalyptu globulu, tymiánu linalolu, ravintsary, kadidla nebo některého druhu levandulí. Do hydrolátu dokapejte esenciální oleje. Samotný hydrolát obsahuje 1 % ve vodě rozpustných složek esenciálního oleje. Je jemný, ale přesto účinný, a jeho použití nemá věková omezení.

Pokud máte velmi malé děti, anebo nechcete používat přímo esenciální oleje, můžete použít pouze hydrolát. V rámci preventivních opatření jej lze doplnit nějakým citrusem (citron, mandarinka, pomeranč), které se používají pro podporu dobrého psychického rozpoložení.

Jaké esenciální oleje jsou antivirotické

K pochopení toho, že jsou látky, které zaberou na bakterie, ale ne na viry, žádné složité mechanismy nepotřebujete. Potřebujete pouze znát ty nejlepší antivirotické esenciální oleje, a to, jak je bezpečně používat.

Velmi účinné esenciální oleje s antivirovou aktivitou jsou například kadidlo, všechny druhy eukalyptů (globulus, smiithi, citriodora, staigeriana), niaouli, tea tree, jehličnany (smrky, borovice), tymián linalol, ho-sho, ravintsara, citron, zázvor, vavřík.

Můžete je použít pro inhalaci z difuzéru nebo aromalampy, ale také do masážních směsí. Je dobré rozlišovat esenciální oleje pro prevenci onemocnění a ty, které použijete, pokud už začínáte být nemocní. Pro posílení odolnosti organismu se hodí citrusy, zázvor nebo ho-sho, které jsou vhodné pro rozptýlení do prostoru. Na samém začátku virového onemocnění, při pocitu, že už na vás „něco leze“, nastupují silnější hráči, jako jsou právě eukalypty, tymián či ravintsara ve formě kožní aplikace směsí esenciálních a nosných olejů na hrudník a záda.



Jak si namíchat antivirotický přípravek

Protože se množí recepty na podomácku udělané gely na ošetření rukou, dovolím si upozornit, že je potřeba používat jako jejich součást esenciální oleje s antivirovou aktivitou. Klasické antibakteriální gely nechrání člověka před viry, ničí pouze bakterie, aby byly účinné proti virům, musí mít v sobě alkoholovou složku a ingredienci s antivirovou aktivitou. Než investujete do antibakteriálního gelu, zkontrolujte si na etiketě, zda má i virocidní účinek a nejméně 60 % alkoholové složky.

V aromaterapii se sice antibakteriální a antivirotické aromatické molekuly často vyskytují v chemickém profilu pospolu, ale je třeba zajistit co nejlepší možnou účinnost hygienického prostředku. Pokud již doma máte pěnové desinfekční gely na ruce nebo hydroalkoholové gely, přidejte 1 % esenciálního oleje tea tree (20 kapek) na 100 ml produktu, čajovník můžete nahradit hořcem a přidat levanduli lékařskou nebo jiný antivirotický esenciální olej, jako třeba niaouli nebo ravintsara. Jednoduchý dezinfekční gel se samotným tea tree můžete používat u dětí starších tří let a těhotných po uplynutí třetího měsíce gravidity, u kojících matek dětí starších tří měsíců. Stejně tak i ten s příměsí levandule, v případě, že osoba jej aplikující nemá nízký tlak.

Aromaterapie a věkové skupiny

Chceme-li aplikovat nejen antivirové esenciální oleje, je potřeba brát v potaz věk a zdravotní stav. Silné, ale zároveň velmi účinné eukalypty jsou problematické pro astmatiky, epileptiky a malé děti do deseti let věku, jediný eukalyptus citriodora se může použít u dětí od šesti let. Je to z důvodu obsahu látky 1,8 cineol (eukalyptol), která může způsobit dýchací problémy. Stejně obezřetní bychom měli být u seniorů. Epileptici a astmatici by se měli o používání esenciálních olejů poradit se svým ošetřujícím lékařem.

Neužívejte esenciální oleje vnitřně. Dávkování pro účely masáže je 20 kapek na 50 ml nosného oleje. Možná je také inhalace pod dekou nebo ručníkem nad nádobou s vodou a esenciálními oleji po dobu deseti minut v dávkování 5 kapek na objem nádoby.

