

3/2016



ZPRAVODAJ

ozdravný aktivizační pobyt

Slovensko - Podhájska - Červen

Je úterý, 28. června, půl sedmé a na parkoviště Hvězda přichází všech 38 přihlášených členů organizace. Po přivítání a usazení do autobusu vedoucí zájezdu paní Ivanou, vyrážíme směr Slovensko - Podhájská. Před hranicemi se



Slovenskem, máme ve Starém Hrozenkově krátkou přestávku na občerstvení a protažení se. Před 11 hodinou jsme na místě a vyrážíme na koupaliště za teplou termální vodou. Všichni si zakupujeme šestidenní permanentku na bezén. Ubytování jsme opět v penzionu Quatro. Vše zůstává jako v předcházejících letech. Jedinou změnou, ale k lepšímu, je podávání večeří. Večeři si vybíráme z několika druhů a třešničkou na dortu je vždy i nějaká sladká pochoutka. Jídlo je

opravdu velmi chutné a proto každý večer kuchaři děkujeme a skláníme mu poklonu před jeho kuchařským uměním. Pobyt probíhá každý den stejně. Ráno po vydatné snídani, před devátou hodinou, vyrážíme směr koupaliště. Před 16 hodinou máme již přistavený autobus na odvoz do penzionu. Všichni si užíváme teplé termální vody a někteří z nás vyzkoušeli nově postavené tobogány. Počasí nám celý týden přeje. Je teplo a krásně nám svítí sluníčko. Týden uběhl jako voda a v neděli po obědě vyrážíme směr Přerov. Všichni účastníci jsou spokojeni, během týdne si užili sluníčka, odpočinuli si a nahřáli si svoje tělo v nejléčivější slovenské termální vodě (jako jediná je slaná).

účastník pobytu Ivana Vaculová



aktivizační pobyt - senioři se svými vnuky

Malá Morávka - Kamzík - z pohledu dětí

Bylo to tam super. Každý den byl plný programu a zábavy. Například snídaně, výtvarka, plavání, oběd, odpolední klid, svačinka pro děti, výlet, sportovní odpoledne, soutěže a večer diskotéka.

Našly jsme si tam plno nových kamarádů. V ručních pracích s paní Oldřiškou jsme se naučily vyrábět z papíru, pohyblivá zvířátka, včelku a malovaly jsme i na trička. Vojenská policie nám ukázala zatýkáni z automobilu a mohly jsme si prohlédnout i jejich zbraně a vystřelit si ze samopalů. My jsme ale nestřílely, bály jsme se.

Také byly i výlety na vodní mlýnky, přidaly jsme tam dva nové. Šly jsme se také podívat na Schindlerovu stodolu, kde byly staré mlátičky. V prvním patře byla stará třída a mohly jsme si do lavic i sednout. Také jsme měly ve středu karneval. Ve čtvrtek bylo hledání pokladu a pak bylo

vyhlašování vítězů. Každý dostal diplom a medaili. Už se moc těšíme na příští rok. Také bychom chtěly za všechny děti poděkovat panu Mgr. Zdeňkovi Boháčovi za balíčky plné sladkostí, JUDr. Břetislavu Veselému za zajištění ukázky práce vojenské policie a taktéž Magistrátu města Přerova za upomínkové předměty.

