



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec

Domov seniorů Jindřichův Hradec

# Otínské listy

## 2021



## Společenská rubrika:

*Všem klientům, kteří oslaví ve druhém čtvrtletí roku 2021 svůj svátek či narozeniny*

***Srdečně  
blahopřejeme!!!***

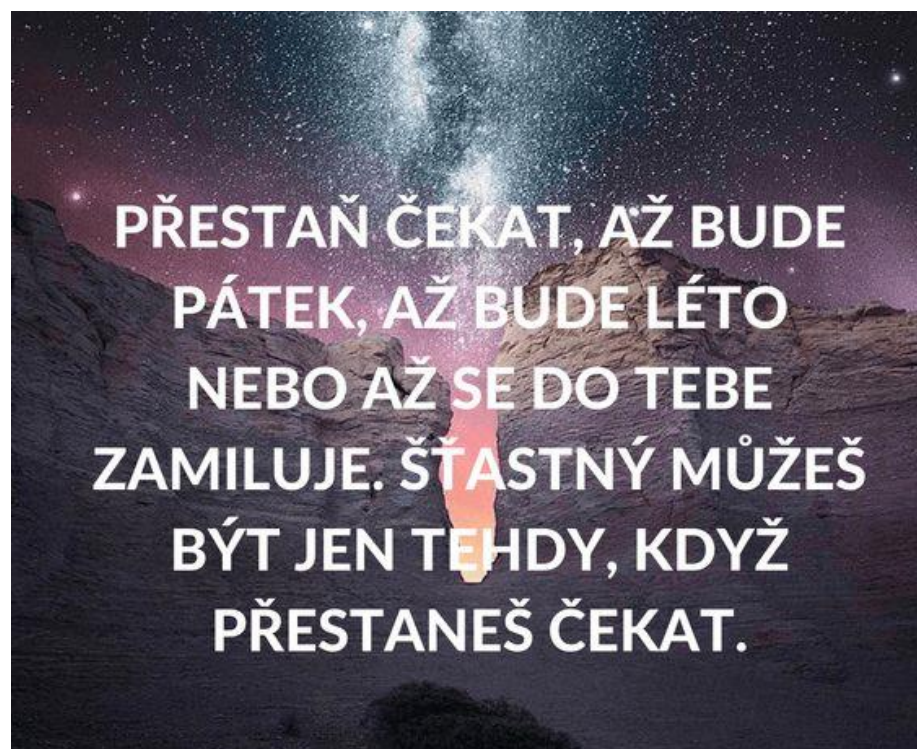


.....

*Uctěme prosím v tichosti památku těch, kteří nás navždy opustili v prvním čtvrtletí roku 2021.*



## Citáty a slova moudrých:



*I jedno slovo, potopí sny.  
I jeden den, změní život. I  
jeden pohled, dokáže učarovat.  
I jedno objetí, dokáže zaplnit  
prázdnou duši.*

*A právě pro tyto maličkosti  
žijeme, protože i jedna  
maličkost dokáže velké věci!*

**Nejvzácnější na člověku není hlava plná  
vědomostí, ale srdce plné lásky, ucho  
ochotné naslouchat a ruka připravená  
vždy pomoci.**



## Zajímavosti:

# Procházkami ke zdraví



**Procházky a chůze všeobecně je jeden z nejzdravějších pohybů pro člověka. Chůze má řadu přínosů pro naše zdraví, ale také pro naši mysl a tělo.**

## Přínosy chůze

Jak už bylo zmíněno, chůze patří ke zdravému životnímu stylu a jedná se o jeden z nejvíce přirozených pohybů pro člověka. Chůze nezatěžuje klouby, šlachy a zvládne ji každý, proto je na ni kladen takový důraz.

A jaké přínosy chůze má?

## Hubnete

Díky procházkám spalujete kalorie a to může vést k hubnutí.

Pro hubnutí je důležité se dostat do kalorického deficitu. Kalorického deficitu docílíte jak ubráním jídla, tak přidáním aktivity. Právě chůze je jedna z nejvhodnějších aktivit, pokud vám jde primárně o hubnutí a ztrátě na váze a nejste fanoušci posilování či dalších fyzicky náročných sportů.

V průměru během hodinové procházky spálíte až 200 kalorií.

## Trávení

Procházky a chůze má také pozitivní vliv na trávení.

Trávení úzce souvisí se zdravím střev. Zdravá střeva rovná se zdravé tělo, říká se. A je tomu tak.

Správné trávení ovlivňuje psychiku, hubnutí, náladu, energii, ale také imunitu a mnoho dalšího. Proto zařazujte procházky i kvůli zdraví střev a správnému trávení.

## Imunita

Jak už bylo zmíněno, procházky ovlivňují také imunitu. Nejen kvůli zdravým střevům, ale také všeobecně pohyb přispívá k lepší a silnější imunitě.

Navíc chůze není nijak náročná, proto si díky chůzi spíše přilepšíte než-li byste se odrovnali a odnesla by to také imunita.

## Kondice a protažení

Procházky můžete využít také k protažení těla a ke zlepšení kondice.

Nikdo nechce sotva vyjít schody a nestačit vnoučatům... Pracujte tedy na své kondici už teď, pravidelně chodte a uvidíte, že si jednou poděkujete.

**S procházkou souvisí i pobyt na slunci.**



## **KOLIK POBYTU NA SLUNCI JE ZAPOTŘEBÍ PRO ZDRAVÉ TĚLO?**

Největším zdravotním přínosem slunečního záření je vitamín D, který tělo získá přirozenou cestou právě ze slunce. Jakmile na naše tělo začnou působit sluneční paprsky, spustí se produkce melaninu, který je zároveň zodpovědný za hnědnutí kůže.

### **POBYT NA SLUNCI POSKYTUJE NAŠEMU TĚLU CELOU ŘADU VÝHOD**

Kromě stimulace tvorby melaninu mají sluneční paprsky na lidský organismus celou řadu pozitivních vlivů. Nicméně s pobytem na přímém slunci to nesmíme přehánět.

- **Pomoc proti depresím**

Sluneční paprsky zmírňují naše napětí, podporují lepší náladu a dodávají nám pozitivní energii.

- **Podpora lepšího spánku**

Možek, díky slunečním paprskům, produkuje melatonin – hormon spánku, který reguluje náš denní rytmus.

- **Prevence proti některým chorobám**

Může za to vitamín D, který pomáhá snižovat zánět v těle. Sluneční záření podporuje růst nových kožních buněk a pomáhá uvolňovat buňky staré. Je to ideální pomocník při obtížích s lupenkou a dalších kožních obtížích. Také má

**pozitivní vliv na cévy, pomáhá snižovat krevní tlak a je ideálním pomocníkem při bolestech kloubů a kostí.**

## **JAKÁ DOBA NA SLUNCI JE IDEÁLNÍ?**

**Vzhledem k tomu, že pobyt na slunci na nás má i negativní dopad a to především v podobě rakoviny kůže, je potřeba se proti slunečním paprskům vhodně chránit a využívat i správnou délku doby, při níž se slunečním paprskům vystavujeme. Věda však na tuto otázku ještě nenašla přesnou odpověď.**

**Obecně se má za to, že pro normální typ kůže je to asi 30 minut denně 3x týdně. Názory odborníků se však liší. Minimální doba by však měla být 15 minut, neboť syntéza vitamínu v těle začne probíhat po 10 – 15 minutách pobytu na sluníčku.**

## **VHODNÁ OCHRANA KŮŽE**

**Poškození kůže slunečními paprsky se nemusí projevit ihned, může to trvat i několik let. Proto je vhodné kůži si před slunečními paprsky chránit a to především kvalitními ochrannými přípravky, které snižují riziko vzniku kožních obtíží a rakoviny kůže.**

**V žádném případě není pravda, že ve stínu, pod slunečníkem si kůži nemůžete spálit. Sluneční záření se dostává i přes mraky, takže i když je zataženo, můžete si kůži spálit.**

**Slunečním paprskům se nevystavujte v období od 11. do 15. hodiny, to je sluneční záření nejsilnější.**

## Pranostiky léto:

Obilí na polích zlátne. V lese dozrávají jahody, borůvky a maliny, rostou i dokonce houby. Den je tak dlouhý a večery vlahé, jako stvořené na pozdní romantickou procházku. Na nebi plují bílé mráčky tak vysoko, že obzory působí nedozírnou dálkou. Obzor se tetelí horkem, slunce pálí. Do té pohody se z ničeho nic strhne letní bouřka s pořádným lijákem. A zase z mraků vysvítá sluníčko jako by nic, jen ten vzduch...

Pranostiky pro celé období – léto, které nastává s červnovým slunovratem tedy okolo 21. června. Léto končí podzimní rovnodenností obvykle 23. září.



Co se v červnu vylíhne, velmi často pohyne.

Červenec a srpen jsou nejteplejšími měsíci v roce.

Červenec, srpen a září muka, ale potom bude mouka.

**Kdo léto proleží, zimu prochodí s žebráckou mošnou.**

**Kdo se v létě nezapotí, v zimě se nenasytí.**

**Když kvete chrpa, za čtyři neděle chop se srpa.**

**Když se hříby v létě mnoho rodí, ten rok málo chleba plodí.**

**Když se postaví první mandlík obilí, má si člověk lehnout zády na zem, aby ve žně v zádech nebolelo.**

**Letní bouřky při úplňku měsíce znamenají dešťů dalece.**

**Lidé se radují létu, včely květu.**

**Pěkné růže v zahrádkách věští pěkný podzimek a pozdní zimu.**

**Slunce peče - déšť poteče.**

**Teplé a suché léto přivádí za sebou mírný podzimek, tuhou zimu a nejlepší víno.**

**Ženci na pole, včely z pole.**

**Bylo-li léto mokré, bude v roce příštím dražota.**

Zdroj: [www.zones.sk/kalendar-udalosti/pranostiky/Leto/](http://www.zones.sk/kalendar-udalosti/pranostiky/Leto/)



## Fauna-ptáci:

### Čáp bílý



#### Velikost

Délka: 95-110 cm.

