

2/2016



ZPRAVODAJ



Informace organizace

Termíny a placení jednodenních poznávacích zájezdů ve II. pololetí

Jednodenní zájezd - Nový Jičín, Marlenka, zámek Fryštát

Termín zájezdu - 1. a 8. září

Záloha - 20. června 300,- Kč

Doplatek - 11. července 270,- Kč

Jednodenní zájezd - termální lázně Velké Losiny

Termín zájezdu - 19. října

Záloha - 20. června 300,- Kč

Doplatek - 25. července 280,- Kč

Jednodenní zájezd - skanzen Strážnice. vinný sklípek

Termín zájezdu - 26. listopadu

Záloha - 22. června 300,- Kč

Doplatek - 1. srpna 210,- Kč

Divadlo ve II. pololetí - zájemci se mohou informovat koncem srpna, začátkem září.

TERMÍNY ČLENSKÝCH SCHŮZÍ

přednášková - 14. 9. 2016

vánoční - 7. 12. 2016

KAVÁRNIČKY - zájemci se mohou hlasit v INFO - Centru STP

26. října (středa) - pokračování o ZOO - Václav Plšek

30. listopadu (středa) - přednáška Mgr. Hany Šimanské - „psychologie a senioři“

Kulturní program MD Přerov na II. pololetí - možnost objednat si představení od měsíce srpna v INFO - Centru STP

Informace organizace - Sdružení MOST k životu

Jsme nestátní nezisková organizace působící v sociální oblasti.

Rádi bychom Vám představili nabídku služeb:

- prodej keramických výrobků (hrníčky, dekorace, keram. předměty...)
- prodej výrobků z šicí dílny (zástěrky, polštáře, kapsáře, povlečení...)
- prodej dřevěných výrobků (puzzle, didaktické pomůcky, hračky ...)
- prodej výrobků z pedigu (košíky, ošatky, tácky, zvonky)

Zakoupením výrobků podpoříte zaměstnávání osob se zdravotním postižením.

Od září 2016 nabízíme pro seniory:

KURZ KERAMIKY PRO SENIORY

cena kurzu 500 Kč /10 hodin

počet zájemců max. 12

zahájení kurzu září 2016

KURZ POČÍTAČŮ PRO SENIORY

cena kurzu 500 Kč/10 hodin

počet zájemců max. 8

zahájení kurzu září 2016

Kurzy probíhají v prostorách Sdružení MOST K ŽIVOTU, Bohuslava Němce 4, Přerov, 750 02.

V případě Vašeho zájmu nás prosím kontaktujte na tel. 581 207 238, nebo se přihlaste v organizaci STP u paní Vaculové .

Ohlédnutí za relaxačním dnem v Dunajské Stredě

Na I. pololetí letošního roku organizace naplánovala opětovné navštívení nejoblíbenějšího a nejnavštěvovanějšího termálního parku jižního Slovenska - Dunajskou Stredu. Tento termální park se nachází v krásném prostředí v srdci Žitného ostrova. Nabízí kvalitní služby a dokonale relax pro všechny věkové skupiny. 28. dubna se na parkovišti u kina Hvězda sešlo všech 50 přihlášených účastníků. Vedoucí přivítala všechny členy a popřála jim, aby si během celého dne odpočinuli, zrelaxovali a co nejvíce si užili této léčivé termální vody, která má příznivé účinky na pohybové ústrojí. Příjezd na Slovensko byl v 10. hodin. Paní Ivana zakoupila vstupné, předala potřebné informace k dnešnímu zájezdu a „hurá“ do bazénů. Někteří z nás využili 4 vnitřní bazény a někteří z nás se šli osvěžit do 6 venkovních bazénů. Milovníci plavání si mohli zaplavat ve venkovním plaveckém bazénu s teplotou vody 31. C. Plavání pod širým nebem s touto teplotou bylo přímo úžasné. Na 17 hodinu byl naplánován odjezd do Přerova. Aby nám cesta domů rychleji uběhla, pustil nám pan Pitner film s komediální tematikou. Na dotaz paní Ivany, jak se zúčastněným relaxační zájezd líbil, všichni shodně odpověděli, že se do Dunajské Stredy opět rádi podívají.



