

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 22



Číslo 4

DUBEN 2022

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

Uvnitř tohoto čísla:

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



[illegible]

pp

[illegible]

- 100

*v sobotu **9. 4.** ve 14.30 hod.
v kapli sv. Josefa v 1. patře*

Ohlédnutí za březnem

- Spolupráce s dětmi MŠ Demlova na dálku
- Tvořivé dílny
- Převzetí diplomu z rukou paní Reisingerové za projekt Mezig. setkání – 4.3.
- Procvičování paměti
- Setkání s vedením domova – 16.3.
- Canisterapie
- Kadeřnické služby – 24.3.
- Kavárnička s Kmočovými sirotky – 29.3.
- Filmové hodinky
- Skupinová cvičení
- Sportovní hry

Připravujeme v měsíci dubnu

- Tvořivé dílny
- Procvičování paměti
- Filmové hodinky
- Skupinová cvičení
- Sportovní hry
- Spolupráce s dětmi MŠ Demlova
- Velikonoční posezení – 14.4.
- **Důchody – 19.4.**
- Setkání s p. Kuncem a jeho zvířátky – 27.4.
- Čarodějnice – 29. 4.



Mše svatá v měsíci dubnu
proběhne ve **středu 6.4. a 20.4.**
ve 14.15 hodin ve společenské místnosti ve
druhém patře. Slouží římskokatolický kněz **Václav kříž.**

Poznáte své rodiště?

Obec

je obec v okrese
Třebíč ležící přibližně
kilometr na jih
od Třebíče. V obci
žije 563 obyvatel.

Obcí

prochází cyklistické
trasy 5212 a 401,
vesnicí

prochází silnice

II/360 a silnice ze

..... do Klučova. Na jižním okraji vesnice protéká potok Markovka, který se u hranice katastru vesnice rozlévá do nádrže Markova. Pod kostelem svatého Marka se nachází rybník Marek. Jižně od vesnice se nachází Klučovská hora a rybník Hodinovec. Na severním okraji katastru vesnice se nachází průmyslová zóna Hrotovická a obchodní centrum Stop Shop, tam také přiléhá těsně zástavba Třebíče.

Sousedními obcemi sídla jsou Kožichovice, Třebíč, Petruvky a Klučov.

Historie

První zmínka o vesnici je v zakládací listině benediktinského kláštera v Třebíči a vztahuje se k roku 1104. Vesnice je v listině označena latinsky jako Cretes, důvodem je pojmenování po močálovité oblasti porostlé rákosem. V 12. století byl na návrší jižně od vesnice postaven kostel svatého Marka, stojí na místě zaniklé vesnice Kosovice. byla součástí majetků třebíčského kláštera. V roce 1560 byl majitelem Stříteže Burian Osovský z Doubravice, posléze pak patřila Smilovi Osovskému z Doubravice, který v roce 1572 předal jako věno několik vesnic a mezi nimi i Střítež své manželce Blance z Žerotína. Po jejím úmrtí se pak oženil s Kateřinou z Valdštejna, která pak získala mimo dalšího majetku i Valdštejnové pak byli majiteli vesnice až do reforem v roce 1848.