<https://www.vitalia.cz>



"Když sádlo, tak se škvarlama na chleby s hořčicí, cibulí i okurkou. Toť chvílka nefalšovaného lidského štěstíčka. Sádlo funguje jako neocenitelný pomocník při "odbourávání"vlivu mastných kyselin, čímž dochází ke snížení cholesterolu. Kdy naposledy jste si namazali chleba sádlem? Klidně to udělejte, sádlo je lék našich



babiček a určitě si nezaslouží, abychom na něj zanevřeli! Má totiž spoustu dobrých vlastností! Až budete péct koláč, použijte sádlo místo rostlinného tuku -kůrčička bude krásnější a křupavější! Že je sádlo "fuj" a dostaneme po něm infarkt? Nesmysl! Vědci už došli k závěru, že ti, kteří nahradili sádlo margarínem, nemají žádnou záruku, že zemřou později než ti, kteří si čas od času sádlo dopřejí. Proč tedy používat "náhražky", když i naše babičky dobře věděly, co je zdravé? Vepřové sádlo obsahuje nasycené mastné kyseliny, nenasycené mastné kyseliny a také kyselinu olejovou. Ta funguje jako pomocník při "odbourávání" vlivu mastných kyselin, čímž dochází ke snížení cholesterolu. Oproti máslu obsahuje jen 1/3 cholesterolu, takže z hlediska vzniku infarktu je na tom sádlo stokrát lépe než kravské máslo. Sádlo je všestranné, dokonce i lék. Nasycené tuky, ačkoliv se o nich tak nepěkně mluví, jsou velmi důležité pro zdravé kosti a mimo to posilují imunitu! Má sice málo bílkovin, nulové množství sacharidů, ale nějaký ten vitamin má, především "E", který patří k elixírům mládí. Pokud se nechystáte sníst celou vaničku sádla, pak si směle můžete čas od času sádlo dopřát! Ovšem raději v rámci snídaně nebo oběda, sádlo není vhodné konzumovat před fyzickou aktivitou nebo po ní (prodlužuje se doba trávení). Kulináři jej odnepaměti využívají při smažení, protože je tepelně stabilní a maso se na něm nepřepaluje.

Kromě toho při smažení na sádle nevznikají karcinogenní látky, takže z hlediska zdraví je sádlo bez diskusí lepší, než rostlinné oleje! A chuťově dalece převyšuje margarín! Každodenní péče o pleť se vyplatí. Vepřové sádlo neobsahuje žádné chemické látky, není parfemované, takže nedráždí ani citlivější pokožku. Sádlo je mastné, takže je ideální v případě ekzematické a suché pokožky. Zjemní ji, promastí a regeneruje.

Príspevok od p. Ing. Stanislava Tesaře z I. patra

O VODNÍKOVI FRANCOVI, HODNÉ MARIJÁNCE, SPRAVEDLIVÉM RADNÍM FOUSKOVI, ZLÉ ČERDOVÉ A PRORADNÉM STAROSTOVI

(POHÁDKA Z BYSTRICE NAD PERNŠTEJNEM)



Když se vydáte dnešní ulicí Bočkova směrem ke staré bystrické baště a zahnete vpravo k ulici Pod kaštany, půjdete dolů z mírného kopečka po takové zvláštní kamenné dlažbě.

Tento příběh se udál v době, kdy v Bystrici nikde žádná takto dlážděná cesta nebyla. Poslechněte si, kde se tam vlastně vzala.

Kousek od této cesty žil v Bystrické (to je ta říčka, co dělí celé město na dvě poloviny) jeden moc hodný vodník. Sedával v noci na vrbě, která tam tehdy rostla, a hrál na vrbovou píšťalku. Byl už velmi starý a nikomu neublížoval. Nesbíral už dušičky do hrnečků, tak jak to dělali ostatní vodníci níže po proudu říčky. Leckdy i některému neoparnému klukovi nebo děvčeti, co se příliš při koupání napili, z vody na břeh pomohl. V zimě zase podepíral led, aby se nepropadl, když děti na potoce bruslily. Mnohdy na ně z legrace zespodu klepal jako na okénko. Zkrátka; staral se o řeku a opatroval nejen ji, ale i všechny, kdo se k jeho rajonu přiblížili. Sedláka stejně jako četníka, formana, hostinského i kováře, pekaře, ba i starostu, třebaže jeho se trochu bál pro jeho lýkový opasek.