Rozpětí: 180-218 cm.

Hmotnost: 3,0-4,4 kg.

#### Popis

Celý čistě bílý, pouze letky a velké křídelní krovky černé. Zobák i nohy červené. Obě pohlaví jsou zbarvena stejně.

## Ekologie

Hnízdí na vyvýšených místech (střechy, komíny, sloupy vedení, staré stromy), hlavně v jižnějších oblastech i v koloniích. Hnízdo každým rokem dostavují, takže může mít značné rozměry – až více než 2 m na výšku a váhu až 1 tuny. Ve starých hnízdech společně s čápy hnízdí i další druhy ptáků – vrabci, špačci, kavky, poštolky. Od dubna do května snáší zpravidla ve dvoudenních intervalech 1-5 čistě bílých vajec, sedí obě pohlaví 33-34 dní. Mláďata jsou po 25. dnu schopná se na hnízdě postavit, vzletná jsou po 55-68 dnech, dalších asi 14 dní se ještě na hnízdo vracejí pro potravu. Pohlavně dospívají ve 2 letech věku, nejstarší kroužkovaný pták se dožil 26 let. Potrava je výhradně živočišná, uloví vše, co může udolat – od hmyzu po mláďata ondatr a kachen.

## Rozšíření

Viz taxonomie. V Evropě se v minulosti početnost silně snižovala, v západní Evropě místy úplně vymizel. Od 90. let minulého století se stavy na většině území začaly zvyšovat, i tak současná populace více než 180 tisíc párů nedosahuje dřívějších počtů a je hodnocena jako zmenšená. V celém areálu tažný druh zimující v jižní polovině Afriky (asijské populace na jihu Asie). Hlavně v jižní Evropě se jednotlivé kusy pokouší přezimovat, zimní pozorování pocházejí i od nás.

V ČR hnízdí na většině území od nížin do 800 m.n.m. V 19. století u nás hnízdil vzácně prakticky pouze na Třeboňsku, Písecku a na jižní Moravě. Šířit po celém území se začal až počátkem 20. století. Při prvním sčítání v roce 1934 u nás hnízdilo 202 párů, v r. 1958 už 459 párů. Od r.1984 jsou hnízda sčítána každoročně – např. v r. 2001 u nás bylo 1282 hnízd, obsazeno celým párem bylo 901 hnízd, alespoň jedno mládě bylo vyvedeno z 634 hnízd.

## Význam

V Červeném seznamu ČR je řazen do kategorie NT – téměř ohrožený druh.

## Datel černý



### Velikost

Délka: 40-46 cm.

Rozpětí: 67-73 cm.

Hmotnost: 250-360 g.

### Popis

Datel černý je pták veliký jako havran polní. Je jednobarevně černý s červeným temenem (samec) nebo týlem (samice). Mláďata jsou matně červenohnědá. Na rozdíl od jiných datlů létá přímým směrem. Hlas – daleko slyšitelné volání „kliéeé“ a následovné „krikrikrikri“, v letu často „kví kví kví“. V toku často silně vářivě bubnuje na kmeny stromů.

### Ekologie

Hnízdění – hnízdí v rozsáhlých lesích se starými porosty v dubnu až květnu jednou ročně. Hnízdo si staví ve vytesané hluboké dutině s oválným vletovým

otvorem.

Samice snáší 4 – 5 bílých vajec, na kterých sedí oba rodiče po dobu 12 – 14 dnů a mláďata krmí též oba rodiče po dobu cca 25 dnů.

Potrava – larvy brouků žijící ve dřevě a mravenci.

Datel černý je stálý pták.

### Rozšíření

Obývá většinu Evropy, chybí na britských ostrovech, na většině Pyrenejského a Apeninského poloostrova a na ostrovech ve Středomoří. Areál dále pokračuje širokým pruhem přes střed Asie až po Kamčatku a Japonsko. V současnosti v Evropě hnízdí více než 740 tisíc párů a populace je považována za stabilní.

U nás je rozšířen pravidelně po celém území, od lužních lesů v nížinách až téměř po horní hranici lesa v horách, pokud tam najde dostatečně silné stromy ke hnízdění. Početnost se zvyšuje, hlavně od počátku 90. let minulého století, kdy se více začal šířit do nižších poloh i do příměstských lesů. V letech 2001-03 u nás hnízdilo 4-8 tisíc párů.

## Sojka obecná



Sojka obecná je pozorným a ostražitým strážcem lesa. Platí to zejména pro lesní okraje, protože kdykoli vyrazíme do lesa, sojka nás spatří mnohem dříve, než začneme mít tušení o její přítomnosti a okamžitě nás vyradí celému lesu.

Sojka patří mezi pěvce, ovšem zpěvákem není nikterak dobrým a nápadným. Snaží se sice do svého zpěvu vkládat řadu odposlouchaných prvků, přesto však tento její zpěv zůstává směsicí švitořivých a žvatlavě přednášených skřípavých zvuků.

Některé sojky u nás zůstávají po celý rok, jiné podnikají různě dlouhé přelety a další jsou tažné. Jak nám doložily výsledky kroužkování, jejich cesty od nás vedou převážně jihozápadním směrem a dosahují dokonce až do Francie. Naopak na naše území se dostávají ptáci ze severovýchodu, někdy velmi nápadným způsobem, kdy jejich přilet k nám má vlastně charakter invaze. Když některý rok v polovině října procházíme například některou hrází jihočeských rybníků, můžeme pozorovat mnoho přeletujících sojek; nikdy však nemůžeme hovořit o pravých hejnech. Sojky jsou totiž velmi opatrné, jsou si zřejmě dokonale vědomy svých nepřiliš dobrých leteckých schopností, a chovají se tak trochu zbaběle – přeletují poměrně nízko nad zemí jedna za druhou. Když se při přeletu nějakého většího prostoru mohou zastavit na ojedinělém stromě nebo keři, zpravidla toho využijí. Zřejmě se obávají nebezpečí ze vzduchu, kterým může být jestřáb nebo i samice krahujce.

Prakticky ve veškeré literatuře o sojce se můžeme dočíst o tom, že pomáhá obnově doubrav. Sojky žaludy nejen okamžitě konzumují, ale pamatují i na zimní období a vytvářejí si zásoby jednoduše tak, že ukrývají žaludy do trávy nebo do listů. Pochopitelně, že se jim je pak nepodaří všechny dohledat, a tak vlastně nevědomky přispívají k rozšiřování dubových porostů.

#### **Základní údaje**

Sojka obecná (*Garrulus glandarius*) je pěvec velikosti hrdličky. Za letu je nápadná bílá skvrna nad černým ocasem a široká křídla s bílým polem a sytě modrými pírky s černo-bílými proužky. Létá těžce, vlnovitě a třepotavě, na zemi poskakuje. Vyskytuje se v jehličnatých, listnatých i smíšených lesích a v rozsáhlejších městských parcích. Převážně stálý druh. Hnízdo je umístěno vysoko na stromě, většinou nedaleko od okraje lesa. Potrava velmi rozmanitá, rostlinná i živočišná.

## Vrabec polní



### Velikost

12,5 – 14,5 cm, váha 23 g

### Popis

Je menší a úhlednější než vrabec domácí (*Passer domesticus*). Celý vršek hlavy je kaštanově hnědý. Na bílých tvářích je výrazná černá půlměsíčitá skvrna, k týlu vybíhá bílý límeček, přerušovaný na šíji. Má černě čárkovaný hnědý hřbet, výraznou bílou křídelní pásku, malý černý podbradek, uzdičku a zobák. Zespodu je kouřový. Samička vypadá stejně jako samec. Šat mláďat je matnější, hlavu mají světle hnědou a na hrdle tmavší skvrnu.

### Ekologie

Nejraději má oblasti s poli, kde se střídají otevřené prostory a porosty starých dutých stromů, okraje listnatých lesů, staré sady a aleje i porosty podél

vodních toků. Téměř nikdy ho nespatříme v obytných městských čtvrtích, v nejlepším případě v parcích a zahradách se starými stromy. Výjimku tvoří severní populace, kde na vysokém severu hnízdí jen ve vesnicích, také směrem na východ přibývá v urbánním prostředí, a to zvláště tam, kde nežije vrabec domácí (*Passer domesticus*). Hnízdí v koloniích nebo jednotlivě. Hnízda jsou nejčastěji ve stromových dutinách, ptačích budkách, řidčeji ve šterbinách budov, skalních děrách, ve stěnách hnízd čápů a velkých dravců. Dovede však postavit i kulovité hnízdo v korunách stromů. Hnízdo je nepořádná, ale teplá hromada ze stébel, kořínků, slámy, mechu a zbytků listů, s měkkou výstelkou z peří. Má postranní vchod a někdy jsou do něj zastrkány květy. Ptáci spí i mimo dobu hnízdění ve svých dutinách, přesto můžeme po chladných zimách pozorovat vrabce s omrzlými prsty. Hnízdí od dubna do srpna. Mívá většinou 2-3 snůšky se 4-6 silně variabilními vejci. Sedí oba rodiče. Potrava se skládá ze semen, obilí, poupat, ovoce a hmyzu.

### Rozšíření

Žije téměř v celé Eurasii kromě nejsevernějších oblastí, kde je omezen zhruba 68. stupněm severní šířky. V asijské části areálu chybí na většině Blízkého Východu a v Indii, naopak osidluje jihovýchodní Asii, včetně některých ostrovů. Je částečně tažný.

Mimo svůj areál byl do některých míst úspěšně introdukován, v Austrálii se vyskytuje v Melbourne a v některých dalších částech, v USA existuje populace v okolí Saint Louis, dále byl vysazen mj. na Filipíny a v Mikronésii.

### Význam

V Červeném seznamu ČR je nově zařazen do kategorie LC-málo dotčený druh.