Kristýnka a Karolínka Funkovi



závěrečný večírek - všech 36 dětí bylo odměněno zlatou medailí a diplomem



společná
fotografie

v letošním
roce se tohoto
pobytu zúčastnilo
36 seniorů a 36
dětí

Jednodenní poznávací zájezd

Lipník - 3. 6. 2016

Dne 3. června jsme se vydali na jednodenní zájezd po památkách Lipníka nad Bečvou a jeho okolí. Nejprve jsme se zastavili v obci Slavíč, kde jsme si prohlédli tunel tzv. Ferdinandovy dráhy. Výstavba trati se rozběhla v roce 1837 a postupovalo se od Vídně směrem na sever. Výstavba postupovala rychle kupředu a již 7. 7. 1839 přijel první vlak do Brna, 1. 9. 1841 do Přerova, 17. 10. do Olomouce a 15. 8. 1842 do Lipníka. Pak se ovšem postup výstavby směrem na sever zastavil. Stavba trati dál za Lipník byla zahájena až v květnu 1844, ale hlavní část prací byla prováděna až od roku 1845. V tomto čase byl také postaven tunel ve Slavíči, který byl součástí výstavby Ferdinandovy dráhy zaměřené zejména na dopravu uhlí. Později se začalo tradovat, že tunel byl postaven na žádost císaře, který chtěl mít na této trati alespoň jeden tunel. Jedná se však pouze o legendu. V současnosti je tunel opuštěn, neboť od 29. 5. 1895 vede trať jinudy. Ze Slavíče jsme pokračovali do Lipníka nad Bečvou. Prohlédli jsme si památky města pod vedením průvodkyně z Info-centra z Lipníka. Navštívili jsme střešní zahradu na zámku, bývalou synagogu, židovskou uličku, zvonici. Pro-

hlédli jsme si i náměstí. Památky a centrum města Lipníka bylo vyhlášeno Městskou památkovou rezervací v roce 1989. V Olomouckém kraji jsou pouze dvě: Olomouc (druhá největší v ČR) a Lipník nad Bečvou. Průvodkyně nám podala velmi zajímavé informace o historii města, která sahá až do roku 1238, kdy je první písemná zmínka o Lipníku. Samotné město je ale nepochybně starší. V Lipníku jsme i poobědvali v restauraci U Marka na náměstí. Jídlo bylo velice chutné, obsluha rychlá. Po obědě jsme ještě navštívili hrad Helfštýn. Po hradě nás prováděla průvodkyně, která nás seznámila s historií této kulturní památky. Po prohlídce jsme se všichni občerstvili v místní restauraci.

V podvečer se celý autobus členů vrátil zpět do Přerova. Zájezd se všem líbil, bylo i pěkné počasí.

účastnice zájezdu - Eva Divinová



Alfaolympiáda 2016

I v letošním roce připravila nezisková organizace Alfa handicap sportovní odpovědně pro neziskové organizace v Přerově. Akce proběhla 7. července na náměstí Svobody v Přerově.



zde bojujeme o nejlepší umístění v hodu míčkem

V letošním roce jsme získali pohár za **třetí místo v družstvech**. V jednotlivcích zůstal **František Kusák druhé místo, tedy stříbrnou medaili** :).

Na konci soutěží všichni účastníci doplnili síly malým občerstvením. Akce byla pro místní organizaci úspěšná, členové si „zasportovali“ a pobavili se. Ivana Vaculová



zde se snažíme trefit šipkami so terče



společná fotografie všech účastníků

Bratislava, Vídeň - 2. 8.

Ráno dne 2. srpna jsme se u „Hvězdy“ sešli všichni účastníci zájezdu do Bratislavy a Vídně. Po uvítání a řádném zkontrolování platných dokladů vedoucí zájezdu paní Ivanou, odjždíme směr Bratislava. Po odstartování se ihned ujímá slova průvodkyně zájezdu paní Ing. Helena Patočková, která nás během celé cesty upozorňovala na zajímavá místa, kterými jsme projížděli. Takže cesta byla příjemná, poučná a velmi rychle uběhla.

Po příjezdu do Bratislavy nás průvodkyně provází historickou částí města a seznamuje nás s její historií. Navštívili jsme Katedrálu sv. Martina, kde probíhaly korunovace. Zde byla korunována i Marie Terezie. Prohlédli jsme si i Hviezdoslavovo náměstí s Národním divadlem. Na 12 hodinu byly pro nás zajištěny dva vláčky - „autobusy“ které nás vozily po hlavním městě Slovenska až k Bratislavskému hradu. Projížďka byla i s výkladem. Po krátké přestávce k prohlédnutí této historické památky odjždíme vláčky do přístaviště. O půl 3 vyplouváme směr Vídeň. Plavba klimatizovanou lodí byla také příjemným odpočinkovým zážitkem. Připluli jsme až do středu Vídně, což bylo velkou výhodou. Dostali jsme se rychle k Dómu sv. Štěpána, který jsme si prohlédli. Úžasná paní Patočková nás seznamuje s dalšími historickými památkami hlavního města Rakouska. Její znalosti a obrovský přehled o historických památkách nás zaujme, je pro nás přínosem a zanechává v nás krásné zážitky a vzpomínky. Po prohlídce Hofburku se již přesouváme k autobusu a ještě děláme malý okruh po historických památkách ve středu města. Pohodlně sedíme a hlavami jen otáčíme doprava nebo doleva a posloucháme vynikající výklad naší průvodkyně. V Mikulově máme malou přestávku a před 10 hodinou jsme již v Přerově.



výměna kloboučků :)

Celý zájezd byl dobře zorganizován a dopadl na výbornou. Zanechal v nás hezké dojmy a zážitky. Je potřeba poděkovat organizátorům poznávacího zájezdu a již se těšíme na další.