Ivana Vaculová

Ohlédnutí za kulturním zážitkem - divadlo J. Myrona Ostrava - 28. dubna 2016

Je úterý, 26. duben a na parkovišti u kina Hvězda se pomalu schází všech 49 milovníků klasické hudby. Všichni se těší na Heubergerův „Ples v opeře“, který je jedním ze skutečných skvostů klasické operety. Hudebně je ojedinelý svým spojením vídeňské a pařížské tradice.

Skladatel ověřil příběh půvabnými melodiemi, mezi nimiž nechybí krásný valčík „Dnes večer v opeře“ anebo duet „Jen jednou žijeme“. Perlou partitury je duet o první schůzce „Chambre separée“, který se právem zařadil mezi největší světové operety. I když představení bylo večerní a příjezd do Přerova byl ve velmi pozdních hodinách, účastníci byli s výběrem i provedením této operetky velmi spokojeni.

Domů si odvázejí pěkné vzpomínky a zážitky.

Ivana Vaculová

Třídenní poznávací zájezd

ČR, Rakousko, Německo - 24. 5. - 26. 5. 2016

Dne 24. května se na parkoviště před kino Hvězda dostavilo všech 48 přihlášených účastníků na třídenní poznávací zájezd. Vedoucí zájezdu Ivana Vaculová přítomné usadila dle předem připraveného zasedacího pořádku. Přivítala je, a popřála jim, aby se jim naplánovaný program tohoto poznávacího zájezdu líbil, aby proběhl v naprostém pořádku a také, aby vyšlo pěkné počasí, které hraje velkou roli. Představila jim také oba řidiče - pana Pitnera a Malošíka a taktéž průvodkyni paní Ing. Helenu Patočkovou, které tímto předala slovo. Během povídání paní průvodkyně rozdala vedoucí zájezdu všem členům malý dáreček od přerovského pivovaru ZUBR v podobě plechovkového piva. Tímto všichni účastníci velmi děkují, zejména jeho řediteli Ing. T. Pluháčkovi.

Začátek zájezdu bohužel nevyšel dobře, vedoucí zájezdu paní Ivana si již v Přerově zvrtna nohu, dojela pouze do Žďáru nad Sázavou, kde musela vyhledat lékařkou pomoc a tímto pro ni zájezd skončil. Předala vedení paní předsedkyni Evě Divinové a hospodářce organizace, paní Oldřišce Sedláčkové.

1. DEN - Žďár nad Sázavou - kostel Jana Nepomuckého na Zelené hoře

Skupina pokračovala návštěvou památek, a to byl kostel svatého Jana Nepomuckého ve Žďáru nad Sázavou. Tento poutní kostel na Zelené hoře patří mezi nejvýznamnější stavby barokního stavitele Jana Blažeje Santiniho-Aichela. Tento vrcholný Santiniho výtvar byl roku 1994 zařazen na Seznam světových kulturních a přírodních památek UNESCO. Kostel stojí na Moravě na Zelené hoře v katastrálním území Zámek Žďár nedaleko historické zemské hranice Čech a Moravy. Kostel byl postaven ve slohu barokní gotiky. Ústřední kostel i jej obklopující ambit jsou jednotně projektovanou a budovanou stavbou. Konstrukce kostela vychází z geometrie kruhu, přičemž mnohonásobně opakuje číslo 5 jako odkaz na pět hvězd J. Nepomuckého, které se podle legendy objevily nad tělem mrtvého světce. Dobře tak ukazuje způsob, kterým Santini obvykle konstruoval své stavby prakticky pouze za použití kružítka, přičemž budoval celou stavbu pomocí úseků kružnic, jejichž poloměrem jsou zpravidla násobky základního modulu stavby. Po obvodu kostela se tak střídá 5 hrotitých kaplí s trojúhelníkovým půdorysem a pět kaplí oválných. Celý kostel přitom svou konstrukcí připomene řez chórem gotické katedrály a jeho opěrným systémem.