### Rozšíření v ČR.

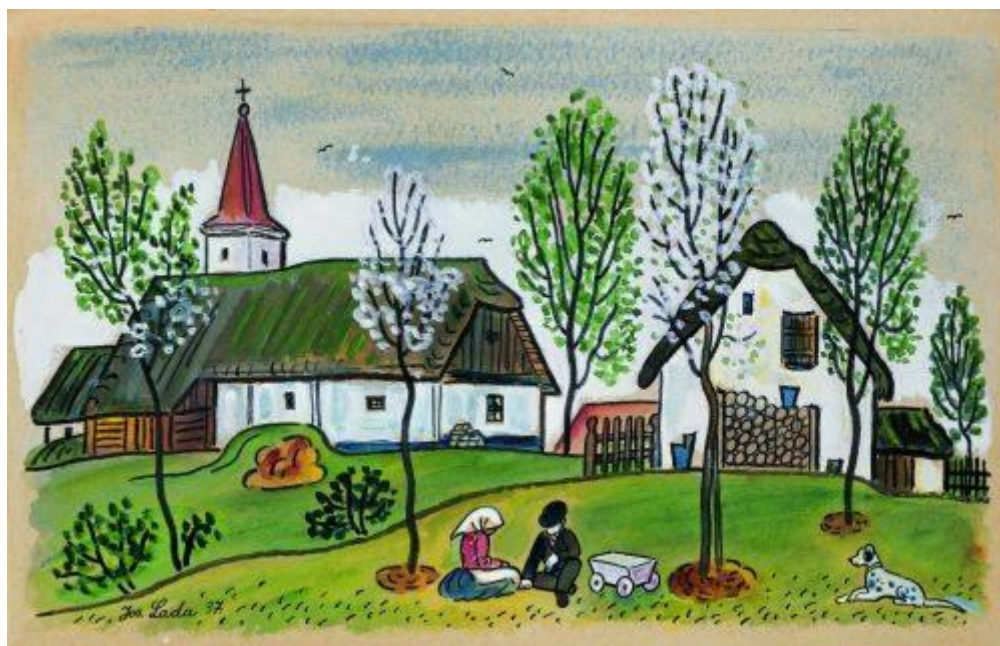
Druh pravidelně se vyskytující od nížin do podhůří, maximálně vystupuje kolem 850 m.n.m. Stavy u nás značně kolísají, celkově je zaznamenáván mírný úbytek – v letech 2001-03 u nás hnízdilo 0,4-0,8 milionu párů.

Evropské populace jsou hodnoceny jako mírně klesající, pokles je výraznější na západě a severozápadě Evropy. Populace jsou odhadovány na více než 26 milionů párů.

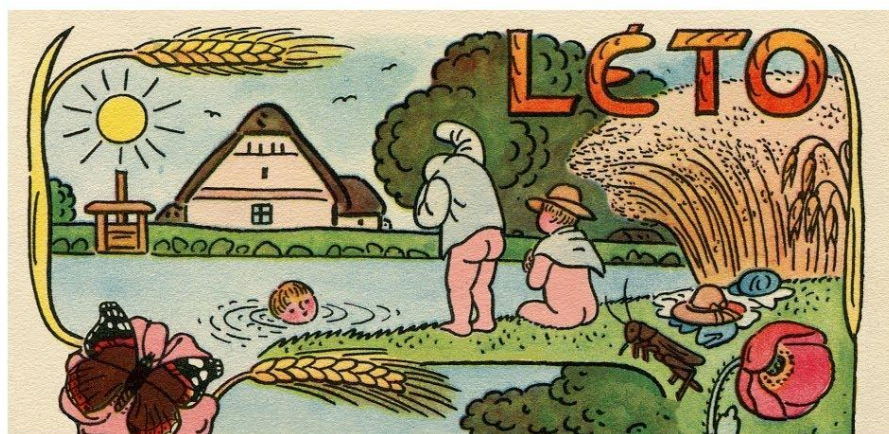
Zdroj: [www.nasiptaci.info](http://www.nasiptaci.info)

## Roční období na venkově: jaro a léto

**Myslíte si, že k jaru a létu se neváží žádné zvyky a obyčeje? Nevzpomínáte si na žádné lidové říkadlo, pořekadlo nebo úsloví na téma jara a léta? Potom správnou odpověď hledejte např. v knihách s klasickými ilustracemi Josefa Lady. Důležité je rovněž seznamování s lidovou slovesností. Ilustrace Josefa Lady známe snad úplně všichni a některé z nich si zde připomeneme:**







**Sluníčko je pánem léta,  
všechno zraje, krásou vzkvétá,  
plné hvězd je nebe noční,  
období to krásné roční.**



## Josef Lada. Málo známá historie jeho kreslených komiksů a vyprávění



Josefa Ladu zná každý, ale málokdo ví, že Lada byl zakladatel českého kresleného seriálu. Ladovo (\*17.12. 1887-1957) smutné plátno *Ponocný* (1947) bylo 24. listopadu 2012 vydraženo za jeden milion a dvě stě tisíc. V šumu těchto korun by mohlo snadno zaniknout, že šlo nejen o geniálního malíře (byť ne zrovna často olejů), nýbrž i o výsostného zakladatele českého komiksu. Ne, nebyl to tedy Cimrman, kdo se tenkrát za Rakouska vzepjal k výkonu.

Kriticky Josefa Ladu v tomto směru asi poprvé nahlédl Jaroslav Pecháček, když si (1940) povšiml jeho spřízněnosti se Sekorou.

Jejich umění je výslovně epické nejen výrazem, ale samostatným původem. A je spíš obrázkovým vyprávěním, než výtvarnou záležitostí. Vraťme se ale o sto dvanáct let. Ladovi (nevidícímu na jedno oko) je zase třináct a týdeník *Švanda*

**dudák vyhláší poprvé soutěž o nejlepší žertovný obrázkový cyklus. Přicházejí příspěvky, léta plynou a nevím, zda štěstí zkusil i Cimrman, víme však jedno. Roku 1904 Lada přispěl třemi stripy (celkem šesti obrázky) Příhody pana Krátkozrakého a s výhradami jde o nejstarší komiks v české kotlině.**



**Zas plynul čas a 1906 Lada počal spolupracovat se zbrusu novým týdeníkem Neruda.**

**V čísle 10 uveřejnil komiks Dobrý nápad nad zlato! a inspirován Francouzem Benjaminem Rabierem (1864-1939), Adolfem Oberlanderem (1845-1923) z Mnichova a naším Karlem Stroffem (1881-1929) pokračoval, a pokud náš komiks nezaložil, rozhodně první užil hrdiny, který se za námi, čtenáři, oddaně vraceli (v dalších číslech).**

**Roku 1911 otiskl v Karikaturách i výrazný strip Hrdinný tenor a počínaje rokem 1913 tvořil pro Kopřivy. Ale prvořadě pracoval Lada mezi roky 1908-1916 pro Humoristické listy a teprve úvodem let dvacátých se těžiště této tvorby přeneslo do novin.**



„Ty nepůjdeš do školy?“  
 „Ne! Číst už trochu umím a psát nepotřebuju. Tatínek četl v novinách,  
 že se teď místo podpisu budou dělat všude jen otisky prstů.“

Ilustrace © Josef Lada

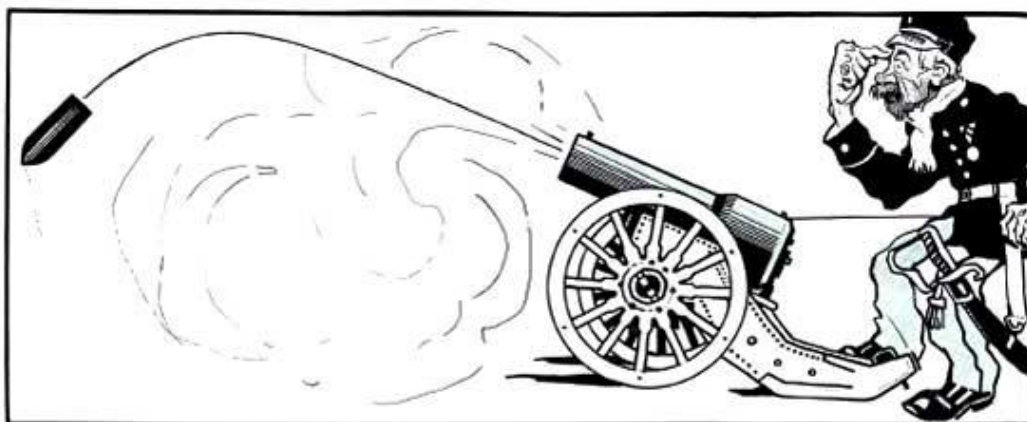
**V únoru 1922 začal vycházet první Ladův seriál v Českém slově (Zvednesám) a od 25. března se zde vynořovaly Šprýmovné kousky Frantíka Vovíška a kozla Bobeše, které zlomyslností ovlivnil již slavný Wilhelm Busch (1832-1908). Na podzim 1923 tento seriál sice dočasně zanikl - a vyšel souborně (a v barvě) doplněn verši spisovatele Jana Morávka, ale v letech 1926-1927 přikreslil autor ještě 7 dílů - do Pestrého týdne. Co vedlejší hrdina se tu prvně zjevil sám kocour Mikeš.**

**Opět za Morávkovy asistence vyšlo roku 1927 i rozšířené souborné vydání Vovíška o 25 částech a výbor o 16 stránkách s Bruknerovými verši se objevil poté až v edici Kulihrášek (1970). Abych byl i osobní, udělal na mě tenkrát dojem, i když právě taky surovostmi.**