účastnice zájezdu Marie Školoudová

společné foto před Slovenským národním divadlem

fotografie z akcí



Malá Morávka - hotel Kamzík - karneval - děti soutěžily o nejlepší masku



společná fotografie z ozdravného pobytu na Slovensku - Trenčianské Teplice

Trenčianské Teplice - 15. 8. - 20. 8. 2016

Nastupuje měsíc srpen, měsíc dovolených, měsíc odpočinku, měsíc lázeňského lenošení. A my nastupujeme do autobusu, který nás doveze do Trenčianských Teplíc, do lázní, které jsou známy svými léčebnými účinky na zmožené končetiny a nervovou ochablost našeho těla. Paní Ivana, jako vždy pečlivě přepočítává účastníky a vyrážíme na cestu.

Jízda je krátká, v 10 hodin jsme na místě. Po ubytování v hotelu Slovakia neztrácíme ani minutu a většina z nás nastupuje na lékařskou prohlídku a doporučené procedury.

Termální koupele, hydromasážní vana, masáže, parafín, rašelina - no prostě pestrý výběr sloužící k vylepšení zdravotní kondice našeho těla. Velmi příjemná byla také koupel v našem krytém bazénu, kde paní Ivana na břehu ladně předváděla akvabelové cviky a my, jako skutečné akvabely, její pohyby opakovaly a vytvářely úžasné akvabelové



cvičící akvabely :)

sestavy, samozřejmě bez berliček, které jsme odložily na břehu. Vedoucí stále přepočítávala všechny cvičenky, zda nezůstala některá pod vodou.

Po procedurách následoval odpočinek, posezení při kávičku a vínečku v některé z kaváren, návštěva koncertu na náměstí, exkurze do tureckých lázní Hammam postavených v maurském stylu koncem 19. století a pro náročnou procházku do unikátního lázeňského komplexu Zelená žaba s termálním koupalištěm vytesaným ve skále.

Ani jsme se nenadáli a týden byl pryč. Vše proběhlo na výbornou díky pěknému počasí a také díky pečlivé přípravě tohoto ozdravného pobytu vedením naší místní organizace Svazu tělesně postižených.

účastnice pobytu Irena Navrátilová a Květoslava Steigerová

Z činnosti OkO STP Přerov

Je 23. května a u autobusového nádraží se schází účastníci ozdravného pobytu, pořádaného okresní organizací STP Přerov. Ubytování jsme byli v lázeňském domu Eva ve dvoulůžkových pokojích. V den příjezdu všichni účastníci absolvovali vstupní lékařskou prohlídku, na základě které jsme obdrželi rozpis léčebných procedur - 2 x masáž, koupel v rašelinovém extraktu, koupel z Mrtvého moře a peloidní zábal. Každý měl 5 procedur. Jak ubytování, tak stravování bylo na velmi dobré úrovni.

Nejen procházky v moc pěkném lázeňském parku, absolvování procedur, ale již v pondělí večer v den příjezdu nám ve společenském, kongresovém sále zahrála cimbállovka. A další kulturní a společenské akce pokračovaly.

V úterý zajistil pan Ing. Pluhař návštěvu vinného sklípku, kde jsme si při vínečku a při harmonice pana domácího Jiřího zazpívali a prohodili vtipy. Ve středu byla velmi zajímavá přednáška vedoucí lékařky MUDr. Aleny Sojkové a téhož dne večer byl Květinový bál, kde k tanci a poslechu hrála Dolinečka a zatančily hostující Kamelie z Ostrožské Lhoty.