Přečetli jsme za vás

~~~~~

V roce 1770 již probíhala výuka dětí v domku u kostela, posléze se děti vzdělávaly ve Slavicích. V roce 1824 byla zřízena škola ve ..... Roku 1885 byl ve vsi založen sbor dobrovolných hasičů a v roce 1924 byl založen spolek Domovina. V roce 1911 byl postaven lihovar. V roce 1925 byla vesnice přejmenována na ..... Školní výuka skončila v roce 1974, budova byla změněna na kulturní dům.

V roce 1928 byla vesnice elektrifikována. V roce 1945 byla v obci založena mateřská škola, roku 1950 pak také JZD, to bylo v roce 1975 začleněno pod JZD Kožichovice. Roku 1973 byla obec kanalizována. V roce 1987 byl ve vsi rozveden vodovod, v roce 1993 se konalo referendum o osamostatnění vesnice, k osamostatnění došlo v roce 1995. Roku 1997 byla vesnice plynofikována. Roku 2001 byl ve vsi odhalen pomník osvobození, roku 2003 pomník Josefu Zvěřinovi a v roce 2007 byla odhalena pamětní deska Jiřímu Dvořákovi.



[https://cs.wikipedia.org/wiki/St%C5%99%C3%ADte%C5%BE\\_\(okres\\_T%C5%99eb%C3%AD%C4%8D\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/St%C5%99%C3%ADte%C5%BE_(okres_T%C5%99eb%C3%AD%C4%8D))

## Velikonoční kalendář pro rok 2022

- Popeleční středa, 2. ...
- Škaredá středa, 13. ...
- Zelený čtvrtek, 14. ...
- Velký pátek, 15. ...
- Bílá sobota, 16. ...
- Neděle, Boží hod velikonoční, 17.



Svátky jara nás v roce 2022 čekají

v polovině dubna. Velikonoce oslavíme 15. až 18. dubna. Níže najdete data jednotlivých svátků.

- **Popeleční středa 2. března 2022:** Je začátkem předvelikonočního období, které trvá 46 dní. Jeho nejdůležitější součástí je půst trvající 40 dní. Dříve se půst držel, aby lidem vystačily po dlouhé zimě potraviny. Dnes můžeme postní období využít pro očistu těla a odepřít si neřesti, jako jsou alkohol nebo cigarety. Na Popeleční středu dělá kněz v kostele věřícím tzv. popelec, kříž z popela větviček jivy (kočičky). Ten odkazuje na pomíjivost našeho bytí.
- **Škaredá středa 13. dubna 2022:** Velikonoce nezačínají zrovna optimisticky, Škaredá středa připomíná Jidášovu zradu Ježíše Krista. Jídlo by tenhle den mělo vypadat ošklivě, potrhaně, pokrouceně, ideální jsou třeba bramboráky. Večer se pečou jidáše, sladké pečivo, které tvarem připomíná provaz, na němž se Jidáš oběsil. Na Škaredou středu byste se neměli mračit, aby vám špatná nálada nezůstala po celý rok!
- **Zelený čtvrtek 14. dubna 2022:** Tenhle den přináší po zakaboněné Škaredé středě klid a mír. Na Zelený čtvrtek byste svým bližním měli odpustit jejich skutky. S nikým se nesmíme hádat a měli bychom si dát jidáše potřeného medem. To nám zajistí, že budeme následující rok zdraví. Název dne se promítá i do tradičního jídelníčku, na Zelený čtvrtek bychom měli jíst zelené potraviny, třeba špenát, brokolici, hrách atd. Kdo má zahradu, měl by na tento významný den zasít zeleninu. Předci tvrdili, že bude lépe růst...

- **Velký pátek 15. dubna 2022:** V tento den byl ukřižován Ježíš Kristus (promítá se to i do pověry, že pátek je nešťastný den). Den je to tajuplný. Někde se říká, že se na chvíli otevírají cesty k pokladům ve skalách nebo sklepeních. Kdo ale nestihne s pokladem odejít včas, stráví v podzemí celý rok. S Velkým pátkem je také spojený striktní půst, a to až tak drsný, že se masa nesmíme ani dotknout! Je také zakázáno prát a pracovat s půdou, takže žádné zahradničení! To, co je příjemnější, je pověra, že z pramenů začne namísto vody vyvěrat víno...
- **Bílá sobota 16. dubna 2022:** Tradice spojené s Bílou sobotou se týkají úklidu a čistoty. V tento den se tradičně uklízel dům a novým koštětem se zametala podlaha, což mělo zajistit, aby se všelijaká havěť držela dále od stavení. Bílou sobotou také končí dlouhé období půstu.
- **Neděle, Boží hod velikonoční 17. dubna 2022:** Tohle je asi nejveselejší den Velikonoc. V neděli vstal Ježíš Kristus z mrtvých, takže se lidé mají radovat. Den je spojený také s pořádným hodováním, vždyť teprve v sobotu skončil půst. Pokud v neděli sníte posvěceného velikonočního beránka, najdete ztracenou cestu. Jak si tuhle tradici vyložíte, je už na vás.