Pivovar Bernard

V roce 1597 skončila v Humpolci éra vaření měšťanského piva, které nahradila produkce z pivovaru, patřícího majitelům heráleckého panství. 26. října 1991 Stanislav Bernard, Josef Vávra a Rudolf Šmejkal vydražili zkrachovalý humpolecký pivovar v malé privatizaci. Začali si plnit sen o vybudování pivovaru, které bude nejen vařit poctivé české pivo, ale bude mít i svůj názor. Díky kvalitě piva, servisu a postupnému budování značky

Třídenní poznávací zájezd - pokračování

ČR, Rakousko, Německo - 24. 5. - 26. 5. 2016

se podařilo tento sen splnit. Současní čeští majitelé pivovaru, Stanislav Bernard a Josef Vávra, však mají další sen - aby se značka BERNARD stala značkou kultovní .

Jižní Čechy - zámek Kratochvíle

Státní zámek je renesanční perlou italského stavitelství v jižních Čechách. Okázalý lovecký letohrádek 2 km severozápadně od Netolic vznikl v sousedství původní tvrze s hospodářským dvorem Leptáč, kterou v 16. století nově přestavěl a rozšířil rožmberský regent a budovatel jihočeských rybníků Jakub Krčín z Jelčan. Roku 1597 s ním dvůr směnil Vilém z Rožmberka, který se rozhodl vystavět v jeho sousedství letní sídlo po vzoru venkovských italských vil. K technickým zajímavostem patří, že stavba byla provedena na olšových a dubových pilotech, které v bažinatém terénu postupně zkaměněly. Od 21. do 29. května 2016 byly interiéry zámku Kratochvíle slavnostně nazdobeny živými květy v rámci tradiční květinové výstavy, letos nazvané Renesance, takže jsme nepřišli ani o tuto podívanou.

Holašovice - jihočeská vesnička

Typická jihočeská vesnička Holašovice je osadou obce Jankov. Díky své jedinečnosti byly Holašovice zapsány na Seznam světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO a to především pro své mimořádné architektonické a urbanistické hodnoty. Představují unikátní dochovaný soubor hospodářských usedlostí, které byly stavebně a výtvarně upraveny v průběhu 19. století do specifické podoby selského baroka.

Prohlídkou této jihočeské vesnice jsme zakončili první den našeho zájezdu a jeli jsme se ubytovat do hotelu Panský dům ve Vyšším Brodu. Zde pro nás byla připravena velmi chutná večeře. Druhý den ráno byl brzký budíček a po vydatné snídani jsme vyrazili za plánovaným programem - do Salzburku.

2. DEN - Salzburg

Salzburk, vzácná perla v srdci Evropy a světového kulturního dědictví UNESCO, získal slávu díky jedinečné architektonické kráse svého historického centra a kouzlu přírody, která jej obklopuje a již dominují zasněžené vrcholy velehor. Salzburgu se říká pro jeho italský šarm „Řím severu“. Jeho typickou siluetu tvoří středověký hrad Hohensalzburg, mezi další zajímavé památky patří Salzburkský chrám, Františkánský kostel, Kolegiální kostel, Mozartovo náměstí, budova salzburkské Rezidence na stejnojmenném náměstí, klášter a hřbitov Sv. Petra, Obilnou uličku s rodným domem W. A. Mozarta, Festivalové domy, kašnu Koňský brodvšechna tato místa vyprávějí dávné příběhy o životě lidí v kontextu doby. V Salzburku najdete i jeden z nejkrásnějších hřbitovů světa.

fotografie - velikonoční výstava



V letošním roce si mohli všichni Přerované celý měsíc března prohlížet vystavené výrobky s velikonoční tematikou, které vyráběly naše členky. Velikonoční výstava měla obrovský úspěch. Ještě jednou velký dík našim zručným členkám.

Třídenní poznávací zájezd - pokračování

ČR, Rakousko, Německo - 24. 5. - 26. 5. 2016

Likérka Grassl

Je nejstarší likérkou v Evropě. Známa je pálením bylinného likéru Enzian z hořce panonského. Exkurze v likérce byla posledním programem našeho druhého dne. Navečer jsme se jeli ubytovat do Alpenhotelu. Ráno po snídani jsme vyrazili za naplánovaným programem posledního dne.

3. DEN - prohlídka městečka Obersalzberku

Horská obec Obersalzberg u Berchtesgadenu byla od druhé poloviny 19. století významně ovlivňována narůstající turistikou a od roku 1923 sloužila jako místo Hitlerova prázdninového pobytu.