Ve čtvrtek jsme společně navštívili centrum města Hodonín, viděli a slyšeli jsme před radnicí zpívající fontánu a v hotelu Švihák si dali kvasnicové pivo. V pátek nás autobus zavezl do Milotic, kde jsme navštívili státní zámek Milotice nazývaný perla jihovýchodní Moravy. Zámek je unikátně zachovalým komplexem barokních staveb a zahranií architektury. Jeho posledním majitelem byl rod Seilern-Aspang. Vlastníci Milotic obývali nejprve vodní tvrz, jejímž pozůstatkem je zbytek vodního příkopu kolem zámku. Až koncem 16. století byla vodní tvrz přebudována na renesanční jednopatrový zámek. Nádherná zámecká zahrada. Zajímavostí je nabídka zapůjčení dobových kostýmů a možnost pořízení fotografií. Po návratu večer k tanci a poslechu nám zahráli Rošťáci Hodonin country.

Sobotní odpoledne patřilo společné návštěvě ZOO Hodonín, které patří mezi nejmenší a nejmladší. Výstavba tehdy tzv. zookoutku začala v dubnu 1974 formou svépomoci. Brány ZOO se otevřely 29. 9. 1977. V roce 1982 získal status zooparku a v dubnu 1992 díky intenzivním chovatelským a budovatelským aktivitám přeměnil v zoologickou zahradu.

Pobyt určitě přispěl ke zlepšení zdravotního a psychického stavu všem účastníkům. Děkujeme paní Ireně Břečkové za vše co pro nás během pobytu udělala a rovněž pana Ing. Jiřímu Pluhařovi, který m.j. připravil informace pro všechny účastníky o výčtu možností, jak využít prostor ve volném čase.

Tímto chceme poděkovat těm, kteří nám tak krásný pobyt umožnili a to hlavně STP v ČR z.s. OkO Přerov na čele v předsedou panem Václavem Plškem.

účastník pobytu Jiří Vidlička

Bratislava, Vídeň - 9. 8.

Pro velký zájem členů organizace se uskutečnil dne 9.8. 2016 druhý zájezd do Bratislavy a Vídně. Opět byl zcela zaplněn autobus dychtivými účastníky zájezdu. Všichni si přáli pěkné počasí, i když předpověď nebyla zcela idální, na odpoledne hlásili přeháňky.

Ráno jsme nastupovali za pěkného počasí. V dopoledních hodinách jsme dorazili do Bratislavy. Slunce svítilo a bylo teplo. Vydali jsme se na prohlídku starého města. Vstoupili jsme Michalskou bránou ze 14. století. Pod Michalskou věží se nachází nultý kilometr. Procházeli jsme malebnými uličkami starého města, okolo Pálfyho paláce, Estrháziho paláce. Na náměstíčkách i v uličkách byly všude malé kavárny na ulici.

V kavárníčkách jsme si dali občerstvení. Byla cítit příjemná atmosféra starého města.

Při pokračování prohlídky jsme se udiveně zastavili u „Čumila“, což je socha nad vpusť do země, ze které vystupuje kovová socha rozhlížejícího se Čumila. Je to legrační atrakce. Taková socha je i na historickém náměstí, kde je kovová socha známé historické figury - občana města. Často se u ní fotografují cizinci.



Viděli jsme Primanciální palác, kde v současné době sídlí primátor města, Starou radnici, Katedrálu sv. Martina, gotický trojlodní kostel, který byl místem 19 korunovaci uherských králů, neboť Slovensko bylo součástí Uherské říše. V době, kdy bylo Slovensko součástí Rakouska - Uherska byla zde korunována i Marie Terezie v roce 1741. Ěru korunovace připomíná pozlacená replika královské koruny na věži.

Atrakcí byla i projížďka vláčkem po Bratislavě, kde součástí byl i výklad o pamětihodnostech města do sluchátek. Vláček nás dovezl až na bratislavský hrad. První zmínka o hradě je z roku 907. Hrad je nově opraven, je monumentální a z jeho ochozu je velmi krásný rozhled. Viděli jsme i upravenou vnitřní zahradu. Bylo to velmi působivé. O každé památce, kterou jsme viděli, nám vyprávěla Ing. Patočková, naše neúnavná průvodkyně. Byla doslova nabitá vědomostmi o památkách města.

Byla doslova nabitá vědomostmi o památkách města.