- **Velikonoční pondělí 18. dubna 2022:** Nejznámější den Velikonoc, oblíbený hlavně mezi dětmi. Tradičně chodí chlapci s pomlázkami a dostávají od děvčat kraslice. Oblíbená tradice ale prošla mnoha změnami, často se místo vajec dávají sladkosti nebo dospělým alkohol. Je to také tradice, která nejvíce šokuje cizince.



Botanický název kurkumy zní *Curcuma longa* a její oddenek v sušené práškové formě se přidává do mnoha asijských pokrmů. Dodává rovněž intenzivní žlutou barvu koření kari a také třeba některým hořčicím. Někdy se

V severní Indii dostávají ženy po porodu dvakrát denně tonikum z čerstvé kurkumové pasty s práškem ze sušených zázvorových kořenů a medem ve sklenici horkého mléka. Obklad z kurkumy se také aplikuje na perineum (hráz, svalnatá oblast mezi konečníkem a genitáliemi), aby se napomohlo snadnějšímu léčení případných ran vzniklých při porodu. Prášková kurkuma se užívá s vařeným mlékem k léčbě kašle a souvisejících respiračních onemocnění. Tento starodávný lék se také používá při onemocněních v ústní dutině, problémech s trávicím traktem (dyspepsie, vředová choroba, záněty apod.). Používání kurkumy jako lidového léku pokračuje dodnes.

I když obsahuje řadu dalších látek, nejvíce prozkoumaný je kurkumin. Výzkum odhalil, že má překvapivě širokou škálu prospěšných vlastností, včetně protizánětlivé, antioxidační i chemoterapeutické aktivity.



Dosáhnout tohoto množství pouhým použitím kurkumy jako koření v pokrmech je prakticky nemožné.

## **Kapsle s kurkuminem a jak je užívat**

Existují však doplňky stravy, například ve formě tablet nebo kapslí. Je nutné podotknout, že kurkumin se poměrně špatně vstřebává do organismu a aby lidské tělo mohlo čerpat plné účinky této látky, bylo by třeba zlepšit jeho absorpci.

Pomoci by mohla konzumace společně s černým pepřem, který obsahuje piperin. Tato látka zlepšuje vstřebávání kurkuminu o celých 2000 %. Nej kvalitnější doplňky stravy s kurkuminem proto piperin obsahují a jsou díky tomu podstatně účinnější.

Aby se dosáhlo ještě lepších výsledků, je vhodné konzumovat doplňky stravy s kurkuminem anebo samotnou kurkumu s jídlem obsahujícím vyšší procento tuku, protože kurkumin je látka rozpustná v tucích.

## **Proti civilizačním chorobám**

Chronické záněty v těle se mohou podílet na vzniku a rozvoji řady chorob včetně těch nejzávažnějších. Pomoci v boji proti tomuto nebezpečí by díky protizánětlivým vlastnostem mohl právě kurkumin. K dosažení výsledků je však třeba užívat velmi vysoké dávky.

Oxidativní stres je rovněž považován za jeden z hlavních mechanismů vzniku řady nemocí a velkou roli zde sehrávají volné radikály (látky vznikající v těle jako vedlejší produkt metabolismu). Před jejich negativními účinky chrání lidské tělo antioxidanty. K těm nejsilnějším se řadí právě kurkumin.

Velmi slibné výsledky byly zatím dosaženy při studiích na zvířatech a in vitro (v laboratorních podmínkách), které naznačují, že kurkumin může silně blokovat působení volných radikálů a stimulovat působení dalších antioxidantů. K definitivnímu potvrzení těchto přínosů je však třeba provést více studií na lidech.

## **Studie se zaměřily i na degenerativní změny mozku**

Neurony jsou schopny vytvářet nová spojení a v určitých oblastech mozku se mohou množit a zvyšovat svůj počet. Studie na zvířatech prokázaly, že kurkumin může v mozku zvýšit hladinu proteinu, který hraje důležitou roli v tomto procesu a podílí se na udržení dobré paměti. Tímto způsobem může



## Kdo by neměl užívat doplňky stravy s kurkuminem

O pozitivních účincích kurkuminu na lidské zdraví věděli už lidé ve starověku. Dnešní výzkumy jim dávají za pravdu. Přestože je třeba ještě dalších studií a analýz, už nyní vědci v mnoha ohledech nepochybují o velkém potenciálu kurkuminu v léčbě řady nemocí.

Doplňky s obsahem kurkuminu by však měly vynechat těhotné ženy. I když nebyla potvrzena rizika nebo komplikace, existuje potenciální nebezpečí, že by vysoké dávky kurkuminu mohly vyvolat potrat nebo předčasný porod. Nicméně kurkuma v pokrmech může těhotným ženám poskytnout výhody svých protizánětlivých účinků, pokud se konzumuje jako koření v běžných dávkách. Pokud však mají jakékoliv pochybnosti, je vhodné poradit se se svým gynekologem.