Orlí hnízdo - Kehlsteinhaus

Na vrcholu hory Kehlstein, v nadmořské výšce 1 834 m je vybudováno známé Orlí Hnízdo, sídlo Adolfa Hitlera, které dostal ke svým 50. narozeninám. O realizaci projektu se staral hlavně Martin Borman (Hitlerův osobní tajemník) a zapojil do něj nejlepší stavební inženýry a pracovníky.

Jezero Königsee

Toto ledovcové jezero je skvostem Národního parku Berchtesgaden. Pyšní se čistou průzračnou vodou a je hluboké 190 m. Naše skupina absolvovala vyjížďku lodí k poloostrovu Sv. Bartoloměje, kde se nachází stejně pojmenovaný kostel s červenými kupolemi. V půlce cesty místní průvodce zatroubil na trubku a předvede tím několikanásobnou ozvěnu, která se odráží od horských masivů. K průvodci se tentokrát přidal i pejsek místního občana. Všichni jsme se tomu zasmáli. Naš třídenní poznávací zájezd byl zakončen vyhlídkovou jízdou mezi místními velikány.

Ná závěr bych chtěla dodat, že přestože mnohdy navržená trasa třídenního zájezdu je vybrána z toho nejlepšího, pokud není dobrý průvodce, účastník zájezdu si to nemůže vychutnat. Což ovšem nebyl náš případ, protože s námi jelo **naše moudré sluníčko, nezapomenutelná paní průvodkyně Ing. Helena Patočková**. Tímto si od všech zúčastněných zaslouží ještě jednou velký poslesek. Také nesmíme zapomenout poděkovat našim skvělým řidičům, kteří nás bezpečně dovezli tam i zpět.

Velký dík také patří oběma vedoucím, které se staraly o bezproblémový chod celého zájezdu.

Největší poděkování patří samozřejmě všem zúčastněným členům, kteří zvládli tento náročný třídenní poznávací zájezd na jedničku s hvězdičkou.

účastnice zájezdu Oldřiška Sedláčková

Stránka pro seniory

Jak se bránit nekalým praktikám podomních prodejců

NEDEJTE JIM PŘÍLEŽITOST!

Je tomu právě rok, co Sdružení českých spotřebitelů vydalo Průvodce pro spotřebitele - seniory s názvem „Babi, dědo! Nenechte se okrást!“ V něm fiktivní vnučka formou dopisu radí prarodičům, jak nenaletět trikům podvodných prodejců, dnes již běžně označovaných jako „šmejdů“. Ti lákají převážně seniory na předváděcí akce spojené s výletem, obědem nebo ochutnávkou vína, kde je často velmi nevybíravým způsobem či dokonce pod nátlakem nutí zakoupit několika-násobně předražené zboží a podepsat „sofistikovaně“ sestavené smlouvy, z nichž - kvůli právním kličkám či nečitelným dodatkům - je pak „cesta ven“ obtížná či dokonce likvidační. Statistiky České správy sociálního zabezpečení mluví jasně - jen za loňský prosinec evidovala ČSSZ téměř 80 tisíc exekucí včetně insolvencí na vyplácené důchody, do toho čísla spadá například nesplácení půjček, ručení za ně, pokuty dopravnímu podniku či třeba poplatky za svoz odpadu, nicméně dluhy vznikají velmi často právě na prodejních zájezdech. Kvůli těmto alarmujícím číslům se proto loni proti „šmejdům“ přitvrdilo, zpřísnila se pravidla pro pořádání předváděcích akcí. Česká obchodní inspekce provedla více kontrol a udělila více pokut, šíří se také osvěta a prevence.