účastnice zájezdu Eva Divinová - pokračování příště

stránka pro seniory - bezpečnost v dopravě - pokračování

Jak na auto?

Nová vozidla jsou vybavena moderními systémy, které mají ulehčit řidiči práci, pomáhají mu získat co nejvíce informací k rozhodování a eliminují jeho řidičské chyby. To vše představuje určité nároky na technické znalosti a nutnost naučit se je ovládat a používat. Zjednodušeně řečeno, neustále se něčemu novému učít.

Ovládací prvky

V moderním automobilu naleznete mnoho nových funkcí. Než s takovým vozidlem vyjedete, věnujte skutečně dostatek času přečtení příručky s návody, jak jednotlivé funkce ovládat. Současně si jednotlivé funkce vyzkoušejte, dokud je vozidlo v klidu a omyl v ovládání nebude příčinou žádné kolize.

Velkou pozornost věnujte seřízení sedadel, opěrek hlavy, volantů a zpětných zrcátek. Starší lidé se dříve unaví a při jízdě v autě může únavu uspišit špatné držení těla na neseřížené sedačce nebo třeba zbytečně vysoko nastavený volant. U dřívějších vozidel šlo obvykle seřídít sedadlo jen podélně a volant vůbec.

Dnešní vozidla umožňují seřídít u sedadla navíc výšku a náklon, u volantů sklon a vzdálenost od řidiče. Sedadlo lze dokonce doplnit o anatomickou podložku. Tělo tak může být dobře podepíráno a to přispívá k menší únavě za jízdy. Jízda se tak stává bezpečnější.

Se seřízením těchto prvků dbejte i na vlastní pohodlí. Nevhodná obuv, klobouk na hlavě a tlustý kabát nevytvářejí pro bezpečné řízení vhodné prostředí.

Nezapomínejte na řádné seřízení bezpečnostních pásů. Rozhodně nepoužívejte žádné neschválené doplňky, které zabraňují po zapnutí přilehnutí pásu na tělo. Takto „zajištěný“ bezpečnostní pás vás může v případě havárie těžce poškodit. Při aktivaci airbagu dokonce může způsobit usmrcení člověka už při nízkých rychlostech.

Zadní sedadla jsou rovněž vybavována bezpečnostními pásy a jejich používání je povinné. Nepřipoutaná osoba na zadním sedadle může při havárii usmrtit osobu na předním sedadle. Pro přepravu dítěte, jehož hmotnost nepřevyšuje 36 kg a výška nepřevyšuje 150 cm, musíte použít dětskou sedačku schváleného typu a dítě v ní upevnit podle návodu výrobce této sedačky.

Na tuto povinnost nezapomeňte, i když náhodně vezete vaše vnouče jednou za čas třeba do školy. Velká řada nehod s těžkými poraněními dětí se stává právě při takovýchto „náhodných“ a krátkých přepravách.

pokračování příště

Jak se bránit nekalým praktickým podomním prodejčům

SLOVNÍČEK POJMŮ

Podomní prodej - prodej a nabídka služeb, kdy je bez předchozí objednávky nebo domluvené schůzky dům od domu nabízeno a prodáváno zboží či služby v objektech určených k bydlení, v současnosti jsou takto nejčastěji nabízeny služby prodejců energií.

Pochůzkový prodej - je prodej na veřejně přístupných místech mimo provozovnu určenou k tomu účelu. Pokud si tedy domů objednáte např. pedikérku, kadeřnici nebo předvedení nějakého výrobky, je to v pořádku.

Přímý prodej - tento druh prodeje je vcelku seriózní, je založen na nabídce a případném následném prodeji osobám, které jsou např. členové rodiny, příbuzní, kolegové anebo osoby, jež byly obchodníkovi doporučeny předchozími zákazníky. Tento druh prodeje má dlouhou tradici na Západě, u nás jsou takto prodávány například produkty značky Herbalife, Amway, Oriflame, Vorwerk. Asi nejznámější je značka Avon., jež pořádá každoroční „růžové“ pochody na podporu prevence rakoviny prsu, více na www.osobniprodej.cz.

Obchodní cestující - další zpravidla seriózní obor činnosti, zabývající se prodejem zboží nebo služeb a péči o nové zákazníky, nejčastěji formou návštěv na pracovišti zákazníků. Obchodní cestující má na starosti určitý region, třeba Střední Čechy, nebo produkt, který se specializuje, v tom případě jde o produktového manažera.