Stejně tak je vhodná konzultace s lékařem i u pacientů trpících některými onemocněními. I když je kurkuma obecně považována za bezpečnou, vysoké dávky kurkuminu mohou u citlivějších jedinců vyvolat nevolnost nebo průjem. Opatrní by měli být lidé, kteří mají žlučové kameny, onemocnění ledvin, poruchy srážlivosti krve, cukrovku nebo problémy s imunitou.

Vzhledem k tomu, že by vyšší dávky kurkuminu mohly zvýšit krvácivost, je třeba přestat užívat doplňky s obsahem kurkuminu alespoň dva týdny před jakoukoliv operací.

U kurkuminu také hrozí riziko interakce s některými léky, například těmi, které obsahují kyselinu acetylsalicylovou (např. Aspirin), léky na diabetes či na vysoký krevní tlak, prostředky na ředění krve anebo statiny (léky snižující hladinu některých lipidů).



# Chrání srdce i před cukrovkou, pomáhá při hubnutí. Kde v jídle najdete vlákninu a proč je důležitá

O nutnosti konzumovat vlákninu se mluví mnoho let. Co to vláknina vlastně je, v čem ji najdete a proč je pro zdraví opravdu tak důležitá?



Nedostatek vlákniny je pro český jídelníček typický. Každý den by měl dospělý člověk přijmout 25 až 35 gramů vlákniny, přičemž průměrný Čech se horko těžko dostane na polovinu. Důvodem je většinou nedostatek rostlinných potravin. Pojďme se podívat, na jaké zdroje vlákniny se zaměřit a proč se vám to vyplatí.

Co je to vláknina? Jedná se o nestravitelné nebo jen částečně stravitelné polysacharidy, které jsou pro organismus velice důležité.

**1. Normalizuje zažívání:** Má velice pozitivní vliv na trávení – výživáři vláknině přezdívají kartáč střev, protože pomáhá čistit a udržovat zdravý zažívací systém, usnadňovat vyprazdňování a předcházet zácpě.

**2. Snižuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi:** Vláknina zpomaluje trávení cukrů, tedy reguluje hladinu krevní glukózy. Zároveň snižuje

vstřebávání cholesterolu. Stejně tak pomáhá normalizovat krevní tlak. Z toho vyplývá, že dostatečný a pravidelný přísun vlákniny snižuje riziko propuknutí závažných kardiovaskulárních nemocí a také nebezpečné cukrovky 2. typu. Dále se uvádí jako ochranný faktor před nádory tlustého střeva.

**3. Pomáhá hubnout:** Vláknina má ještě navíc výbornou sytivou schopnost, proto pomáhá předcházet obezitě a je skvělým společníkem, když chcete hubnout.

Vláknina není nepřítel dobrého jídla. Je přirozeně obsažená v mnoha vynikajících potravinách a snaha o její vyšší konzumaci rozhodně nepřináší žádnou sníženou kvalitu chuti, jak se někdy lidé domnívají.

## Rozpustná a nerozpustná vláknina

Rozlišují se dva druhy vlákniny: rozpustná a nerozpustná. Rozpustná vláknina na sebe dokáže vázat značné množství vody, díky tomu bobtná, tvoří gel a ve střevě pak působí jako krmivo pro hodné střevní bakterie, funguje tedy jako prebiotikum. Naproti tomu nerozpustná vláknina nebobtná, ale zvětšuje objem tráveniny, tím pádem urychluje průchod jídla včetně odpadních látek střevem.

Udává se, že poměr rozpustné a nerozpustné vlákniny by měl ve stravě být zhruba 1 : 3. V praxi se ale takovými počty vůbec nemusíte zabývat. Oba druhy se v potravinách vyskytují společně. Pokud máte pestrý jídelníček a podaří se vám dodržet minimální příjem 25 gramů vlákniny za den, pak správného poměru plus minus dosáhnete.

## Jak přidávat vlákninu do stravy

Zatím váš denní příjem pokulhává? Nikdy není pozdě na změnu, ale začínejte zvolna: na žádoucí porci se dostávejte postupně. Kdybyste se třeba z 15 gramů ze dne na den dostali hned na 30, tedy byste zkonsumovali mnohem více ovoce, zeleniny, luštěnin a celozrnného pečiva, pak



by vás pravděpodobně dostihl průjem, bolesti břicha, nadýmání a plynatost. Navyšujte proto příjem vlákniny postupně, ideální bude dostat se na vhodnou dávku během několika týdnů.

A jak na to? Je to snadné! Stačí si přidat bramboru navíc, dát do svíčkové nebo do polévky trochu víc zeleniny, do těsta přisypat k bílé mouce hrst celozrnné a přimíchat mleté ořechy. A zelenina je i ve vlašáku a bramborovém salátu.

Vyzkoušejte třeba také vynikající zeleninové směsi na topinky a luštěninové pomazánky. Anebo si do každého jídla přidejte lžičku psyllia.

Vlákninu můžete doplnit i formou psyllia, prášku vyrobeného z vyčištěných obalů semen jitrocele. Je bez chuti a lze ho přidávat do jídel i do nápojů