Jak se vodník jmenoval, to nikdo v kraji nevěděl. Ani on sám si svoje jméno nepamatoval, protože v řece žil už v době, když i ti nejstarší lidé byli ještě dětmi. Nechával si tedy prostě říkat pan vodník Franc.

Když po nocích hrával na píšťalku, bylo to slyšet po celé řece a okolí. Dokonce i pan učitel, který bydlel až úplně u hradeb na kopečku, tedy pořádný kus od řeky, často jeho noční písničky slyšel. Ponocný si s ním jeho melodie pobroukával při svých nočních pochůzkách městem. Ba i starý voják Zlámal, co pamatoval ještě Turky u Vídně. Ač byl jinak nerudný, tak po nocích, když nemohl spát, si s vodníkem tichounce do noci pohvizdoval. Zvláště tu jednu ... Takovou smutnou, co chytala za srdce ...

Starého France měli všichni rádi. Nosili mu, tak jak se ostatně vodníkům nosívat sluší, voňavý tabáček z trhu, trochu čaje a nějaké to mazání na staré klouby. On jim na oplátku dával pstruhy a okouny, jaké se nikdy nikomu nepodařilo chytit. Někdy, když byl tabáček opravdu voňavý, vylovil i nějakého toho klepetáče!

Ten nejvoňavější tabáček mu nosíval hlavně pan radní Fousek. Měl starého vodníka rád pro jeho pracovitost a také proto, že byl moc důležitý pro obec. Franc měl zase rád pana Fouska pro jeho dobrotu a poctivost. Hezky si spolu povídali pokaždé, když za Francem pan radní přišel. Za to všechno pan vodník Franc také hnal správnou vodu na mlýny, vodní kola valch a barvíren, aby Bystřičtí mohli nerušeně pracovat. A že jich bylo! Rovných osm po celém vodníkově revíru!

Naproti vrbě, kde pan Franc hrával, stála stodola a stavení koláře Pejchy a hned za ním malý domek. V něm žila vdova Pejchová, kolářova maminka. Křestním jménem Marijánka po své babičce. Ale tak už jí nikdo neřikal. Její domek měl před okny studnu s napajedlem, u kterého pokaždé stavěli formani, když do Bystřice přijeli pro sukno. Bystřičtí soukeníci bývali pravými mistry. Jejich umění bylo známo v širokém okolí, proto sem formani jezdili hodně. Úkolem vodníka France bylo, aby v napajedle byl pořád dostatek vody. Dostával za to dva krejcarey od pana radního Fouska.

Jak už to bývá, když paní Pejchová pekla buchty, pan Franc k ní chodil na kus řeči. Sedl si vždycky do napajedla, to aby mu nevyschl šos, a povídali si spolu přes okno. Paní Pejchová se usmívala a mlela mlýnkem, zatímco Franc honil vodu a mlel pantem. Občas, když mu došlo slova, vzal píšťalku a paní Pejchové k práci pískával. Někdy veselou, jindy moc smutnou melodii, až to bralo u srdce. Takto si spolu lebedili a bylo jim dobře.

Když se někdy zapovídali víc a na oblohu se mezitím vyhoupl měsíček s hvězdičkami, tak si Franc s paní Pejchovou šeptali u napajedla až dlouho do noci. Jednoho takového večera Franc paní Pejchové slíbil, že až přijde čas, ukáže jí rybí taneček, který každý vodník může odtančit jen jedinkrát za život. Paní Pejchová z toho měla velikou radost. Moc se těšila, až jí pan Franc ukáže, jak dovede tancovat ve vodě. Bodejť by ne! Uvidí něco, co nikdo z Bystřických ještě nikdy neviděl. Ani pan starosta. A že ten už toho viděl!

Franc se také usmíval, ale sotva se rozloučili a on odešel na svou vrbu, usmívat se přestal. Neřekl totiž paní Pejchové, že rybí taneček je to poslední, co ve svém životě každý vodník udělá. Potom se celý rozplyne a nezbude po něm víc než jedno věderko vody.