S ČÍM NEJČASTĚJI OBCHODUJÍ PODOMNÍ PRODEJCI

- **s energiemi** - zazvoní u Vás obchodník s výhodnou nabídkou dodávek elektřiny nebo plynu

- **s pojištěním** - nabídka různých „výhodných“ pojišťovacích služeb, jež jsou ale vázány velmi nevýhodným odstoupením od služby, neúměrně vysokou odměnou pro zprostředkovatele atpod.

- **s mobilními službami a připojením k internetu** - v nabídce je levnější volání, SIM karta, jež ale zákazníka vyjde stoprocentně draž

- **s různými produkty a službami** - např. spořiči vody, tzv. perlátory, opravami či kontrolou elektrických rozvodů, komínů, s nabídkou zámečnických služeb s historkou o vykradených sousedech, s rozbory vody, kdy ta vaše je označována za špatnou a následně je vám vnucován vodní filtr z několik tisíc koru a další.

pokračování příště

recepty - jaká jídla si vychutnat na podzim?



Cibulačka

Ingredience: tuk, kuřecí skelety, křídla a krky, kořenová zelenina, zelená petrželka, sůl, pepř, máslo, 2 velké cibule, tymián, bobkový list, bageta, sýr

Postup: V hrnci osmahnete na troše tuku kuřecí skelety, křídla a krky, tzv. na barvu. Zalijte studenou vodou, vsypte pokrájenou kořenovou zeleninu a zelenou petrželku, osolte, opepřete a zvolna vařte 1-2 hodiny. Získáte silný, vonící a chuťově výrazný vývar. Po zchládnutí odeberte přebytečný tuk a sceďte. V hrnci rozehejte lžící másla, vsypte 2 velké, na tenké plátky nakrájené cibule, zakryjte pokličkou a nechte cibuli zasmahnout (začne se chytat na dno). Občas promíchejte. Odkryjte, nechte odpařit tekutinu a zalijte litrem vývaru, přidejte tymián, bobkový list, petrželku a povařte 40 minut. Dochutěte solí a pepřem. Bagetu nakrájejte na plátky, posypte sýrem a krátce zapečte v troubě. Před podáváním bagetu položte na polévku.

Zelí z červené řepy

Ingredience: 500 g červené řepy, 1 ks cibule, olej nebo sádlo, sůl, kmín, ocet, cukr

Postup: Pokrájenou cibuli si na oleji osmažíme do světlezlaté barvy. Pak přidáme hrubě nastrohanou řepu, ochutíme solí, kmínem a pod poklicí dusíme doměkka dle stáří řepy (20-30 minut). Podlévat většinou není nutné, řepa si sama pustí vodu, ale pokud je třeba, použijeme trochu vývaru či vody. Jestliže máme rádi sladkokyselou chuť, přidáme ocet a cukr. Zelí není třeba zahušťovat, jinak můžeme přidat trochu hladné mouky a krátce povařit.

Cuketová buchta se skořicí

Ingredience: 3 vejce, 0,5 balíčku vanilkového cukru, 1 lžička prášku do pečiva, 1 citronová šťáva, 3/4 hrnku oleje, 2,5 hrnku hl. mouky, 1,5 hrnku cukru krystal, 1 lžička mleté skořice, 2 hrnky strouhané cukety, 1 lžička jedlé sody

Postup: Použijte čtvrtlitrový hrnek. Olej, celé vejce, cukr krystal, vanilkový cukr a citronovou šťávu ušleháme. Přidáme nahrubo nastrohanou cuketu, kterou předem oloupeme a zbavíme pecek. Těsto zamícháme a nakonec přidáme hladkou mouku, do které jsme přidali prášek do pečiva, skořici a sodu. Vše dobře ušleháme. Cuketové těsto nalijeme na vymazaný a moukou vysypaný plech a vložíme do předehřáté trouby na 180 st. C a pečeme do zlatova. Buchtu můžeme přelít čokoládou nebo ocukrovat.