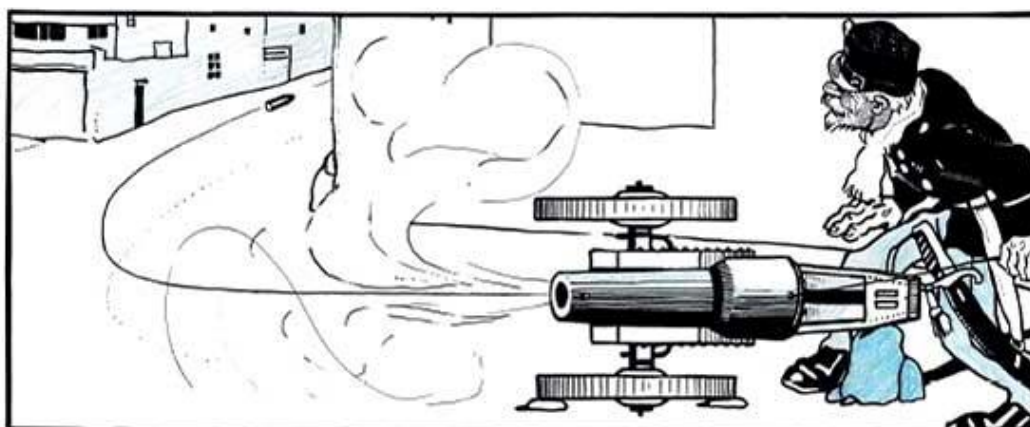
**Ale takové už ty stripy jsou...**

**Po strážce s kozlem Bobešem vyskočí třeba na čele báby obrovská boule, anebo je kozlík rovnou satanáš zavrtaný v dětské peřince a skoro bábě přivodí infarkt. S jezdcem Frantíkem bací kozel do zdi, zatímco sám podběhne sklepním okýnkem, a jindy se Vovísek div neutopí i v černé močůvce. Do jezevčků v pytli se zde vydatně buší motykou a dřepneme i na ježka. Ale dost. Konstatujme radši, že se na pietní reedici čekalo až do roku 2004.**

## SENZAČNÍ VYNÁLEZ OBECNÍHO POLICAJTA



„Aha, když se namíří nahoru, letí rážej obloukem.“



„Teď kanon položíme a střílení za roh je vynalezeno!“



„A takovej vynález že by v těch pohnutých dobách německý císař nekoupil?“



„Tak, teda vám ještě 50 marek přidám, ale musíte mlčet a já prohlásím, že jsem to vynášel sám.“

Ilustrace © Josef Lada

Nyní se ponořme zpátky se do časů, kdy ještě malíř spolupracoval s Eduardem Bassem na komiksech pro Lidové noviny. Po delším Panu Keťákovu tu

adaptoval i svou první literární předlohu, Křest svatého Vladimíra od Karla Havlíčka Borovského.

Načež došlo i na Haška, se kterým se kamarádil.

Nejdřív mu Lada nakreslil - ještě netypickou - obálku pro první sešitové vydání Švejka (1922). Po Haškově smrti se však věci ujal přímo vášnivě, byť i odvážně krátil a méně odvážně umravňoval, a jakmile zjistil, že není Švejk uzavřen, i jej dopsal. A úplně jinak než Karel Vaněk.

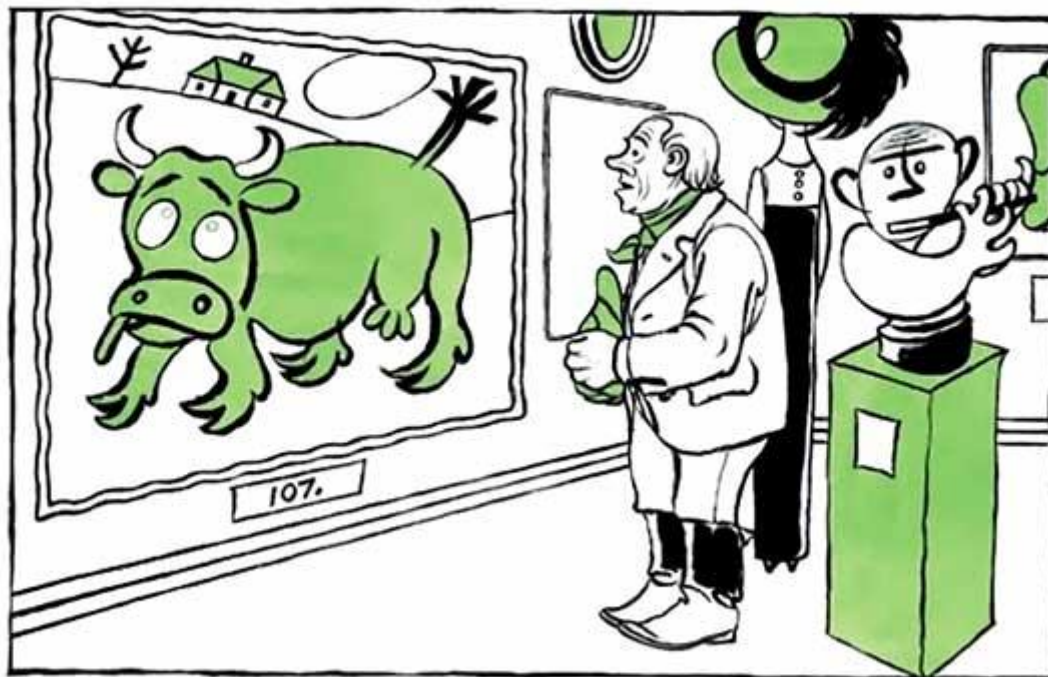
Došlo na to v nedělním Českém slově 1923-1925 a jedná se o 540 obrázků v 90 pokračováních pod titulem Švejkovy osudy. Zaznameníhodná je i skutečnost, že ilustrace pro knižní vydání vznikly výběrem a mírnou úpravou těchto kreseb, dodá Tomáš Prokůpek - v předmluvě letos vydaných Nezbedných komiksů (Plus) - a my vidíme, že se tedy kanonizované Švejkovo vzezření vylouplo z komiksu. Zrovna jako odsud vstoupili do psaných knih i Mikeš i Bobeš i Sekorův Ferda i Foglarovy Rychlé šípy.

Náklad Slova se tehdy díky Ladovi vyšplhal o sto tisíc a on směl v říjnu 1925 založit barevnou přílohu Kvítka z čertovy zahrádky.

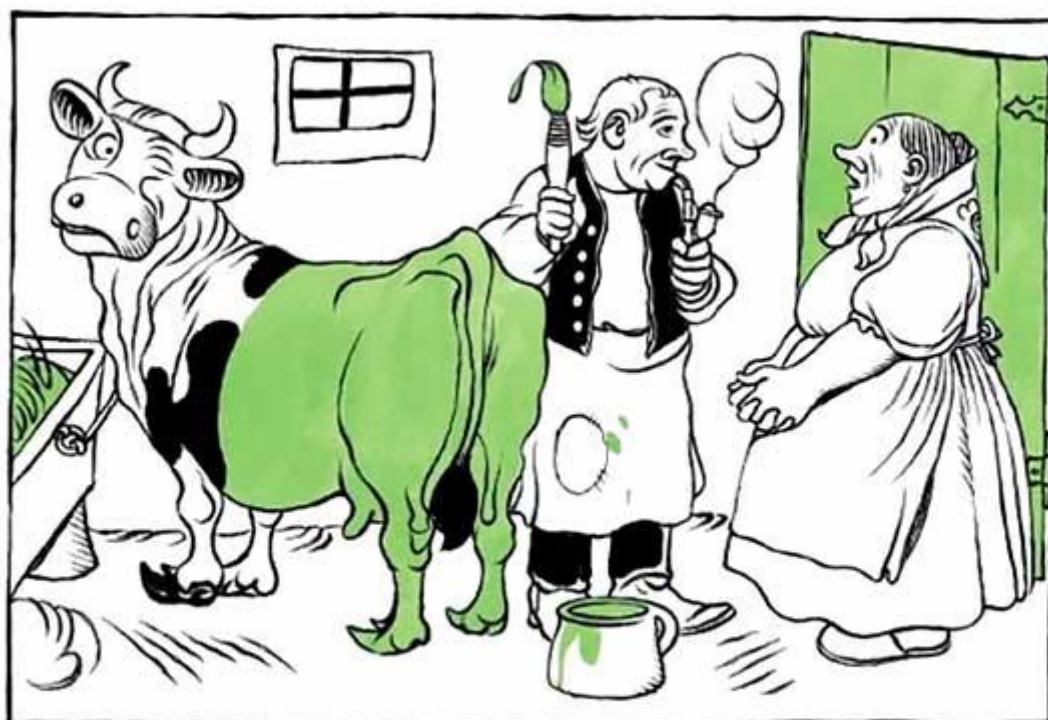
V sedmi prvních číslech tu symbolicky a z vděčnosti navázal na Haška sedmi vtipy se Švejkem, vlastní válečné eskapády ale přetiskl až roku 1958 týdeník Květy (a 1969 Svět socialismu). 1961 vyšlo toto Ladovo dílo pod titulem Můj přítel Švejk i knižně, přičemž první česká verze je teprve z devětašedesátého. Celkový počet Ladových ilustrací k Osudům dobrého vojáka Švejka činí přitom dokonce 909 obrázků. Ale ještě do let dvacátých.



## SOUSED PAZDERA NA VÝSTAVĚ MODERNISTŮ



„Sákra, to je divná móda...”



„Ježíšmarjá, starej, ty jsi se zbláznil!”  
„J mlč, ty tomu nerozumíš. Vš dobře, že pojedu zejtra se strakou do Prahy,  
a tam by se mi vysmáli. Teď jsou v módě krávy zelené...”

Ilustrace © Josef Lada

Od března do října 1928 Lada pilně kreslí Dobrodružství Tondy Čutála (1-27), první svůj seriál na pokračování, který uveřejnil dětský koutek Českého slova, z něhož se v srpnu stala samostatná příloha Slovíčko.

Souborné vydání s Morávkovými verši se jmenovalo Dobrodružství Tondy Čutála (1929) a všimněme si, že Lada nevypráví jen o letu do Afriky, ale úvodem vlastně ještě zůstává u nenavazujících stripů, aby až pak vyslal darebníka a jeho psa Žulíka na výlet, ale ani ten ještě ne mezi černochoy. A tak tu vývoj nápadů můžeme dodnes dobře sledovat.