Staré Čerdové to jejich usmívání, povídání a šeptání do noci nešlo z hlavy. Bydlela skoro naproti. Hned vedle, co býval špitál. A z okna komory viděla rovnou na napajedlo. Každou volnou chvíli pozorovala, jak se ti dva k sobě mají. A pranic se jí to nelíbilo. I začala po nedělní mši ženským, tak aby Pejchová neslyšela, vyprávět o vodníkovi Francovi a o tom, jak se pořád nakrucuje a směje. Jak si i fráček nažehlí, než za Pejchovou jde. A kdesi cosi si navymýšlela, jen aby všechny proti Pejchové pošťala a tu radost s vodníkem jí překazila.

Za krátkou chvíli si celé město ukazovalo na Pejchovou prstem. Kudy šla, tam viděla, jak si lidé šeptají a jak se po ní ohlížejí. Všichni se jí raději vyhýbali, protože najednou byla v očích všech špatná jen proto, že se přátelí s vodníkem. Přitom donedávna to nikomu nevadilo. A přátelil se s ním přece každý! Od pohůnka až po starostu. Proč to je najednou špatné? Takto se ptala sama sebe Pejchová.

Přepadl ji smutek nad tou nespravedlností. Začala blednout, přestalo jí chutnat, neusmála se, jak byl den dlouhý. Stále jen vzdychala a oči měla plné slz. Pranic nepomáhaly vodníkovy návštěvy, jeho veselé příběhy, ani pískání veselých písniček na vrbovou píšťalku. Pejchová se ztrácela před očima.

Nikdo nevěděl, co se s Pejchovou děje. Až nepřejícná Čerdová kdesi řekla, že ji jistě ten vodník uhranul a že je potřeba ho chytit do lýka a nechat někde uschnout. Všichni lidé najednou té zlé a závistivé ženské uvěřili. Začali křičet, že to tak nenechají, aby si pro pár

ryb nechali takovou čilou ženskou od vodníka uhranout. Domluvili se, že se musí ihned na radnici. A starosta že to musí hned zarazit. Tak se šlo. Čerdovou vzali mezi sebe a hrnuli se sjednat pořádek.

Pan starosta byl zrovna uprostřed horečnatého úřadování. Probudili ho, jak mu všichni na radnici vpadli. Leknutím vyskočil od stolu, zbrunátněl a začal láteřit, kdo že si to dovoluje ho uprostřed výkonu služby takto vyrušovat. Že zavolá četníka, aby udělal pořádek a že hned nechá provést na každém exekuci pěti ran holí. Ještě dobrou půlhodinu nadával a plival síru pekelnou z toho, jak se vyděsil. Potom se unavil a uklidnil a začal se ptát, co tam vlastně všichni chtějí. Vysvětlili mu, že vodník uhranul Pejchovou a že to tak starosta nesmí nechat, že musí vodníka chytit a usušit. Že je to všechno vědecky dokázáno a že on už musí ihned jednat.

Pan starosta chvíli uvažoval. Bylo pár týdnů před volbami a on nechtěl, aby starostování přebral pan radní Fousek, Rozhodl se tedy, že na vodníka připraví past. Že se ho tak jednou provždy zbaví, aby už nemohl nikomu škodit a aby se on, starosta, lidem zalíbil. Zavolal si tedy radního Fouska a celou věc mu vysvětlil. Jen mu neřekl všechno. Ať tedy radní Fousek zajde pro vodníka, že mu chce pan starosta krejcar přidat za vzornou starost o napajedlo. Ale to už mu neřekl, že až vodník přijde, hodí na něj pohůnek lýkové oko, spoutá ho, a odnese dolů do sklepa a tam nechá usušit. A tím že se zároveň zbaví nejen vodníka, ale i nespokojených občanů.

Radní Fousek se tedy vydal za vodníkem. Byl to ale dobrý a moudrý člověk, a než něco udělal, raději se dvakrát rozmyslil. Na půli cesty mezi kostelem a kašnou se proto otočil a zamířil zpět na radnici, aby ještě se starostou pohovořil o tom, proč chce vlastně vodníka přivést na radnici. Dosud s vodníkem vše vyřizoval on, radní Fousek. Tak co tak najednou, uvažoval.

Pan starosta viděl z okna, jak se otočil a vrací se. Hned si pomyslně, že Fousek by rád měl všechny zásluhy za odstranění vodníka sám pro sebe. Proto si povolal obecního sluhu Třeštila a poslal ho za vodníkem se vzkazem, ať si přijde na radnici pro slíbenou odměnu.