### Nejlepší zdroje vlákniny

1. Celozrnné obilniny - pečivo, těstoviny, kuskus, bulgur, hnědá rýže a obecně celozrnné obilniny a výrobky z celozrnné mouky patří mezi nejlepší zdroje vlákniny.
2. Ořechy a semínka - výborná jsou lněná semínka, která jsou až ze třetiny tvořená vlákninou, ale také dýňová, chia či slunečnicová. Také ořechy a mandle nabízejí hodně vlákniny, dodávají i zdravé tuky a bílkoviny, jen pozor na vyšší obsah energie.
3. Luštěniny - cizrna, čočka, hrách, fazole a další luštěniny mají vysoký obsah vlákniny, zasytí a dodají i bílkoviny.
4. Ovoce - jablka, hrušky, bobulovité ovoce, avokádo, banány, pomeranče, broskve... Ovoce obsahuje vlákninu. Je-li to možné, neloupejte ho, právě ve slupce jí bývá nejvíc.
5. Zelenina - zelí, mrkev, kapusta, brokolice, celer, rajčata, okurka, brambory... Zelenina je bohatý zdroj vlákniny a nezáleží, zda je vařená, nebo syrová.



**Kavárnička. Oslava narozenin obyvatel.**





Sázení macešek a muškátů.





**Ruční práce v hobby místnosti.**



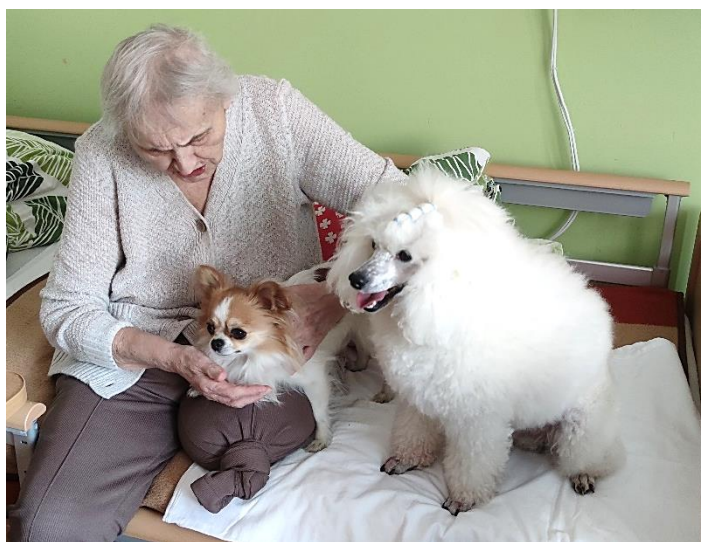
## Kuželky v atriu.



## Canisterapie.



## Přináší nám radost



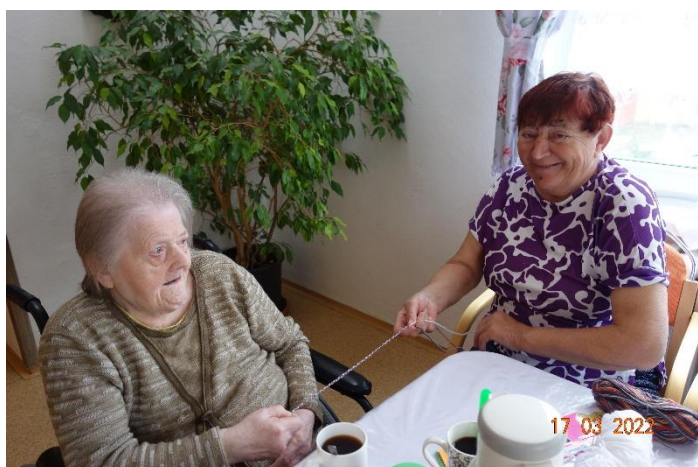
## Ocenění za spolupráci projektu Mezigenerační setkávání



## Promítání „Třebíč včera a dnes“



## Výroba záložek do knih a velikonočního beránka pro děti MŠ Demlova



## Kavárnička „Nechte na hlavě..“





[illegible]

## Tradice vajec

Občas si vyzkoušíme možná trochu originálnější zdobení, zejména pokud máme děti, ale ve velké míře jsme věrni tradici. Přemýšleli jste ale nad tím, proč velikonoční vejce vlastně zdobíme a barvíme, kdy se začala obarvená vejce objevovat a jaký význam má barvení? Přinášíme drobný návrat do historie.

Vejce jako symbol pak patří k Velikonocům od nepaměti. Představuje nový život, úrodu, plodnost i konec zimy. Původně bylo atributem předchůdců Velikonoc, oslav jara a až později se začíná

[illegible]

## A důvod, proč se vlastně ve velké míře začala vejce barvit?

Až později se začaly objevovat další barvy vajec, které dnes uznáváme jako tradiční. Červená symbolizovala Kristovu krev, ale také lásku a nový život. Žlutá připomínala legendu o putování Krista, kdy proměnil skořápky vejce ve zlaté, modrá značila naději a měla symbolizovat svěcenou vodu a zelená pro změnu přírodu, jaro a mládí.

V minulosti však pojmem kraslice byla označována pouze vejce obarvená na červeno a kraslice vlastně v předkladu znamenalo velikonoční vejce. Až později se začalo pracovat se zdobením voskem a vytvářením



[illegible]

Před několika staletími se rovněž rozvinula i další tradiční metoda zdobení vajec, a to drátkování. Ujala se především na venkově a bylo při ní třeba speciální technikou za pomoci měděného drátku vejce postupně celé drátkem obplést a při tom v rámci drátkování vytvářet zajímavé motivy, jako například srdíčka, květiny, ornamenty či ptáčky.

Samotné barevné vejce v minulosti využívalo přírodních surovin, jako například vaření v cibulových slupkách, ale i v kopřivách nebo s červenou řepou. Až 20. století přineslo první práškové barvy, které celou metodu barvení urychlily a nabídly i možnost míchání barev a nové barevné styly vajec, které do té doby přírodní suroviny nedokázaly zajistit.

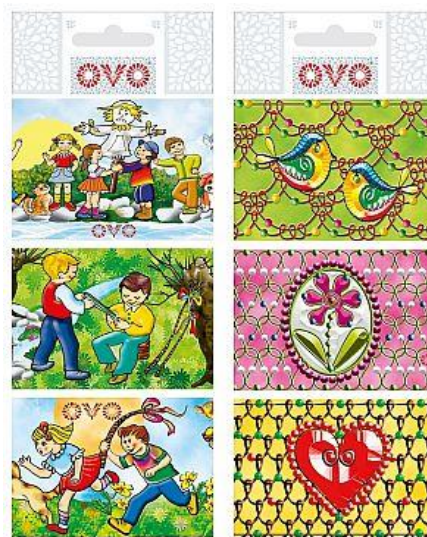


Dnes máme na výběr z celé řady metod a stylu barvení a dekorování vajec. Pokud chceme, můžeme stále využívat ryze přírodní metody barvení, zdobení voskem, slámou či drátkováním.

Můžeme ale zároveň vsadit na speciální velikonoční barvy, ať už práškové, tabletové, OVO tekuté či gelové, s možností rozpouštět je

[illegible]

Připomenout si můžeme i legendu o Kristovi a dopřát si zlaté vejce za pomoci speciálních barev s efektem Zlatý třpyt, ale i perleťové, mramorové nebo stříbrné vejce, či tradiční barvu se stříbrným nádechem.



Moderní doba jde sice stále vpřed, ale alespoň v něčem se navrácí ke kořenům, tradicím a základům. A pokud využije moderní technologie k tomu, aby nám zprostředkovala pravou českou atmosféru, tak, jak ji znaly naše prababičky před 100 lety, co víc si přát? Lidové tradice, jarní a velikonoční koledy a říkánky, zdobení krajkou, slámou, drátkováním nebo ornamenty, i tak mohou vypadat naše Velikonoce roku 2022. Návrat ke kořenům a původnímu kouzlu Velikonoc na pozadí moderní doby.