Nicméně pravidlo „zloděj je vždycky o krok kupředu“ nejsou jen planá slova. Tito „obchodníci“ vymýšlejí stále nové, neokoukané triky, na něž lákají důvěřivce. Dnes jsou hitem podomní obchodníci s energiemi, „výhodnými“ mobilními službami, se zabezpečovacím zařízením pro váš byt, s rozboru vody... Zorientovat se v tomto obchodnickém guláši je náročné. Takže pojďme na to a začneme ihned první radou nad zlato:

Příležitost dělá zloděje. Nedejte jim příležitost!

sdružení českých spotřebitelů

pokračování příště

Z činnosti Oko STP Přerov

Slovenské Kúpele Dudince 1. 5. - 7. 5. 2016

Je chladné, ale slunečné nedělní dopoledne 1. května. Na parkovišti u restaurace Parník se scházejí zbývající účastníci ozdravného pobytu, aby nastoupili do autobusu cestovní kanceláře MLK-Tours z Frýdku-Místku, který už vezl účastníky z Hranic a Lipníku n. B. Z Přerova tak už odjíždělo všech 44 účastníků směrem Dudince, tentokrát do hotelu Jantar. Cesta s přestávkou na oběd v motorestu Rasová rychle uběhla a šťastně jsme dojeli na místo. Ubytovali jsme se ve dvouúžlkových pokojích a prohlédli si prostory hotelu, ve kterém budeme celý týden ubytováni. V pondělí po konzultaci s terapeutem jsme obdrželi rozpis procedur, které každý účastník během pobytu absolvoval - masáže, elektroléčba, parafin, rašelínový zábal, koupele s mořskou vodou, suchou uhličitou koupel. Účastníci mohli denně využívat bazén a posilovnu. Také jsme 2x navštívili bazén s termální vodou v léčebném domě Křišťál. Ubytování i stravování bylo na velmi dobré úrovni a všichni účastníci byli velmi spokojeni. Personál hotelu svým přístupem přispěl rovněž k příjemné pohodě. Už na pondělní večer nám personál hotelu připravil „Dudinský večer“ s přípitkem a večerí a pak nám k tanci i poslechu zahrálo duo „Veselí starci“ - s nimi jsme si zazpívali známé lidové písně. Z nabízených výletů jsme byli v úterý ve vinném sklepeš u p. Štěfka, kde jsme se zúčastnili ochutnávky 10ti druhů vín. Své hodnocení jsme zapisovali do již připravených tabulek a zazpívali jsme si při harmonice. Všechny volné chvíle jsme využili k procházkám po okolí a po lázních, protože počasí nám docela přálo. Na čtvrteční večer byli všichni hosté pozváni jednatel-lem hotelu Ing. Maďarem na ochutnávku vína v nočním baru, poté následovala taneční zábava. Musíme také pochválit průvodkyni p. Marcelu, která se o nás dobře starala a řešila případné požadavky vstřícným jednáním a vždy s úsměvem. Totéž platí pro řidiče autobusu p. Mírka, který nás svou bezpečnou jízdou dovezl tam i nazpět. Děkujeme také p. Ireně Břečkové za vše, co pro nás během pobytu udělala. Pobyt určitě přispěl ke zlepšení zdravotního stavu a psychické pohodě všech zúčastněných a jsme rádi, že jsme mohli zúčastnit. Budeme se těšit na další podobné aktivity. Tímto chceme poděkovat těm, kteří nám tento pobyt umožnili a to hlavně STP v ČR z.s. Oko Přerov a cestovní agenture MLK- TOURS.



účastnice pobytu Jaroslava Kotýnková

Foto z poznávacího zájezdu - ČR, Rakousko, Německo



ochutnáváme výborné pivo BERNARDt



společná fotografie z třídeního zájezdu

Stránka pro seniory - bezpečnost seniorů v dopravě - pokračování

Nemoci a léky

Od lékaře víte, jaký je váš dlouhodobý zdravotní stav. Pro řízení je ale důležitý i momentální zdravotní stav a fyzická kondice. Obvyklé nemoci stáří s sebou nesou nutnost pravidelného užívání různých léků. Řada léků však otupuje pozornost nebo prodlužuje reakci řidiče. Při jejich užívání nesmíte řídit vozidlo. Tyto léky bývají na krabičce označeny výstražným trojúhelníkem a varování před řízením vozidla pod jejich vlivem je uvedeno i v příbalovém letáku.

Na nevhodnost užívání některých léků a řízení vozidla by vás měli upozornit i při výdeji léků v lékárnách. Každopádně konzultujte tyto vlastnosti s předepisujícím lékařem, který může zvolit třeba i neovlivňující léky. Nejrozšířenějšími prostředky, které snižují pozornost při řízení, jsou například léky a spreje proti alergickým reakcím organismu a na tlášení bolesti.