Pan radní Fousek se mezitím vracel zpět na radnici. Po cestě potkal dav lidí v čele s Čerdovou. Divili se, proč už s sebou nemá vodníka a proč že ho nevede k panu starostovi. Pan Fousek se jich zeptal, jak vědí, že právě vodník uhranul Pejchovou. Že o tom, že by vodník někoho uhranul, jaktěživ neslyšel. Ptal se, jestli ona nechradne spíše proto, že si na ni lidé ukazují prstem, a že potrestat by zasloužil spíše ten, kdo o ní šíří takové hrozné pomluvy. Poslední větu ani skoro nedokončil. Čerdová vidouc, že její lež by mohla vyjít na světlo, ho nenechala domluvit. Začala křičet, že on je jistě s vodníkem spřažený, že mu straní a že ho mockrát viděla, jak si od řeky odnáší největší ryby a někdy i raky. Pan radní Fousek se bránil, že sice dostává velké ryby a raky od pana France, ale že je to jen proto, že pro něho on sám vybírá ten nejvoňavější tabák.

Lidé, jak už to bývá, dali za pravdu Čerdové. Začali do pana Fouska strkat a křičet na něj, a než se pan Fousek vzpamatoval, už ho nesli nad hlavami směrem k Bystřičce.

Mezitím vodník Franc dorazil se sluhou Třeštilem na radnici. Jakmile za sebou zavřel dveře, hodili na France lýkové oko a už ho svazovali do kozelce. Potom nešťastného vodníka, bezmocného a od lýka rozbolavělého, hodili na hliněnou podlahu do sklepa a sklep uzamkli.

Pan starosta si pochvaloval, jak vše dobře zařídil.

Tou dobou lidé pana Fouska odnesli k potoku a se slovy: “ Když jsi s ním větší kamarád než s námi, tak si za ním běž!” ho hodili do řeky. Potom odešli, aniž by se ohlédlí. Že prý mu řeka neublíží. Je tam přeci pan Franc!

Jenže France v tu chvíli pohunek už odnášel do sklepa na radnici.

Pan Fousek se snažil plavat, seč mu síly stačily, ale mokré oblečení ho táhlo hlouběji ke dnu. V řece se nakonec utopil. Jeho dušičku ale nechtyl žádný vodník! Vykoukla ven z vody a hajdy rovnou nahoru do nebička, protože pan Fousek byl poctivý a hodný člověk.

Vodník Franc seděl zatím sám ve sklepě a nevěděl, kde mu hlava stojí. Vůbec nerozuměl tomu, co mu starosta udělal. Najednou si všiml, že sklep má obyčejnou hliněnou podlahu. Udeřil tedy do ní po vodnicku a hle; objevil se pramínek. Ten sílil a sílil, až byl po chvíli plný sklep vody. Ta dodala Francovi sílu. Škubl, a rázem roztrhl lýkový provaz. Pak se proměnil v malinkou rybičku a po pramínku se dostal domů do potoka, kde chtěl posbírat více síly. Ta voda, která zaplavila sklep radnice, nikdy zpod budovy úplně nezmizela. A proto na bystřické radnici mají od té doby stále mokré sklepy.

Ihned, jakmile se trochu vzpamatoval, vyrazil Franc za paní Pejchovou, aby se dozvěděl, co se stalo. Paní Pejchové už vše převyprávěla děvečka z valchy. To, že chytili pana France, že do řeky hodili pana radního Fouska. I to, že se o ní povídá, že je uhranutá. Paní Pejchová po takových zprávách upadla do mdlob.

Děvečka jak to uviděla, hned běžela rychle pro doktora Krtinu. Pan Franc zrovna vycházel z řeky, když ze dveří vyběhla a křičela o pomoc, že paní Pejchová asi umírá. Před domem se začali scházet lidé a brblali, že to s ní takto muselo dopadnout, když se paktuje s vodníkem, ale nikdo neměl odvalu nic udělat. Všichni jen stáli a brblali.

Franc si jich nevšímal, vběhl do domku, aby zachránil paní Pejchovou. Ta ležela na podlaze a byla bledá jako stěna. Opatrně ji zdvihl a do úst jí kápl živou vodu. Paní Pejchová pomalinku otevřela oči a malinko se usmála. „Tak Tebe nechtyli, Franci?“ „Chytili“, povídá Franc, „ale ještě jsem Ti slíbil rybí taneček. Chtěla by sis ho zatančit se mnou, Marijánko?“ Paní Pejchová se usmála a z posledních sil přikývla. Franc ji vzal do náruče a s udivenými, přihlížejícími lidmi za zády ji odnášel k řece. Nikdo se neopovážil mu něco říct, nebo mu snad zastoupit cestu.