[illegible]

[illegible]

## Model Fit Comparison

1 0 Y / Y I /

NAME: \_\_\_\_\_ PL: \_\_\_\_\_ P: \_\_\_\_\_

1151 1 1 1 1 1

## NOTES AND REFERENCES

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

body body down body

$$d\psi/dx = \frac{v}{c} d\psi'/dx', \quad d\psi'/dx' = \frac{v}{c} d\psi/dx,$$

rockai: rockai; delta: delta;

link od vás neodejde.

**A** **I** **C** **V**

1991 1992 1993 1994 1995 1996 1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030 2031 2032 2033 2034 2035 2036 2037 2038 2039 2040 2041 2042 2043 2044 2045 2046 2047 2048 2049 2050 2051 2052 2053 2054 2055 2056 2057 2058 2059 2060 2061 2062 2063 2064 2065 2066 2067 2068 2069 2070 2071 2072 2073 2074 2075 2076 2077 2078 2079 2080 2081 2082 2083 2084 2085 2086 2087 2088 2089 2090 2091 2092 2093 2094 2095 2096 2097 2098 2099 2100 2101 2102 2103 2104 2105 2106 2107 2108 2109 2110 2111 2112 2113 2114 2115 2116 2117 2118 2119 2120 2121 2122 2123 2124 2125 2126 2127 2128 2129 2130 2131 2132 2133 2134 2135 2136 2137 2138 2139 2140 2141 2142 2143 2144 2145 2146 2147 2148 2149 2150 2151 2152 2153 2154 2155 2156 2157 2158 2159 2160 2161 2162 2163 2164 2165 2166 2167 2168 2169 2170 2171 2172 2173 2174 2175 2176 2177 2178 2179 2180 2181 2182 2183 2184 2185 2186 2187 2188 2189 2190 2191 2192 2193 2194 2195 2196 2197 2198 2199 2200 2201 2202 2203 2204 2205 2206 2207 2208 2209 2210 2211 2212 2213 2214 2215 2216 2217 2218 2219 2220 2221 2222 2223 2224 2225 2226 2227 2228 2229 2230 2231 2232 2233 2234 2235 2236 2237 2238 2239 2240 2241 2242 2243 2244 2245 2246 2247 2248 2249 2250 2251 2252 2253 2254 2255 2256 2257 2258 2259 2260 2261 2262 2263 2264 2265 2266 2267 2268 2269 2270 2271 2272 2273 2274 2275 2276 2277 2278 2279 2280 2281 2282 2283 2284 2285 2286 2287 2288 2289 2290 2291 2292 2293 2294 2295 2296 2297 2298 2299 2300 2301 2302 2303 2304 2305 2306 2307 2308 2309 2310 2311 2312 2313 2314 2315 2316 2317 2318 2319 2320 2321 2322 2323 2324 2325 2326 2327 2328 2329 2330 2331 2332 2333 2334 2335 2336 2337 2338 2339 2340 2341 2342 2343 2344 2345 2346 2347 2348 2349 2350 2351 2352 2353 2354 2355 2356 2357 2358 2359 2360 2361 2362 2363 2364 2365 2366 2367 2368 2369 2370 2371 2372 2373 2374 2375 2376 2377 2378 2379 2380 2381 2382 2383 2384 2385 2386 2387 2388 2389 2390 2391 2392 2393 2394 2395 2396 2397 2398 2399 2400 2401 2402 2403 2404 2405 2406 2407 2408 2409 2410 2411 2412 2413 2414 2415 2416 2417 2418 2419 2420 2421 2422 2423 2424 2425 2426 2427 2428 2429 2430 2431 2432 2433 2434 2435 2436 2437 2438 2439 2440 2441 2442 2443 2444 2445 2446 2447 2448 2449 2450 2451 2452 2453 2454 2455 2456 2457 2458 2459 2460 2461 2462 2463 2464 2465 2466 2467 2468 2469 2470 2471 2472 2473 2474 2475 2476 2477 2478 2479 2480 2481 2482 2483 2484 2485 2486 2487 2488 2489 2490 2491 2492 2493 2494 2495 2496 2497 2498 2499 2500 2501 2502 2503 2504 2505 2506 2507 2508 2509 2510 2511 2512 2513 2514 2515 2516 2517 2518 2519 2520 2521 2522 2523 2524 2525 2526 2527 2528 2529 2530 2531 2532 2533 2534 2535 2536 2537 2538 2539 2540 2541 2542 2543 2544 2545 2546 2547 2548 2549 2550 2551 2552 2553 2554 2555 2556 2557 2558 2559 2560 2561 2562 2563 2564 2565 2566 2567 2568 2569 2570 2571 2572 2573 2574 2575 2576 2577 2578 2579 2580 2581 2582 2583 2584 2585 2586 2587 2588 2589 2590 2591 2592 2593 2594 2595 2596 2597 2598 2599 2600 2601 2602 2603 2604 2605 2606 2607 2608 2609 2610 2611 2612 2613 2614 2615 2616 2617 2618 2619 2620 2621 2622 2623 2624 2625 2626 2627 2628 2629 2630 2631 2632 2633 2634 2635 2636 2637 2638 2639 2640 2641 2642 2643 2644 2645 2646 2647 2648 2649 2650 2651 2652 2653 2654 2655 2656 2657 2658 2659 2660 2661 2662 2663 2664 2665 2666 2667 2668 2669 2670 2671 2672 2673 2674 2675 2676 2677 2678 2679 2680 2681 2682 2683 2684 2685 2686 2687 2688 2689 2690 2691 2692 2693 2694 2695 2696 2697 2698 2699 2700 2701 2702 2703 2704 2705 2706 2707 2708 2709 2710 2711 2712 2713 2714 2715 2716 2717 2718 2719 2720 2721 2722 2723 2724 2725 2726 2727 2728 2729 2730 2731 2732 2733 2734 2735 2736 2737 2738 2739 2740 2741 2742 2743 2744 2745 2746 2747 2748 2749 2750 2751 2752 2753 2754 2755 2756 2757 2758 2759 2760 2761 2762 2763 2764 2765 2766 2767 2768 2769 2770 2771 2772 2773 2774 2775 2776 2777 2778 2779 2780 2781 2782 2783 2784 2785 2786 2787 2788 2789 2790 2791 2792 2793 2794 2795 2796 2797 2798 2799 2800 2801 2802 2803 2804 2805 2806 2807 2808 2809