DOBROU CHUŤ

stránka humoru pro zasmání



„Pane celníku, můžu si dovézt zlato do Karibiku?“ ptá se muž po telefonu. „Ano, ale jen přiměřené množství“ dostane se mu odpovědi. „Tak mi ještě řekněte, pane celníku, jestli je devadesát kilo přiměřené množství.“ „To určitě není, to už je příliš!“ odpoví celník. Muž se otočí na svou manželku a prává: „tak to vidíš zlato, musíš zůstat doma.“

•

Přijde mozková buňka do mužské hlavy, rozhlédne se a nikde nikoho nevidí. Všude je tma, ticho a prázdno. Tak volá: „Haló, je tu někdo?“ Ale nikdo se neozývá, všude je pořád jen pusto a prázdno. Zkusí to tedy znova: „Haló, kde jste kdo?“ Po chvíli se tam objeví jiná mozková buňka a říká: „Co tady ječíš? Ty snad nevíš, že jsme všechny dole.“

•

Dežo vyrazí se svojí ženou a svými osmi dětmi poprvé na dovolenou. Na dveřích hotelové jídelny je psáno: 8-11 snídaně, 11-15 oběd, 15-18 odpolední káva, 18-21 večere, od 21 hodin do půlnoci noční raut. „Sakra! Vidíte to, parchanti? Dojedeme k moři a nemůžeme již ani na pláž.“

•

Pomohly vaší paní ty obklady z léčivého bahna, které jsem jí předepsal?“ ptá se lékař pana Kocourka. „Ano, ale jen na chvíli, pak to bahno opadlo...“

•

Víte, proč je potřeba milion spermií na oplodnění jednoho jediného vajíčka? Protože všechny odmítají zastavit a zeptat se na cestu.

•

Muž hledal ideální manželku a nemohl se rozhodnout mezi třemi adeptkami. Proto každé z nich dal padesát tisíc korun s tím, že se ožení s tou, která s penězi naloží nejlépe. První vyrazila do kosmetického salonu a nechala se zkrášlit, aby se mu co nejvíce líbila. Druhá šla do obchodu se sportovním náčiním, nakoupila spoustu věcí, aby mohl dělat, co ho baví. Třetí peníze investovala a vydělala jednout tolik. Muž se pak zamyslel a nakonec si za ženu vzal tu, která měla největší prsa.

•

„Češi jsou mírumilovní lidé“, „jak to myslíte?“ „No... že mají rádi dobrou míru.“

•

Viš, proč u nás nemůže být nikdy nedostatek obuvi?“ „Proč?“ „Protože máme vládu, parlament, senát, ministerstva a desetitisíce státních úředníků a všichni dělají jednu botu za druhou.“

blahopřejeme k narozeninám

Červencec

Adámková Anna
Ambrož Jindřich
Baranová Svatava
Bednaříková Miroslava
Berečková Naďa
Bočan Luděk
Boucníková Iva
Cagášková Irena
Cedidlová Marta
Cigánek Luděk
Dofková Marie
Dohnalová Libuše
Dostalíková Hana
Dostálová Olga
Grygarová Růžena
Haflantová Vladislava
Hudečková Marie
Kábelová Ivanka
Kočí Dagmar
Koplíková Marta
Krylová Miluše
Kusáková Marie
Mořkovská Stanislava
Navrátilová Livia
Otáhalová Josefa
Pajdl Michal
Pallová Dana
Pěčková Anna
Pitnerová Marie
Polášková Hana
Poličková Alžběta
Rabina Ladislav
Rákos Miroslav
Rákosová Božena
Rozsypalová Františka
Sázelová Žofie
Sedláčková Květoslava
Sehnálková Marie
Skřečková Marie
Skýpalová Jaroslava
Světnická Jana
Šimanský Jan
Šínová Jitka
Školoud Antonín
Špunda Josef
Štěpaníková Anna
Švrdlíková Jarmila
Treflíková Emilie
Turková Hana
Uherková Miloslava
Višková Jindřiška