Tam sestoupil s paní Pejchovou na rukou po břehu do vody a naposledy se potopil. A tu začali se oba pomalu měnit ve vodu. Řeka šuměla, ve větru bylo slyšet, jak vrba naposledy píská tu smutnou melodii, co Franc tak rád hrával. Kdesi v korunách se ozýval Francův smích a vzduchem, vzduchem byl cítit ten nejvoňavější tabáček od radního Fouska. Marijánka a Franc spolu krásně tančili v Bystřičce rybí taneček a pozvolna mizeli přihlížejícím z očí, až se úplně rozplynuli.

Proto dnes, kdykoli půjdete kolem Bystřičky, podívejte se do vody. Uvidíte několik malých vodních vírů. To Marijánka s Francem tančí rybí taneček. A když se zaposloucháte, tak uslyšíte v šumění říčky jejich smích. Pokud zafouká vítr, tak i Francovu smutnou píseň.

No a jak to dopadlo s Čerdovou a proraďným starostou? Když si lidé uvědomili, kdo to všechno způsobil, rozhodli, že starosta a Čerdová musí za trest právě tu uličku vydláždít takovým kamenem, který tam vydrží tak dlouho, dokud Franc s Marijánkou budou v Bystřičce tančit rybí taneček. Sedm let ji dláždili, než ji dokončili. Ale udělali ji tak, jak měli. Podívejte se, dlažba tam stále je, protože Marijánka s Francem pořád ještě tančí v Bystřičce rybí taneček.

Autor pohádky: p. Jan Rossí

Kdo vymyslel ...

Pojďme se podívat na to, co bylo, co se stalo, v dobách, kdy jsme ještě „byli na houbách“

POKRAČOVÁNÍ.....

Rok 1903: Zápas Gustava Frišenského s česky mluvícím černochem

původně vyšlo: Pozor - 1903, autor neuveden.

Jméno Gustav Frišenský je známé dodnes, ostatně jeho bratr Varel Frišenský se stal i hrdinou jedné divadelní hry mistra Jára Cimrmana. Pokud vás zajímá jak a s kým Gustav Frišenský zápasil, tak pro vás máme zprávu o jeho vystoupení v Olomouci v roce 1903.

Silácké zápasy v Olomouci

Silácké zápasy v Olomouci, odbývané v úterý ve velké dvoraně Národního domu, přilákaly i tentokrát obrovské davy zvědavců z celého okolí a i ze vzdálenějších krajů Moravy.

Dvorana byla tak nabitá, že muselo se již ustat s dalším prodejem lístků. Tímto ohromným návaem davů, které bývají v sálech našich řídkými hosty, vysvětliti a omluviti se dá, že došlo místy ku porušení obvyklého u nás pořádku, kterýžto pořádek při minulých zápasech byl zachováván.



Zápas byl zajímavý. Napřed zápasil mistr Evropy Frišenský s černochem Delavarem. Zápas skončil vítězstvím Frišenského.

Vítěz byl nucen podstoupiti zápas s mladým českým atletem H., jenž je rodákem z kraje česko-brodského a ač teprve rok zápasí, stal se již championem Bavorska.

Jest o jeden rok mladší, jak Frišenský a o 6 kg. těžší, jak anglický obr Jakson. Je jisto, že v něm roste znamenitý zápasník. — Utkání se obou

Kdo vymyslel ...

těchto českých atletů, sledováno bylo s největším zájmem. Po 39 minutách skončilo vítězstvím Frištenského.

K vůli zajímavosti podotknouti dlužno, že černocho Delavar, jemuž je nyní 45 let má za ženu Češku a dcerka jeho, hezká maličká mulatka, navštěvuje českou školu. Delavar sám naučil se již obstojně česky. Uvádíme toto poslednějšší k vůli tomu, poněvadž my zde na Moravě máme celou řadu Němců, kteří za celý život mezi českým lidem českému jazyku se nepřiučili.