**Ubody, body, deprevedy.**

" V | | V |

diversity within mussel

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

## Malované vajíčko

to la mala condíció

11 / 11



**K** ..... | ..... | ..... | ..... | ..... | .....

**4-1-1' v'' v' 1-1'**

KOHNU JA VAJLICKU DAIH,

tebe lá rade máre



**1. Přečtěte si text a po jeho přečtení si zkuste zapsat co nejvíce názvů ptáků, které jste si zapamatovali.**

## 2. Přesmyčky jarních ptáků:

BELOCH TENISKY..... BASNIK OPILY.....

## Velikonoce tentokrát jinak

Tak máme po Velikonocích! A vůbec nebyly obvyklé, byly hodně neobvyklé a já vlastně ani nevím, jestli lepší nebo horší... Ptáte se, proč je tomu tak? Tady je můj velikonoční příběh...

Vše začínalo jako obvykle každé svátky začínají - velkým úklidem, nákupem hordy potravin pro moji úplně normální rodinku, poznačenou dvěma dospívajícími dětmi s obrovským apetitem. Ne že bych vše nechávala na poslední chvíli, čokoládově dobroty byly nakoupené a připravené pro koledníky dávno dopředu, ovšem touha po čokoládě je u pubertálních dětí nezvladatelná. A tak jsme všechny zajíčky a slepičky nahradili a očekávali krásné a pohodové svátky.

Ale byla teprve sobota, krásná a slunečná, venku bylo báječně teploučko a na obloze ani mráček. Dcera s kámoškou udělaly oběd, někdy je i výhodné mít větší děti. Oběd byl výtečný, plněné trubičky se sice trochu nepovedly, ale na chuti jim jejich roztodivné tvary neubraly. Vše bylo báječné, sluníčko svítilo a včelky bzučely.

Pak jsem ovšem zjistila, že kytičky v mém bytě mají žízeň a to přece nemůžu takhle nechat, jaro v rozpuku, musím ty chudinky zalít a nakrmit výživou. Vše šlo jako na drátkách, kytičky mi po zalití porostly před očima a já jsem měla velikou radost. Ještě tu poslední, zavěšenou nad ledničkou zaleju a bude vše dokonalé. Nahoru jsem lezla po židli, dolů taky jako už stokrát, tisíckrát? A najednou lup! malé křupnutí v noze a výkřik (obvykle jsem docela statečná), bolest v noze a můj výraz děsící celou rodinu. Chvilí jsem ještě myslela, že vše bude "v poho" jak stále slýchám od svých dětí, bohužel nebylo tomu tak.

Vážený čtenáři, strávili jste již velikonoční sobotu na urgentním příjmu fakultní nemocnice? Pokud ne, opravdu nelitujte. Není to žádná pohádková krajina plná čokoládových vajíček a koledujících velikonočních zajíčků. Naopak, realita zraněných nohou, zlomených končetin a prstů uřízlých pilou, vás rychle postaví tváří v tvář drsné realitě, i když já jsem se spíš kácela k zemi při pohledu na krev a stojíc na jediné zdravé noze. No, ani nálada lékaře neodpovídala svátkům velikonočním a jen těžko se ovládal, když se ptal, co jsem já ženská hloupá proboha dělala a jestli mám kousek

zdravého rozumu, když zalévám kytky ze židle. Asi doma zalévá kytky sám a jeho žena sedí pěkně v měkké pohovce, a tudíž nemůže dopadnout jako nezodpovědná ženská, co otravuje o velikonočním volnu. Manželovi přísným hlasem rozkázal, co má doma se mnou dělat a hlavně, proboha, držet mě v posteli, aby ta drobná ruptura v oblasti mediální hlavy gastrocnemia zase srostla! Já jsem taky rostla a už jsem se těšila, jak se s berlemi dobelhám domů a budu myslet jenom na velikonočního zajíčka s košíčkem sladoučkých vajíček a hřejivé paprsky jarního slunce...

## Drahé Velikonoce

Bylo pondělí 13. dubna. Jako každý rok k nám chodí mnoho koledníků, kteří nám pomlázkami zmalují zadek a ještě chtějí něco za odměnu.

Jenže letos se stalo něco, co nikdo nečekal. Máme pejska Rokyho, plemeno Jack Rasi teriér, no vypadá jak kůlnák... ale je hodný a roztomilý! Je kolem desáté hodiny ráno, když vtom slyším zvonek, povzdechnu si: "Ááá už zase výprask," otevřela jsem a ve dveřích stálo asi deset kluků s pomlázkami.

Ještě než začali říkat Hody, Hody... Rokys najednou přiletěl jak tryskáč ze zahrady, vyběhl ze dveří, prokličkoval mezi ostatními hochy a na posledního kluka, který tam stál, skočil a roztrhl mu kalhoty. Ale byla to díra! Odhaduji 5x12 cm.