Zamazalová Anna
Zelingerová Blanka

Srpen

Bartošek Jan
Blaťáková Milada
Blaťáková Ludmila
Bočan Břetislav
Čejková Jana
Derychová Anna
Dohnalová Ludmila
Doleželová Ludmila
Duda Ladislav
Harnová Anna
Hlobilová Věra
Hudečková Svatava
Hůlková Jana
Hynková Libuše
Chaloupka Ivan
Jančík Zdeněk
Jančíková Marie
Jančová Eva
Jiříčková Miroslava
Kavanová Libuše
Kociánová Jana
Kočí Marie
Koplíková Kamila
Kouřilová Libuše
Kovářová Vlasta
Kremplová Božena
Křivánková Eva
Kubičková Marie
Kučera Karel
Kučerová Marie
Kusák František
Lacková Zdislava
Matyášová Věra
Mičková Lubica
Pavlíková Hana
Peřinová Vladimíra
Philippová Věra
Pospíšilíková Danuše
Ptáčková Božena
Radová Božena
Řezníček Mojmír
Řimnáčová Miloslava
Schneiderová Božena
Skopalíková Jiřina
Směkalová Miluše
Soukupová Eva
Srovnalíková Eva
Stejskalová Františka

Stratilová Eva
Střelcová Marta
Suchánková Ladislava
Ševčíková Květoslava
Šimoník Karel
Škrabalová Marie
Šmídová Marta
Štěpán Karel
Terban Ivan
Ticháčková Karla
Vévodová Dana
Vojtková Vlasta
Zahradníková Věra
Zelníčková Helena
Zezulová Jarmila

Září

Bartáková Věra
Bernát Jiří
Bernátová Jarmila
Bukáčková Ludmila
Cagašová Věra
Divinová Eva
Dohnalová Miroslava
Faltová Jarmila
Hanáková Eva
Hrnčířová Dagmar
Karabina Václav
Koryčanová Božena
Košnarová Zdeňka
Kubíková Jarmila
Kučová Marie
Mikulášek František
Morys Alan
Mrvová Marta
Nadymáčková Bedřiška
Neradilová Hana
Ondrušková Anna
Pavelková Anna
Plšek Václav
Podušelová Jana
Rytiřová Anna
Smetanová Ludmila
Stávková Vlasta
Svozilová Marie
Šmahlíková Anna
Štolfová Jarmila
Švábová Bernardina
Tobolíková Emília
Válková Ludmila
Vacula Lubomír
Vyňuchalová Irena
Zalabová Vlasta
Zamazalová Marie
Zdráhalová Jana
Zmeškalová Marie

podzimní dekorace

Příroda se začíná pomalu barvit do červených, žlutých a rezavých barev. Celou tu nádehu ale poránu halí do šálu z mlhy. Chcete mít kousek té krásy doma? Udělejte si tyto podzimní dekorace sami.

Sbírejte listy i větvičky

Krásné dekorace vytvoříte z rostlin a plodů, které najdete přímo na své zahradě nebo na procházce. Až se vydáte do přírody, nasbírejte si pár barevných listů a větviček s plody šípku nebo ptačího zobu.

Do porcelánových misek vyskládejte sušený mech různých druhů, exotické suché plody, vybělené kousky dřeva. Můžete zvolit i jejich barevné variace. Trendy jsou přírodniny, sušené plody, obilí, kukuřice i kůra a mech. Aranžovat by se mělo podle stylu interiéru a vkusu majitele bytu. Doporučit můžeme také čerstvé jiřinky, chryzantému, astry a dýně, jablíčka a podzimní plody. Z hrmkových rostlin třeba vřesy. Je ale nutné je pravidelně zalévat, protože v tomto období často zaschnou.



Dýně, oranžová sluníčka

Oblíbené jsou kreace z krásně barevných dýní. Vyberte si vhodnou velikost a druh dýně. Buď je hezky naaranžujte do košů a truhlíků, nebo je vystavte v zádveří. Ozdobte jimi okna i schody. Zajímavé dokorace můžete vyrobit také z vydlabaných dýní. Dýni můžete ozdobit např. řezanými rostlinami, slunečnicí, růžemi, zlatobylem, plody kaliny, třešalky či břechťanu. Vydlabanou dýni můžeme použít i jako vázu či květináč. Odříznete horní část (poklička). Pak dovnitř vložte aranžovací hmotu a vypíchejte do ní připravené květiny nebo vložte zelené rostliny. Dýni můžeme naplnit i písčitou zeminou, takto nám poslouží jako nádoba na skalkové netěsky. Vydlabanou dužinu můžeme použít na polévku nebo koláč.