Mnohdy však může být důvodem pro neusednutí za volant i banální nachlazení nebo chřipka. Rozhodnutí o schopnosti řídit vozidlo a odpovědnost zůstává jen na vás. Takové obyčejné kýchnutí vás vyřadí téměř na tři vteřiny z řízení vozidla a ještě potom musíte chvíli koncentrovat rozmazaný zrak. Při rychlosti 60 km/h se stává z vozidla na 50 metrů „neřízení střela“.

Zrakové vnímání se mění

Nejčastější a nejdříve postřehnutelná změna organismu vlivem věku je kvalita zraku. Vyšetření očí už jen upřesní, do jaké míry je zrak oslaben. Pokud vám tedy lékař doporučí používat při řízení vozidla dioptrické brýle, uposlechněte ho. Zrak je nejdůležitějším orgánem při získávání informací při pohybu v dopravě.

Stárnoucí zrak bývá mnohem náchylnější na oslnění. K tomu dochází obvykle v noci od reflektorů protijedoucího vozidla, od některých druhů pouličních lamp, při jízdě proti slunci nebo od jeho odlesků.

Zatímco proti slunečnímu oslnění se lze bránit vhodnými brýlemi, proti oslnění reflektory v noci žádný prostředek není. Tady lze doporučit pouze jedno: auto v noci neřídit. Každopádně, jste-li na brýlích závislí, mějte v automobilu vždy ještě jedny náhradní, včetně slunečních.

Vlivem věku se zmenšuje úhel periferního vidění, které je důležité pro vnímání pohybu. Může tak snadno dojít k přehlédnutí předjíždějícího řidiče nebo chodce vstupujícího do vozovky.

pokračování příště

Jarní detoxikace - zeleninové šťávy



Ranní zeleninová šťáva

Ingredience: 1 citrón, 2 hrsti špenátu, 1 hrst petržele, 1/2 salátové okurky, 3 - 5 cm čerstvého zázvoru (množství závisí na Vaší chuti), 2 jablka, 1 tyčka řapíkatého celeru

Postup: Odšťavněte.

Detoxikační zeleninová šťáva

Ingredience: 1 jablko, 3 stvoly řapíkatého celeru, 1 mrkev, jednu polovinu červené řepy i s natí, hrst petržele, hrst koriandru, 3 cm zázvoru

Postup: Odšťavněte.

Proti chřipce

Ingredience: 2 tyčky řapíkatého celeru, 2 stroučky česneku, 4 jablka

Postup: Odšťavněte.

Protizánětlivá šťáva

Ingredience: 1/2 ananasu, 1 citrón, 3 cm zázvoru

Postup: Odšťavněte.



Protistresová šťáva

Ingredience: 3 velké mrkve, 3 velká jablka, 3 tyčky řapíkatého celeru

Postup: Odšťavněte.

Petrželová šťáva se zázvorem

Ingredience: 4 kořeny petržele i se zeleným, 3-5 cm čerstvého zázvoru, 2 jablka, 1/2 lžičky kurkumy, 1/4 lžičky muškátového oříšku

Postup: Odšťavněte.

DOBROU CHUŤ

stránka humoru pro zasmání



Jaký je rozdíl mezi švýcarským, francouzským a českým důchodcem??? Švýcarský ráno vstane, dá si trochu sýra, zapije sklenkou mléka a jde do parku krmit ptáčky. Francouzský ráno vstane, dá si trochu kuřecího masíčka, zapije to sklenkou vína a jde do parku hrát ty jejich koule. A český ráno vstane, sní nějaký švýcarský prášek, zapije je sklenkou vody, vezme si francouzský hole a jde makat.