Naštěstí se nic nestalo, klukovi jsme zaplatili úplně nové kalhoty za 2000, protože příběhla jeho maminka s lístečkem za nové kalhoty a navrch dostali jak maminka, tak dvacetiletý hoch panáka slivovice na mír a dobré sousedské vztahy!

Tomuhle jsme se museli ještě dlouho smát.....



**21. 4. 21. 5.**



# Horoskop na rok 2022

## Láska a přátelství

## Peníze a práce

## Rodina a vztahy

## Zdraví a kondice

## Charakteristika znamení

Živel: Země

## Planety: Venuše

Barva: žlutá a růžová

Opačné znamení: Štír

**Kameny:** citrín, růženín, jantar, turmalín, topas

**Povaha:** ženská

## Muž Býk

Muž narozený v Býku je spolehlivý a pracovitý. Je to spíš domácí typ s klidnou a praktickou povahou a dobrým srdcem. Stojí nohama pevně na zemi a k životu přistupuje realisticky.

### Silné stránky

Býk je pracant k pohledání a ke svým úkolům se staví s velkou odpovědností. Kromě toho má skvělé organizační schopnosti.

### Slabé stránky

Obvykle upřednostňuje práci na úkor volného času. Má sklony k workoholismu a málokdy si dopřeje odpočinek a zábavu.

### Má rád

Velmi důležitá je pro něj domácí pohoda a dokáže ocenit materiální požitky, jako jsou luxusní věci nebo dobré jídlo.

### Nemá rád

Přehnané projevy emocí ho trochu vyvádějí z míry, preferuje klid a ve svém okolí nerad vidí zbytečné spory a hádky.

## Žena Býk

Žena v Býku je opravdová dáma! Působí velmi žensky a důstojně, má smysl pro řád, tradice a povinnost. Zakládá si na svém soukromí, oceňuje smyslové požitky, obdivuje krásu a umění.

### Silné stránky

Je spolehlivá a záleží jí na spokojenosti lidí kolem sebe. Její emoce jsou vyrovnané a stabilní. Má smysl pro pořádek.

### Slabé stránky

Otevřeným konfliktům se obloukem vyhýbá a nerada se pouští do riskantních záležitostí, ačkoliv by z toho mohla mít zisk.

### Má ráda

Velmi oceňuje domácí klid, luxus a pohodlí. Ráda se obklopuje hezkými a kvalitními věcmi a má smysl pro vybrané jídlo.

### Nemá ráda

Nelíbí se jí laciné cetky a nevkusné věci. Lidé, kterým chybí odpovědnost a spolehlivost, ji umí pěkně vyvést z míry.

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

Zásluhou českých vědců získala světová medicína nové revoluční náplasti a obvazy, které se samy dezinfikují – zachycují bakterie..., ale lidské tkáni přitom neškodí.

36

[illegible]

Jednou ráno uviděl pan prezident u vnějších dveří svého úřadu sedět na bobku muže v montérkách.

„Opravuji zámek, pane prezidente. Včera mi dodali objednávku, a tak jsem tady.“

Pak celý den úřadoval, prezidentoval, přijímal návštěvy, řídil porady. Když kolem osmnácté hodiny odcházel domů, uviděl opět muže v montérkách, jak sedí na bobku a šťourá se mu v zámku.

„Vždyť už jsem vám to říkal ráno, pane prezidentě. Opravuji zámek.“

Muž v montérkách na něj pohlédl a s milým úsměvem řekl: „Vy ano, pane prezidente. Vy jste přece zámečník. Já jsem advokát.“

Manželka: „Nedělej ze sebe blbce a zavři tu kapotu!“

A já na to: „Nééééé, jen jsi uklidňoval sprchu, ať nebrečí.“

„Dobrý den,“ zastaví žena muže, „zdá se mi, že jste otcem jednoho z mých dětí.“

„Jo, já jsem vám zapomněla říci, já jsem učitelka.“

Po operaci jsem se podíval na jizvu a konstatoval, že jsem sešit. Ihned mě převezli na psychiatrii.

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

Tak teď nevím, jestli mu mám říct, že v lednici žádný **guláš** nebyl, jen **žrádlo pro psa**.

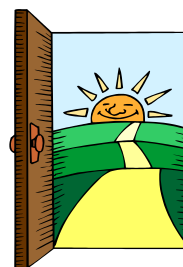
„Paráda. A jak ho pojmenujeme? Protože to naše chodí už do druhé třídy.“

pan Poláček Dalibor, Ing.  
paní Jičínská Jiřina  
paní Polívková Marie  
paní Čechová Marie  
paní Kosičková Drahomíra  
pan Hübner Josef  
paní Boudná Věra  
paní Moudrá Olga  
paní Vošmerová Božena



# Vítáme nové obyvatele

paní Bělockou Marii  
paní Schinzlerovou Jiřinu  
paní Kneslíkovou Jarmilu



paní Kratochvílová Marie

Paní Ludmila Vincková  
Paní Pavla Černá  
Pan Antonín Kvaiser  
Pan Robert Šesták  
Pan Bohumil Kadlec



Paní Irenu Němcovou  
Pana Libora Saláka  
Pana Miloslava Neumanna  
Paní Olgu Vlčanovou  
Paní Marii Vafkovou

Pan Drahomír Obršlík  
Paní Růžena Pelikánová  
Pan Jindřich Venhuda