Díky Svatopluku Hrnčířovi se Čutal roku 1958 zkráceně vrátil v měsíčníku Pionýr a díky Albatrosu i v Kulihráškově (1971) s verši Josefa Bruknera (jen 51 obrázků z 84). Kompletně pak teprve roku 1999 (29 stran).

A vyvrcholení Ladovy seriálové tvorby? V letech dvacátých jím byl cyklus Jak se dělají noviny pro výstavu Pressy v Kolíně nad Rýnem. Oč tu šlo? Na pana Sadílka a jeho psa Fifku se zřítil dům, což se stalo námětem novinové reportáže: a vyšla pak i co zvláštní číslo deníku A-Z (1928). Nikdy předtím ani potom Lada nepracoval tak intenzívně s jazykem moderního humoristického komiksu, zdůrazňuje Tomáš Prokůpek. A je tu rok 1932 a za další Ladův komiks lze označit i celou knihu Fidlovačka o zážitcích dvou sourozenců na pouti, přičemž verše Václava Řezáče pro druhé vydání (1970) upravil Josef Brukner. Ó, jaký dojem dělá podobné dílo, dostanete-li ho darem k šestinám, jak se mi stalo, a současně se to tehdy přihodilo i sto tisíci dalších dětí.

V listopadu 1935 se totiž Lada pokusil i o delší komiks pro dospělé ve Večerním Českém slovu a tato pseudoreportáž Z Habeše obrazem a slovem. Malíř Josef Lada jede za africkým dobrodružstvím vlastně do sebe slívá nápad s Čutálem... a Švejka. Bohužel, po čtyřech dílech byla navždycky zastavena a je to obrovská škoda, protože právě Habeší se Lada odvážně pokusil navázat na Švejka (jak si dodnes už jen málokdo uvědomí).

A dál? Dobrodružství psa Kuldíka (Pražský ilustrovaný zpravodaj 1936, 14 dílů) a Dobrodružství Tondy Vyskoče z téhož zpravodaje (15 pokračování 1936-1937) jsou dodnes prakticky neznámé cykly nenavazujících stripů. V letech 1936-1937 vyšlo ve Slovíčku i 16 dílů fantaskních Žertovných kousků Frantíka Klinděry, jejichž hrdina se mocí kouzelníkovou mění v rozličná zvířata (kapr, slon, vlk, medvěd i čuník). Opět díky Hrnčířovi se Klinděra znovu vynořil i roku 1962 v Pionýru a roku 1968 opět ve Slovíčku (jako Příběhy Frantíka Klinděry). Ale zpátky časem...

Pro týdeník Mladý hlasatel, ve kterém se jen rok nato objeví Rychlé šípy, připravil Josef Lada pro léta 1936-1937 (a nad verše Břetislava Mencáka) cyklus Jarka Mráz – jeden z nás (6 dílů) - o voříškovi a školákovi.

Nu, a se světem kresleného seriálu se pak jednou provždy rozloučil Velkofilmem o králíčkově (15 částí) v nedělním Českém slově (1940), kde víc než výrazně využil dialogických bublin. A titulní hrdina oněch bajek? Soupeří s lišákem jen pár let po vydání knihy O chytré kmotře lišce (1937). Na první sešitové vydání došlo ovšem až dík Albatrosu a zmíněné edici Kulihrášek (1969) a mělo již jen 10 dílů.

### TRANSPLANTACE NA VSI



Ilustrace © Josef Lada

Úvodem Nezbedných komiksů připomíná Tom Prokůpek i některé Ladovy žáky a staví sem dokonce Káju Saudka anebo Čechokanaďana Marka Čolka (nar. 1964).

Právem však hlavně všestranného Františka Voborského (1906-1984), jenž stvořil zjara 1929 v návaznosti na Švejka dobrosrdečnou hlupačku Pepinu Rejholcovou. Bohužel kolaboroval a poválečnou kariéru si pohřbil.

Pominu-li Alenu Ladovou, náleží ovšem k Mistrovým žákům i její spolužák Neprakta (1924-2011), a je jedním z mála, kdo mohl kreslit Švejka a zůstat přesto svůj, aniž popřel kodifikovanou podobu, zdůrazňuje Prokůpek neuvěřitelné. Co to však bylo platné – a tento Švandrlíkem vymyšlený příběh (1972) knižně prvně vyšel až letos, a sice právě v Nezbedných komiksech a jen co miniatura.

Nezbedné komiksy přitom sice obsahují většinu Ladových seriálů z týdeníku Humoristické listy a z Vilímkova kalendáře, který byl jejich ročenkou, ale chybí ty, co se vztahovaly k politice. I tak však Tomáš velmi štědře vybral hned 82 raných seriálů (rozvržených na 88 stran). Po rutinním zásahu cenzury se ovšem nedochoval text druhé poloviny příběhu Když se prase pomine, tropícího si roku 1915 šprýmy z C. a K. policie, a co se tu psalo, se už nedovíme. Prokůpek však neupozorňuje na očividné cenzurní zásahy i u některých dalších příhod (Frantík a kanár, Překvapení na letním bytě, Cvičený pes, Není prase jako prase, Max a Lumpík, vodní pytláci). A závěrem už jen několik perliček o Ladovi a násilí.

Seriál Kočičky slečny Klementiny čili Přílišná láska škodí (touž hrdinku využil pak ještě jednou) končí roku 1915 brutální scénou oběšení hned pěti koček naráz, a to Lada musel překreslit, nicméně Plus letos vydal onu neuhlazenou verzi, a když jsme u uhlazování, vezme i, že nebýval útlocitný, důkazem čehož může být takřka hororový komiks Transplantace na vsi (1909), v němž jistý chasník během hospodské pranice přijde o ucho. Lékař naštěstí zrovna zabíjí prase, i přišije muži před našimi zraky a bez umrtvení přistřižené ucho pašíkovo. To však na pacientově hlavě do dvou měsíců obludně vyrostě, takže je doktor opět bez umrtvení přistříhává - a mladík pak toto vlastní ucho baští s přílohou a slovy: „Sakra, to je dobrý, škoda, že mi tenkrát Jáchym neurazil celou hlavu.“

Ani Ladův Holičský výkon v Zaběhlé Lhotě z téhož roku ovšem nepůsobí následkem přítomnosti břitvy přesmoc mírumilovně a ve Všeho moc škodí (1911) je další tučný pašík zaříznut následkem nemístné snahy se opálit „do

zlatova“. A obdobou je příběh Husa a sluneční lázeň (1915). A ještě jinde je hubené čuně před zaříznutím poměrně bestiálně nafouknuto, aby se vůbec prodalo, a ve stripu „z časů Fantomase“ Hra na pařížskou policii (1912) hrozí obří kudla dokonce děcku uvězněnému do klece a odpálenému do prostoru.

Nepřišel nakonec Lada o oko právě tak?

Nevím, ale efekt děsu brzdí náhodou právě tady omyl, následkem něhož v redakci (i té dnešní) zaměnili pořadí obrázků.



Ilustrace © Josef Lada

**O těžkém údělu člověka nejen za války svědčí pak Strašidlo na hradě Rajbrcánu, když zjistí, že bylo lepší osaměle strašit, než se lopotit v mizérii a drahotě světa.**

**Už jen selanku představují vedle podobných výjevů komiksy o nezasloužených výprascích a o svádění viny na druhého (Pomsta oklamaného kocoura, Micínka a Mufíček) anebo osudy zloděje uniknuvšího venkovanům díky včelám a poté, co si obličej nechá tak šíleně poštipat, až mu k nepoznání opuchne.**

Je už „jen“ rozmarným výletem na pole fantasy, v tomto případě zelná. A příběhy Co se může stát v budoucnosti (1914) a Konec drahoty vepřového (1916)? Ty zase zůstanou Ladovým vtipným zabroušením do ranku sci-fi. V prvním případě i do budoucnosti individuálního letectví, v tom druhém ale zase skoro kráčí o horor, protože tu jeden profesor dosáhne sérem, aby sviním neustále dorůstaly kýty, asi jako ještěrkám ocas.

**I navzdory tomu všemu jsou však dnes Ladovy komiksy ráji plnými úlevy!**



Ilustrace © Josef Lada - Toto je koláž navržená Věrou Provazníkovou pro knížku V peřině mýš.

## Horoskop:

# HOROSKOP NA LÉTO 2021

### Beran

Vztahy budou začátkem července docela příjemné a budete si užívat přízně u opačného pohlaví. Do 6. srpna nebudete vědět odkud kam, protože se kolem vás začne točit mnoho příjemných nápadníků, kvůli kterým budete mít trochu hokej ve vztazích, ale začátek září už pomalu zjistíte na čem jste. Partnera si vyberete nakonec podle hlubokých citů, než kvůli rozumu, ty vám ale zajisté budou silně opěťované.

### Býk

V zaměstnání se začne zase dařit a dokonce se to odrazí i na výplatě nebo přidání na mzdě. Snahu v zaměstnání ocení zaměstnavatel i na celkovém přístupu k vám. To se nemusí zalíbit ostatním kolegům, ale nenechte se vytočit z míry a toto místo si držte a střežte i do budoucna, kdy by bylo navíc užitečné začít se více zajímat o školící kurzy a věnovat se dál svému kariérnímu růstu.

### Blíženci

Během letních dní se budete chtít více odvázat a zažívat nová dobrodružství, což se ale nebude vaší druhé polovičky tolik zamlouvat a bude jí od přelomu července více ovládat žárlivost. Nakonec přistoupí na vaše kompromisy a vztah mezi vámi se opět ucelí. Pracovní život a vztahy s přáteli budou bez problémů a po letních měsících budete načerpáni pozitivními energiemi.