Viděti z toho, na jakém stupni Němci naši stojí u porovnání — s černochoy. Leč to jen tak mimochodem. Poněvadž vznikly z jisté strany pochybnosti o tom, že boj mezi Frištenským a soupeřem jeho H.— byl rozhodnut, nabídl se mistr Frištenský, že bude se soupeřem svým H.— v Olomouci zápasiti znovu a aby se mu nemohly činiti předhůzky, jak s jisté strany se stalo, nabídl se, že čistý výnos zápasu tohoto připadnouti má národním účelům v Olomouci. Zápas tyto konati se budou v neděli dne 27. prosince t. r.

Původní zdroj historického článku:
Pozor - 1903, autor neuveden.

Rok 1904: Japonsko - vysněná země všech služek

původně vyšlo: Lidové noviny - 1904, autor neuveden.

Život v Japonsku je v mnoha ohledech zcela jiný než v Evropě a dříve byl ten rozdíl ještě větší. Článek z roku 1904 vám ukáže, jak moc se tehdy postavení japonských služek lišilo od těch českých a jakou u nás těžko představitelnou věc si japonské služby mohly dovolit ke svým pánům.



Ráj služek.

Služku jmenují v Japonsku uctivým jménem „San“, obchodníci kloní se jí, jako by byla sama paní. Že na služku nehledí se s patra, pochází od toho, že v Japonsku i šlechtické dámy zvykly jsou pro své mužské příbuzné konati nejnižší služby, jestliť „paní“ v Japonsku vlastně jen

Kdo vymyslel ...

první služebníci svého pána.

Služky mají přístup k večerním zábavám rodinným, je-li paní nepřítomna, přijímají hosty a nabízejí jim čaj a baví je, služky chodí na koupi a vyřizují důležité záležitosti. Každého rána doprovázejí pána do obchodu a večer ho společně vítají.

Služky doprovázejí paní svou do odpoledních návštěv, do divadel a zábav a jsou ve zdvořilosti velmi dobře vyučeny.

Platy mají velmi malé, co sní, nestojí při japonské střídmosti ani za řeč. I chudší rodiny vydrží si až 10 služek: některé opatrují děti, jiné vaří, jiné jsou zahradnicemi, jiné chodí s posílkami a nakupovat. Všechny dostávají občas dárky, kterými doplňují svou mzdu.

Zvláštnost jest, že v Japonsku dovoluje se služkám neposlouchati, když nepřesvědčily se o rozumnosti rozkazu.

Původní zdroj historického článku:

Lidové noviny - 1904, autor neuveden.

Rok 1920: Jak kolečkové brusle zlepšily fungování pošty

původně vyšlo: Národní listy - 1920, autor neuveden.

Co mají společného kolečkové brusle a rychlejší doručování poštovních zásilek? To mám prozradí článek z roku 1920, popisující jeden tehdejší zlepšovák americké pošty.

Poštovní zřízení na kolečkových bruslích.

Ve velké poštovní sběrně balíků v Chicagu používají mladí zřízení od nedávna kolečkových bruslí.

Neunaví se běháním v rozsáhlých místnostech a při tom vykonají dvakrát tolik práce jako jindy.

Také ve výpravnách některých obchodních domů chicagských byly zavedeny na zkoušku kolečkové brusle.

Zaměstnancům se to líbí a práce jde od ruky.



Původní zdroj historického článku:

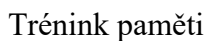
Národní listy - 1920, autor neuveden.

Stromy

Rostliny

Houby

23



V tomto cvičení, zaměřeném na koncentraci, je Vaším úkolem rozluštit názvy zaměstnání podle číselné šifry. A = 1, Á = 2, B = 3, C = 4 atd.

41 8 20 10 6 10 19 8 4.....

VLOČKA –

PRANOSTIKY V ÚNORU

Únor je podle gregoriánského kalendáře druhý měsíc v roce. Má 28 dní, v přestupném roce má 29 dní. Třikrát v historii měl únor i 30 dní. Český název měsíce vysvětlují jazykovědci tím, že se v tuto dobu při tání ledu ponořují ledové kry na řekách (únor = nořiti se).



V římském kalendáři byl únor posledním měsícem v roce. Právě proto tento měsíc má proměnlivý počet dnů a právě k němu se přidával v přestupném roce jeden den. Při přechodu z juliánského na gregoriánský kalendář se tento zavedený postup neměnil.