•

Somálský imigrant přijede to Teplic. Zastaví prvního člověka, kterého potká a řekne mu: „Díky, pane Čechu, že mě necháváte v téhle zemi a zajišťujete mi ubytování, stravování, lékařskou péči a vzdělání zdarma! Muž ale odpoví: „Ne, mýlíte se, já jsem Rom“. Somálec jde dál a potká dalšího kolemjdoucího: „Děkuji za vaši krásnou českou zemi!. Ale kolemjdoucí odpoví: „Já ne Čech. Já Vietnámec!. Somálec jde dál, potká dalšího kolemjdoucího, potřese mu rukou a řekne: „Díky za báječné Čechy!“ Kolemjdoucí odpoví: „ Nejsem Čech, jsem Arab!“ Somálec nakonec potká krásnou ženu a podezřívavě se ptá: „Jste Češka?“ Žena odpoví: „Ne jsem z Ukrajiny“. Somálec je zmatený a ptá se: „ A kde jsou proboha všichni Češi?“ Ukrajinka se podívá na hodinky, pokrčí rameny a odpoví: „Asi v práci!“

•

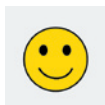
Sedí sv. Petr po ránu u nebeské brány a najednou někdo zabouchá. Objeví se tam deset čertů. „Co se prosím vás děje?“ S Kalouskem se potopila loď a on utonul. „No tak co tu děláte? Proč si ho rovnou nevezmete do pekla?“ „No právě - on už tam je. A my jsme první emigranti...“

•

Karlíka poslali rodiče s balíkem na poštu. Slečna u okénka se podívala na průvodku vypsanou tužkou, vrátila mu ji a stroze řekla: „Perem!“ Karlík se s balíkem vrátil domů a otráveně povídá: „ Dnes balíky neberou. Perou!“

•

Pan Novák se utopil při potápění na Ibize, kam odjel bez své manželky. Po dvou letech dostala paní Nováková telegram: Pobřežní hlídka našla mrtvolu vašeho muže. Vyplavené tělo je obrostlé mušlemi a v nich jsou perly v hodnotě 15 milionů eur. Jak si přejete s majetkem naložit? Paní Nováková odepisuje: Perly prodat. STOP. Peníze poslat STOP. Návnadu hodit zpět! STOP



blahopřejeme k narozeninám

Duben

Badurová Eliška
Bendová Marie
Bočinská Vladimíra
Dostalík Přemysl
Dupalová Eva
Dvořáková Dobromila
Hanák Pavel
Hanáková Marta
Hostašová Božena
Hrubá Irena
Churá Dagmar
Indráková Marie
Jaremejko Petr
Jašová Helena
Jurčák Ladislav
Jurčáková Božena
Kašpárková Milada
Kolář Milan
Kolářová Květoslava
Kolečářová Marie
Kolibačová Jaroslava
Krpcová Vlasta
Lučeničová Zdenka
Malíková Marta
Mlčochová Jaroslava
Mlčochová Libuše
Můčková Anna
Nadymáček Petr
Navrátilová Irena
Němčáková Jarmila
Novotný Jiří
Padalík Tomáš
Pelantová Miloslava
Pírková Marcela
Pokoráková Jana
Pungeová Jiřina
Rejzková Miluše
Rozsypalová Jitka
Skácelová Danuše
Skácelová Naděžda
Skývová Jana
Smrček Karel
Soukupová Marie
Staňková Jarmila
Štejskalová Jiřina
Šikula Jiří
Voclonová Jana
Výkopalová Anna
Zbránková Anna
Zedková Marcela
Zimčíková Marie

Květen

Belová Jarmila
Čagášková Jana
Červinka Alois
Čevelová Vlasta
Dostál Miroslav
Hanák Vojtěch
Hostašová Eliška
Hubená Hermína
Hulvák Ján
Chajdová Milada
Chytilová Jana
Jelínková Ivana
Jilková Dobroslava
Kačalková Marie
Kavková Růžena
Kociánová Anna
Koláčková Marie
Kolařík Jindřich
Konečná Marie
Kopecká Pavla
Kozáková Eva
Krauzeová Alena
Krbcová Drahomíra
Kutálková Jana
Lindušková Jana
Lovečková Marie
Malá Emilie
Malátková Dagmar
Maršálek Petr
Novotná Libuše
Onderková Marie
Palová Marie
Paták Jaroslav
Patočková Helena
Pavlišťiková Hana
Pliska Květoslav
Plisková Květoslava
Pluhař Jiří
Rašková Ludmila
Reková Bohumila
Sedláčková Libuše
Sezimová Božena
Slaměniková Ludmila
Slaměniková Hana
Srnová Irena
Šteigerová Květoslava
Ševečková Květoslava
Šimoníková Marta
Štiborová Zuzana
Tomaníková Miroslava
Valenta Ludvík