### Rak

Toto léto budete zahlcení spoustou energií, chutí cestovat, zkoušet a zažívat nová dobrodružství. Poznáte pár nových lidí, kteří se stanou vašimi přáteli na

celý život. Ukážou a naučí vás věci, které velmi obohatí váš život a díky kterým naberete nové zkušenosti. Bylo by určitě přínosné rozšířit si nebo zopakovat nějaký cizí jazyk.

#### Lev

Červen a červenec bude ve vašem životě žhavý jako Slunce, čeká vás více oslav a můžete také více střídat milostné partnery než obvykle, ale začátkem podzimu kvůli většímu návalu v zaměstnání a méně času vychladnete. Dávejte si pozor na přátelské a rodinné vztahy, můžou nastat hádky, za které si budete moct sami.

#### Panna

Letošní léto bude více pracovní než obvykle, ale na druhou stranu se vám přilepší po finanční stránce. Po zdravotní stránce se budete cítit více unavení a vyčerpání, tak je dobré nastartovat tělo a mysl detoxem, zvýšit příjem zdravých tekutin a zařadit do svého jídelníčku více zeleniny a stravy s bohatým obsahem vitamínů a minerálů. Na osobní a milostný život prostoru moc nebude, ale nezoufejte, to se na přelomu září opět zlomí.

#### Váhy

I když nebudete začátkem měsíce června spokojení, nakonec se vám rýsuje docela příjemné období. Milostné vztahy vám začnou od konce června vzkvétat a vy se konečně dozvíte, kdo po vás touží. Kolegové vás přijmou mezi sebe víc než předtím a dokážou být více nápomocní. Šéf vám také přidá na výplatě, tak se toho nebojte a klidně investujte do předmětu, který má vyšší hodnotu, je potřeba si udělat radost sami pro sebe.

#### Štír

Po materiální a finanční stránce se vám bude dařit velmi dobře a tak můžete investovat například do rekonstrukce svého bytu nebo případně pořídit potomkům něco, co by jim udělalo radost. Po zdravotní stránce mohou nastat komplikace se zažíváním, proto je dobrý nápad nepřehánět to s nezdravými laskominami a alkoholem, více sportovat a koncem léta by se už měly vaše problémy zlepšit.

## **Střelec**

**Tyto horké měsíce je dobré vybrat si velkou část dovolené a díky ní budete mít konečně čas sami pro sebe a na to strávit dny s rodinou a přáteli. Zorganizujete několik nezapomenutelných výletů a vaše drahá polovička vás překvapí něčím velmi milým a nečekaným. Může to být materiální dar nebo překvapení ve formě zážitku, o kterém již delší dobu sníte. Na cestách si dávejte pozor na hotovost a cennosti, hrozí krádež nevítaných hostů.**

## **Kozoroh**

**Začátek června překypíte náladou na to si vše v domácnosti uspořádat a zorganizovat, vyházíte staré nepotřebné harampádí, které vám zabírá místo a s tím přijde i chuť urovnat si některé vztahy a konečně dokončit rozdělané věci, ke kterým jste neměli chuť nebo čas se vracet. Je to nejlepší čas na to využít své ambice a nastartovat léto s čistou, připravenou myslí a domácností.**

## **Vodnář**

**Během letních večerů nezanedbávejte ošacení a dávejte si pozor na prochladnutí, jelikož vám hrozí větší nastydnutí nebo dokonce letní chřipka. Je také dobré vyhýbat se ledovým vodám. V partnerském životě nastanou hádky, které mohou vést až k rozchodu, tak je na místě nepodléhat tolik negativním emocím a snažit se vše řešit s chladnou hlavou a zbytečně hádky nevyvolávat. Partnerskou krizi zvládnete, ale jen pokud ze vztahu vytěsníte zbytečné obviňování, žárlivost a hádky kvůli maličkostem.**

## **Ryby**

**Na začátku a uprostřed léta nebudete šetřit financemi, to se ale nakonec odrazí na rozpočtu a můžete se náhle zadlužit. Je dobré mít výdaje pod kontrolou a zbytečně neutrácet. Co se týče partnerského vztahu, toto léto se nebudete cítit začít něco vážného, spíše si více užívat svobody a věnovat se krátkým románekům.**

... bývalo:

## Čokoláda za socialismu: Kofila za dvě padesát, tuzexové vzácnosti i nugátová hmota



Umíte si představit život, ve kterém byste si nemohli dát ani kousek čokolády? Možná ne, ale taková doba není zase tak daleko v minulosti. První čokoláda, nebo alespoň podobná té dnešní, se začala vyrábět až v roce 1828. Jak to s ní bylo u nás a jak jsme si ji užívali za socialismu?

Čokoládu znaly na našem území vyšší vrstvy už v 18. století. Právě z tohoto století, konkrétně z roku 1770, pochází první zmínka o výrobě čokolády Filipa Watzka v pražské Celetné ulici. Teprve na počátku 19. století byli

čokoládníci přijati do cechu společně s cukráři. Jedním z prvních „velkovýrobců“ čokolády byl Antonín Melichar, který začal v roce 1832 vyrábět čokoládu ve větším množství, než to dokázaly malé manufaktury. Čokoláda se stávala přece jen dostupnější, a to nejen v Praze. Počty výrobců i velikost výroben pomalu rostly a rok 1839 přinesl první skutečnou továrnu na čokoládu.

### Drahé boby a válka

Masivnějšímu rozšíření výroby čokolády bránila cena a nedostupnost kakaových bobů. Tyto překážky překonávali obchodníci jen pomalu. Počátek 20. století ale přinesl poměrně rychlý zvrat. Tehdy bylo na našem území už na 50 výrobců čokolády, a jestliže v roce 1910 vyrobily továrny kolem 400 vagonů čokolády za rok, o pět let později to bylo už pětkrát víc. A pak přišla světová válka, po ní zákaz dovozu kakaových bobů a nové Československo se navíc muselo vyrovnávat se ztrátou velkého trhu bývalé monarchie. Ani to ale nové výrobce neodradilo od zakládání dalších a dalších výroben, které se i přes problémy krize v třicátých letech přenesly až k další válce.

### Další válka a pak znárodnění

Druhá světová válka logicky přinesla problémy do všech odvětví, výrobu čokolády nevyjímaje. Úplně se ale nezastavila, a tak bylo po válce na co navazovat. Do tohoto vývoje už ale zasáhl zákon o znárodnění továren nad 500 zaměstnanců z října 1945 a také pozdější vyhlášení některých národních podniků, přestože střední a menší soukromé výroby měly stále ještě poměrně velké slovo na trhu. Jenomže všeho do času...

## Problémy centrálního řízení

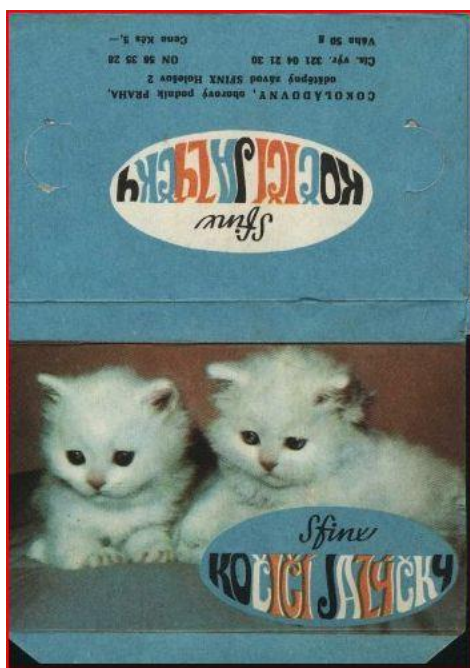
Po roce 1948 bylo s čokoládou zase všechno jinak. Vzniklo 17 národních podniků, které se měly ve výrobě čokolády a cukrovinek doplňovat, nikoliv si konkurovat. Byla dokonce zřízena i „Hlavní správa výroby cukrovinek a trvanlivého pečiva“. Ale, jak už to bývalo, snaha o centrální řízení bránila rychlejšímu rozvoji i ve výrobě čokolády. Čokoláda však odolala i neobratným pokusům a její výroba se s většími či menšími problémy dočkala i doby našeho dětství.



## Cena i kvalita šly dolů

Čokoláda byla jednou z lahůdek, kterou jsme si v minulosti dopřávali – její kvalita ale postupně klesala, i když si zastánci té doby jistě budou myslet něco docela jiného. Kvalitní kakao bylo drahé a pro náš trh často jen těžko dostupné. Není tedy náhodou, že se dováželo ze zahraničí, ze služebních cest

nebo třeba i z dovolených v místech, kam jsme mohli a kde byl kontakt se Západem o něco jednodušší, než tomu bylo u nás. Hodnotné suroviny byly postupně nahrazovány těmi dostupnými, ve snaze dodat na trh dostatek požadované čokolády.



Jednou z možností, jak se dostat ke kvalitě, byl nákup v Tuzexu, ale k bonům se legálně dostal jen málokdo a jejich nákup na neoficiálním trhu byl mírně řečeno riskantní. Pokud jste je sehnali, mohli jste si dopřát originální

švýcarské čokolády za 2 bony nebo u nás tehdy nepředstavitelně vzácná Kinder vajíčka s překvapením. Jedno vyšlo na půl bonu.

Zbytek Čechů mohl na Vánoce dostávat domácí kolekce pro děti, na trhu byly čokolády v mnoha různých obměnách, které se týkaly hlavně obalu. A pak také hmota, nazvaná čokoládová, nugátová nebo arašídová pochoutka. Tu – i když je na trhu dodnes – se snad už nikdo za čokoládu vydávat neodváží...

A kterou čokoládu jste měli nejraději?