- Únor bílý – pole sílí.
- Únorová voda – pro pole škoda.
- Netrkne-li únor rohem, šlehne ocasem.
- Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží.
- Když záhy taje, dlouho neroztaje.
- Když únor vodu spustí, ledem ji březem zahustí.
- Když tě v únoru zašimrá komár za ušima, proběhneš jistě v březnu ke kamnům s ušima.
- Leží-li kočka v únoru na slunci, jistě v březnu poleze za kamna.
- Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky.
- V únoru sníh a led – v létě nanesou včely med.
- Teplý únor – studené jaro, teplé léto.

~~~~~

## SNÍH

Když napadne sníh, klidně ho ochutnejte, jedná se jen o zmrzlou vodu. Neškodný je ale pouze čerstvý sníh, časem se v něm začnou usazovat prach, ...

**Milan Růžička**



AGÁVE, AKTIN, BALTÍK, BENZÍN, BISTRO, BRKO, ČASY,  
DIAGONÁLA, EDÉM, HANÁ, HISTORKY, HOMONYMA, IDEA,  
KIVI, KOSTLIVCI, KVIZ, LITERÁTI, OBHLÍDKA, OSEL, OVSÍK,  
PLST, POLOHOPIS



Pro zasmání...

Potká Babiš kouzelného dědečka a povídá:

„Chcel by som byť ministrom.“

Kouzelný dědeček zamával hůlkou a udělal z Babiše bonsaj.

Vědma mi řekla, že zhruba za 12 let zažiju strašnou citovou újmu. Dost mi tím zkazila náladu. Abych se rozveselil, koupil jsem si roztomilé štěňátko!

Víte, co je to kata-pult?

Popravčí špalek.

Na policejní stanici zvoní telefon. Po zvednutí se z něj ozve: „Okamžitě přijed'te, právě jsem ho zabila.“

„Koho?“

„Králíka.“

„Osobo, nežertujte, tohle je tísňová linka! A kdo vůbec volá?“

„Králíková.“

"Mami, hoří nám lampa!" - "Neříká se hoří, ale svítí." "Mami, už svítí i záclony!"

Dovolená a mateřská dovolená mají k sobě stejně blízko, jako křeslo a elektrické křeslo.

„A babičko? Proč máš tak velké uši?“ ptá se Karkulka. „Ale, to mám z té roušky.“

Soused: „Haló, to je policie?“

Policie: „Ano. Co pro vás můžeme udělat?“

Soused: „U sousedů pořádají večírek a je tam nejméně patnáct lidí!“

Policie: „No vidíte. Kdybyste nebyl udavač, tak by vás také pozvali.“

Pokud tě někdo strašně naštve, napiš si všechno na papír a zakopej ho...  
A ten papír zahod'.

„Mami, mami, já jsem v nemocnici!“

„Ale tak už nás neděs, synu, my víme, že jsi doktor!“

Strávil jsem posledních pět let hledáním vraha své manželky. Zatím jsem bohužel nikoho ochotného nenašel.

Nemám rád, když si někdo hraje na inteligenta, mluví o Mozartovi a přitom neviděl ani jeden jeho obraz!

Co je to výměna názorů?

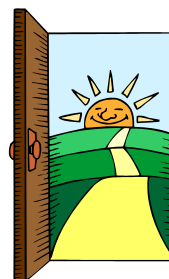
Když jdete za šéfem se svým názorem a vracíte se s jeho!

paní Horká Božena  
paní Kratochvílová Marie  
paní Schneebaumová Zdeňka  
pan Konečný Josef  
paní Lorencová Helena  
paní Kadlecová Tekla  
paní Žáková Marie  
paní Kadlečíková Milena  
pan Bartl Eduard, Ing.



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

paní Širokou Ludmilu  
paní Jansovou Drahomíru  
paní Štefánikovou Marii  
paní Smutnou Květoslavu  
paní Dobrovolnou Marii



pan Krejčí Lubomír

pan Bača Jaroslav  
paní Jandová Vilemína  
paní Řiháková Marie



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

pan Černý Karel  
paní Dobešová Vlasta  
paní Picmausová Marie  
pan Robotka Jiří  
paní Pánková Zdeňka  
paní Kacafirková Marie  
paní Petzová Hana  
pan Kunštek Štefan