Vyhlídalová Jarmila
Zavadilová Dobroslava
Zahnalová Eva

Červen

Blatáková Miroslava
Břečková Irena
Burešová Marie
Divilová Mária
Dorazil Zdeněk
Hanák Zdeněk
Holíčková Jiřina
Hrdinová Marta
Jemelíková Milada
Johanisová Věra
Jurečková Jitka
Kadlčíková Jaroslava
Koláček Pavel
Kolečář Alois
Koplík Josef
Kopliková Marta
Kutálek Jan
Maříková Eva
Matějů Marie
Meisselová Anna
Mojžíšová Marie
Mořkovský Cyril
Nadymáčková Jana
Něcesaná Věra
Nepokojová Libuše
Novotná Stanislava
Ogoun Pavel
Patočková Helena ml.
Pravdová Oldřiška
Přesličková Božena
Rejhon Jaroslav
Roháčová Pavla
Rybková Marta
Skalická Libuše
Smrčková Jaroslava
Soušková Františka
Ščerbová Marcela
Šimáková Iva
Šoupal František
Špačková Božena
Švarcová Jiřina
Teličková Eva
Tomčíková Drahomíra
Vaculová Ivana
Vaničková Jana
Weigelová Jitka
Zdafil Pavel
Zedková Zdeňka

Jak po zimě nastartovat unavený organismus

Po zimě se vždy cítíme unavení. Začátek jara je ideální čas na to, abychom začali s „úklidem“, těla i mysli. První rada zní: vyrazte do přírody. Dopřejte si po zimě masáž, pomůže nastartovat unavený organismus. Tak, jak si děláme pořádek v šatníku, vyklízíme byt, uklízíme zahradu, začneme si dělat pořádek i v hlavě. Jaro je čas změn, čas lásky, zamilovanosti a nových odhodlání. „Lidský organismus je po zimě oslaben, strádá nedostatkem slunce, vitamínů a nedostatkem pohybu. Cítíme se unaveni a bez energie. S prvními jarními paprsky ale získáváme novou sílu a není nám zatěžko podstoupit jindy odkládaná rozhodnutí.“

1. vyrazte do přírody

Teplejší dny přímo vybízejí k tomu, abychom svůj „restart“ začali tím, že vyrazíme do přírody. Pohybová aktivita spolu se slunečními paprsky určitě zlepší vaši náladu. Navíc to má i tu výhodu, že pokud jste přes zimu nabrali nějaká ta kila navíc, můžete se jich brzy zbavit.

2. změňte svůj jídelníček

Dalším důležitým krokem, jak pomoci svému tělu, aby načerpalo energii, je změna jídelníčku. „Zamyslete se nad pravidelností svého stravování, omezte příjem nadbytečných tuků a přidejte více bílkovin a zeleniny. Změny by měly být nenásilné. Někdy postačí odlehčit večeři zeleninovým salátem a můžeme přidat plátek libového masa. K nastartování organismu je vhodné do salátů přidat čerstvé obilné klíčky nebo lístky mladé pampelišky. Vhodné jsou i zeleninové šťávy, které dodají tělu potřebné vitamíny. Nezapomínejte také na pitný režim. Vhodná je voda, ale také bylinkové čaje. Můžete si udělat třeba čaj z čerstvé máty nebo meduňky.“

3. dopřejte si relaxaci

Udělejte si alespoň jeden den pro sebe. Zajděte si na kosmetiku, do sauny, ke kadeřníkovi či na masáž. Dokonale si odpočínáte a navíc to prospěje i vašemu tělu. Vaše tělo je po zimě vyčerpané, náchylné k různým onemocněním a především se potřebuje probudit.

4. kupte si něco nového

Když už jste svému tělu dopřáli celkovou očistu, je čas na poslední krok. Udělejte si radost a kupte si nějakou drobnost, která vás potěší. Můžete si osázet zahrádku či balkon jarními květinami, koupit si něco nového na sebe, nebo si třeba nechat vymalovat byt.

„Vždy ale myslíte na to, že vše, co jste za zimu zanedbávali, nemusíte stihnout během jediného víkendu. Protože tímto způsobem o těžce načerpanou energii rychle přijdete a dostaví se místo dobítí baterií spíše jarní únava.“