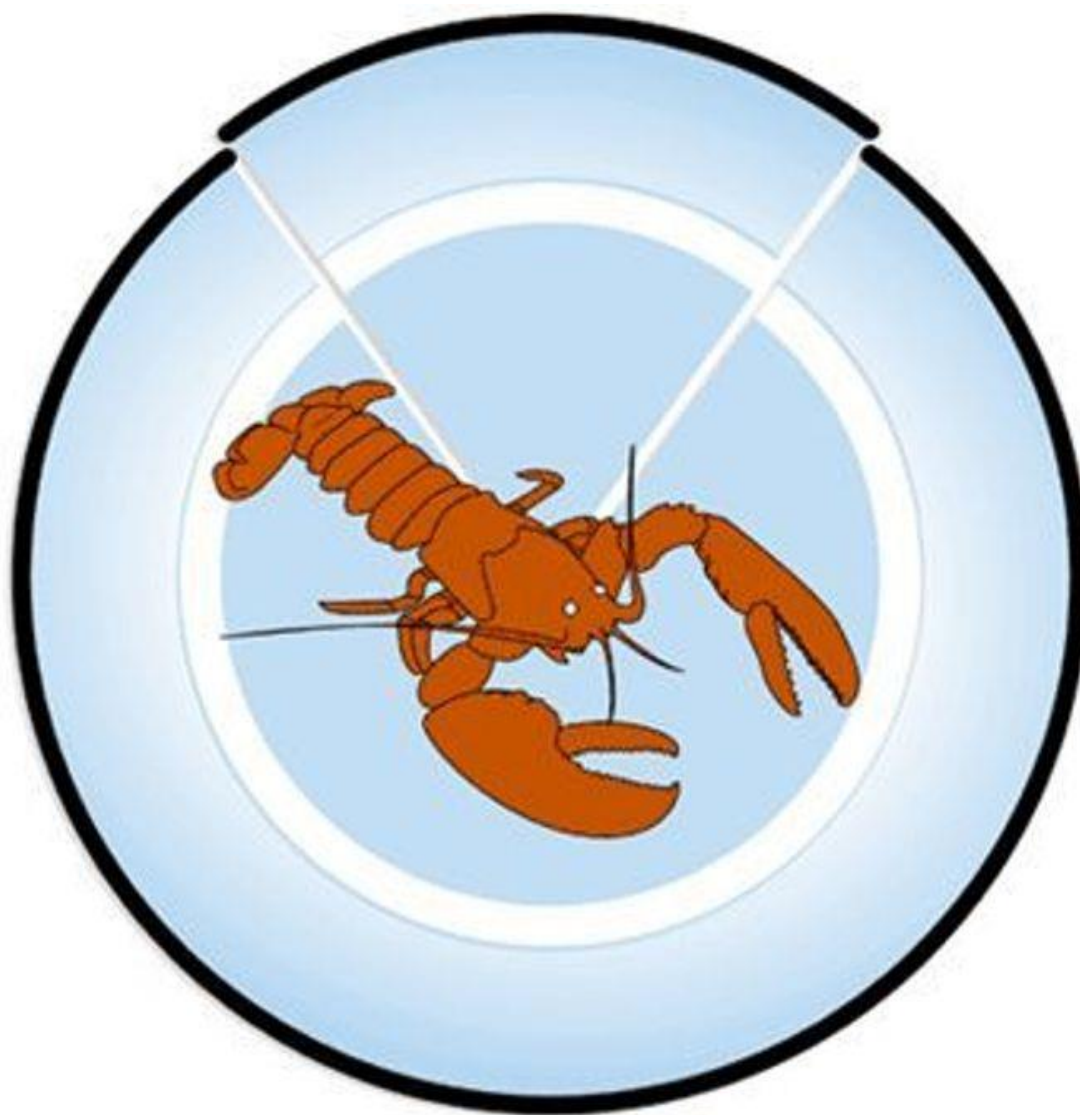






Zdroj: Pedro, Lipo i Vitacit: Sladkosti z dob socialismu, které jsme milovali – eXtra.cz

## Pro volné chvíle



**Vidíte rozbitý talíř? Zkuste se na několik vteřin zadívat na očko humra.**

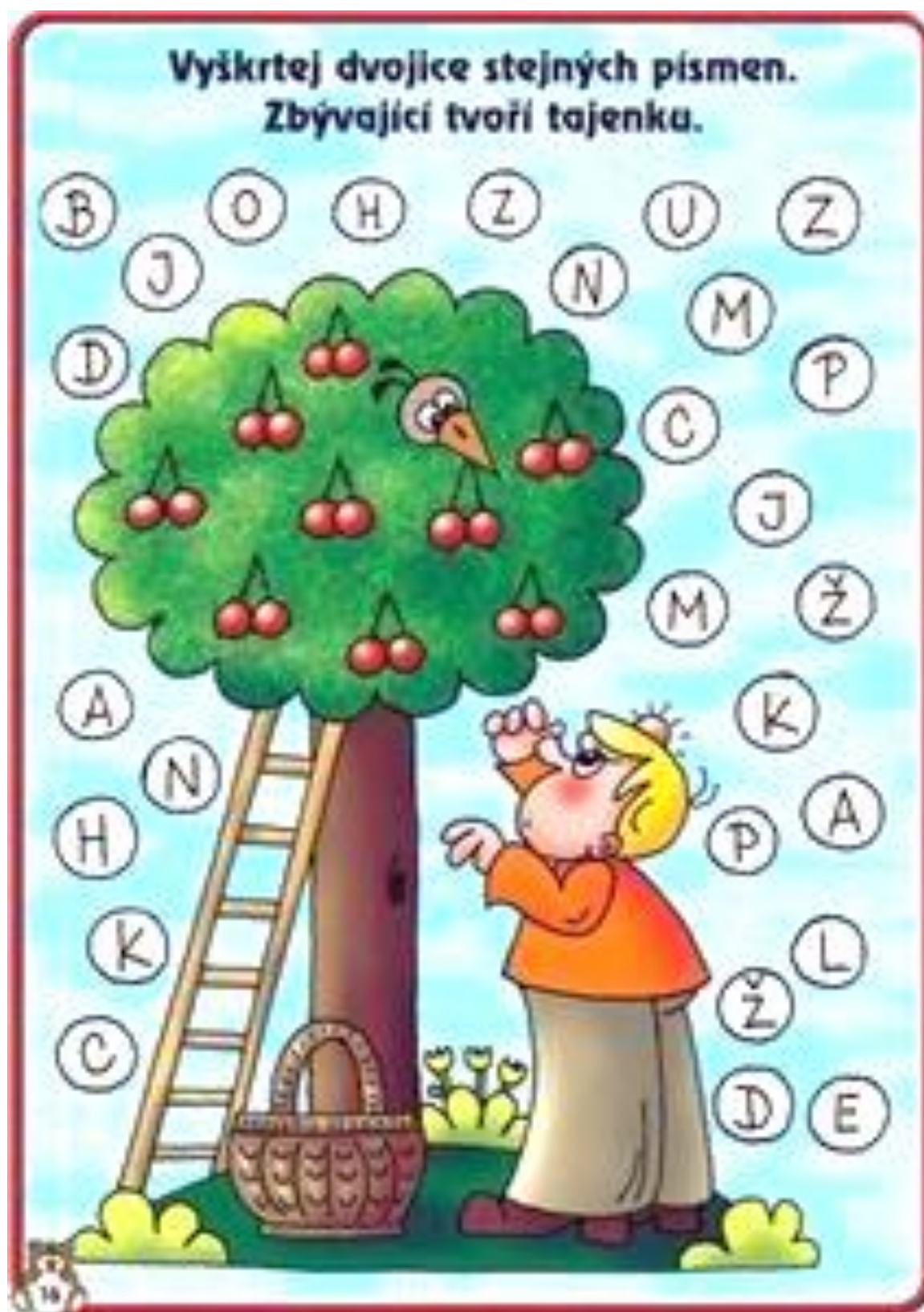
Zdroj: 10 nejlepších optických klamů, které zmatou i vás! - Studenta.cz



Najdete na každém obrázku 10 rozdílů???



Zdroj: <https://> Najdi deset rozdílů vektory, Royalty Free Najdi deset rozdílů Ilustrace ®



Zdroj: <https://i.pining.com/>

# HORY



|                                                                                     |                    |                        |                               |                                    |                                                                                   |                       |                                      |                                           |                       |                                    |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|---------------------|
|                                                                                     |                    |                        |                               |                                    | POMŮCKA:<br>BOSKO<br>FARAD<br>MAKO, ORTY                                          | KOUPĚ                 | OČ                                   | IZRAELSKÁ<br>PLATIDLA                     | FALEŠNÁ<br>PŘEDSTAVA  | LÁSKA                              | ZNAČKA<br>VYSAVAČŮ  |
|                                                                                     |                    |                        |                               |                                    | VÝCHODO-<br>SLOVENSKÉ<br>MĚSTO                                                    |                       |                                      |                                           |                       |                                    |                     |
|                                                                                     |                    |                        |                               |                                    | UČINIT<br>CELISTVÝM                                                               |                       |                                      |                                           |                       |                                    |                     |
|                                                                                     |                    |                        |                               |                                    | PENĚŽITÝ<br>TREST                                                                 |                       |                                      |                                           |                       |                                    |                     |
|                                                                                     |                    |                        |                               |                                    |  | MALÉ<br>VOZIČKY       | INICIÁLY<br>ZÁTOPKA<br>ÚRODNÉ        |                                           |                       | STAV<br>SPORTOV-<br>NÍHO<br>UTKÁNÍ | SILUETA             |
|                                                                                     |                    |                        |                               |                                    | VELKÉ KOLO                                                                        |                       |                                      |                                           |                       |                                    |                     |
|                                                                                     |                    |                        |                               |                                    | ČEST                                                                              |                       |                                      |                                           |                       |                                    |                     |
|    | MÍSTO<br>V SESTAVĚ | PRACOVISTĚ<br>V DOLECH | ŽENA<br>ŠTKAJÍCÍ<br>NA POHRBU | PARTNERSKÉ<br>DVOJICE<br>PŘIBLIŽNĚ |                                                                                   |                       |                                      |                                           | ZNAČKA<br>KILOBITU    |                                    |                     |
|                                                                                     |                    |                        |                               |                                    |                                                                                   |                       |                                      |                                           | ESKAMOTÉR             |                                    |                     |
| PRAŽENÁ<br>KUKURICE                                                                 |                    |                        |                               |                                    |                                                                                   |                       |                                      | NEKOVOVÝ<br>PRVEK<br>MÍSTNOST<br>KE HRANÍ |                       |                                    |                     |
| ???                                                                                 |                    |                        |                               |                                    |                                                                                   |                       |                                      |                                           |                       |                                    |                     |
| (pohoří)                                                                            |                    |                        |                               |                                    |                                                                                   |                       |                                      |                                           |                       |                                    |                     |
| ZAČÁTKY<br>ZÁVODŮ                                                                   |                    |                        |                               |                                    |                                                                                   |                       | DVAKRÁT<br>SNŽENÝ TÓN                |                                           |                       |                                    |                     |
|                                                                                     |                    |                        |                               |                                    |                                                                                   |                       | LIDOVÝ<br>PĚVEC                      |                                           |                       |                                    |                     |
| SVISLÁ<br>ČÁST<br>BRANKY                                                            |                    |                        |                               |                                    |                                                                                   | OSA PTAČÍ-<br>HO PERA |                                      |                                           |                       | OBSAHUJÍCÍ<br>UHLÍ                 | ZÁBAVNÍ<br>MÍSTNOST |
|                                                                                     |                    |                        |                               |                                    |                                                                                   | JEDNOTKA<br>KAPACITY  |                                      |                                           |                       |                                    |                     |
|  | SLEZSKÉ<br>MĚSTO   | ZN. KILO-<br>AMPÉRU    |                               |                                    | DOMÁCKY<br>FRANTIŠEK                                                              |                       |                                      |                                           |                       |                                    |                     |
|                                                                                     |                    | NEKOVOVÝ<br>PRVEK      |                               |                                    | BIBLE<br>MUSLIMŮ                                                                  |                       |                                      |                                           |                       |                                    |                     |
| STŘEDOVÁ<br>PŘÍMKA                                                                  |                    |                        |                               | ZNAČKA<br>KOŽICHŮ                  |                                                                                   |                       |                                      |                                           | ZNAČKA<br>HEKTARU     |                                    |                     |
|                                                                                     |                    |                        |                               | EGYPTSKÁ<br>BAVLNA                 |                                                                                   |                       |                                      |                                           | NÁŠ ZPĚVÁK<br>(Karel) |                                    |                     |
| POLYETYLEN<br>(zkratka)                                                             |                    |                        | VRAŽDA                        |                                    |                                                                                   |                       |                                      | VLOHA                                     |                       |                                    |                     |
|                                                                                     |                    |                        | ŘÍMSKÝMI<br>ČÍSLICEMI<br>1051 |                                    |                                                                                   |                       |                                      | VLASOVÍ<br>CIZOPASNÍCI                    |                       |                                    |                     |
| SKŘÍŇ                                                                               |                    |                        |                               |                                    |                                                                                   |                       | JEDNOTKA<br>ELEKTRICKÉ-<br>HO NAPĚTÍ |                                           |                       |                                    |                     |
|                                                                                     |                    |                        |                               |                                    |                                                                                   |                       | LATIN. „A“                           |                                           |                       |                                    |                     |
| ???                                                                                 |                    |                        |                               |                                    |                                                                                   |                       |                                      |                                           |                       |                                    |                     |
| (nejvyšší<br>hora)                                                                  |                    |                        |                               |                                    |                                                                                   |                       |                                      |                                           |                       |                                    |                     |
| ZÁPORNĚ<br>NABITÝ<br>ATOM                                                           |                    |                        |                               |                                    |                                                                                   | VELIKÁN               |                                      |                                           |                       |                                    |                     |

Zdroj: <https://www.bing.com/> <https://>

## Pro zasmání:





Zdroj: <https://www.bing.com/images/>

## Recepty našich babiček:

# Recepty z bezinek: Jak připravit likér, víno, džem a další dobroty

Až půjdete ven na procházku, vezměte si košík a nasbírejte plody bezu černého.

Lze z nich připravit víno, likér, kompot, povidla, džem, šťávu – možností je plno.



### Bezinkový likér s vodkou

Ingredience:

1/2 l bezinkové šťávy

1/2 l vodky

3 hřebíčky

1 pomeranč

**Postup:**

Promíchejte 1/2 litru bezinkové šťávy s 1/2 litrem vodky. Přidejte 3 hřebíčky a šťávu z 1 pomeranče a znovu promíchejte. Šťávu nechte projít asi 10 minut varem. Likér nalijte do sklenic, uzavřete a uložte.

Recept nám poslala Jitka Švecová z Boskovic. Píše: „Je moc dobrý, a když jej nalijete do hezké lahve, dá se věnovat jako dárek. Recept jsem našla už dávno v jednom starém sešitě o zavařování ovoce a zeleniny. Osvědčil se mi i při léčení nachlazení, má určitě i dost vitaminů.“

**Bezinková šťáva s vanilkou****Ingredience:**

2,5 kg bezinek

1 kg cukru

2 l vody

20 g kyseliny citronové

1 hřebíček

1 vanilka

**Postup:**

Bezinky namočte do horké vody, přisypte kyselinu citronovou a nechte den odstát. Poté přidejte hřebíček i vanilku, cukr (na 1 litr šťávy 1 kg cukru) a vařte 20 minut.

Recept nám poslala Jarmila Švehlová z Ústí nad Labem: „Většina lidí zná šťávu z bezových květů, já ji dělám i z plodů. Obě chutnají výborně a perfektní jsou v létě, když se do nich po zředění vodou přidá i led a kolečko citronu.“

**Bezinkové víno****Ingredience:**

1,25 l bezinek

4 l vody

1,5 kg cukru

vinné kvasinky (doporučuji Portské)

**Postup:**

Bezové plody opláchněte a vložte do hrnce. Přilijte 4 litry vody a dejte na 20 minut vařit. Po vychladnutí bezinky dobře vymačkejte a do šťávy, kterou získáte, přidejte cukr. Roztok nechte přejít varem a poté jej odstavte. Až bude šťáva vlažná, dejte do ní vinné kvasinky (řid'te se dávkováním popsáním na obalu) a nechte ji v dostatečně velkém demižonu (roztok ať sahá jen do tří čtvrtin nádoby) s kvasnou zátkou kvasit. Až víno dokvasí, stočte je do lahví, zazátkujte a uložte v chladu.

**Bezinkový džem****Ingredience:**

1 kg jablek

1/2 kg bezinkových bobulek

400 g krystalového cukru

10 g kyseliny citronové

1 citron

1 dl rumu

**Postup:**

Jablka dobře operte, rozvařte, prolisujte a ještě povařte, přidejte bezinkové bobulky a dále vařte. Do rozvařeného džemu vmíchejte krystalový cukr, vařte ještě asi 10 minut a vyzkoušejte, zda džem již želíruje. Těsně před dokončením přidejte kyselinu citronovou a šťávu z citronu. Do hotového, již vychladlého džemu přilijte rum. Naplňte sklenice a uzavřete je.

**Povidla z bezinek****Ingredience:**

bezinky

cukr

**Postup:**

Bezinky opláchněte, rozvařte na kaši a propasírujte. Za stálého míchání svařte s cukrem do husta: Na 1 kilogram kaše přijde 200 gramů cukru. Směs nalijte do sklenic a zavíčkujte.

### Bezinkový kompot

**Ingredience:**

2 l bezinek

300 g cukru

**Postup:**

Bezové plody očistěte, naplňte jimi sklenice a zasypte cukrem. Po uzavření je sterilujte 13 minut při 80 stupních Celsia.

### Krupičná kaše s bezinkami

**Ingredience:**

klasická krupičná kaše

bezinky

cukr

**Postup:**

Uvařte krupičnou kaši podle svých zvyklostí. Omyté a otrhané bezinky poduste s cukrem a kaši jimi přelijte.

Recept nám poslala Zdeňka Rybičková z Brna: „Je to osvědčený recept, který jsem získala před 30 lety od své kamarádky. Je velmi jednoduchý a zdravý, navíc opravdu velká pochoutka.“



Zdroj:  
<https://abecedazahrady.dama.cz/>

## Babské rady:

### Bolí vás klouby? Zkuste recepty našich babiček



Kdo by aspoň občas nezažil bolavá záda nebo úpornou bolest v koleni. V případě, že uděláme špatný pohyb, stačí trocha relaxace a rehabilitace a bolest zmizí. Bohužel ale s postupujícím věkem mnoho z nás postihují různé degenerativní nemoci jako je artróza, nebo revmatické potíže. Pak je bolest chronická a nelze ji stále řešit jen analgetiky.

Radou číslo jedna je upravit jídelníček – doplňujte potraviny bohaté na vápník, vitamín C a D – kyselé zelí, kapusta, květák, špenát, pórek, celer,

lískové a vlašské ořechy, rozinky, mák, sezamové semínko. Omezte uzeniny, tavené sýry a sladkosti. K pití se doporučuje zelený čaj, který dokáže stimulovat tvorbu kostí a omezovat jejich řídnutí. Kloubům také prospívá mírný a pravidelný pohyb jako je chůze a protahovací cviky. Úlevu od bolesti najdeme v kuchyni

**KŘEN** je rostlina, kterou by bylo škoda používat jen při vaření. Křen mimo jiné zvyšuje prokrvení tkání, urychluje hojení a regeneraci při zánětu kloubů. Křenovou placku tedy můžeme přikládat na bolavé či namožené klouby. Jak ji připravíme? Čtyři lžíce nastrouhaného křenu smícháme s 200 gramy nastrouhaných čerstvých brambor, z kterých vymačkáme tekutinu. Směs zabalíme do gázy a přiložíme na bolavé místo, které předtím potřeme sádlem. Necháme působit půl hodiny. Pokud kůže zčervená, počkejme s dalšími obklady minimálně tři dny.

**ZÁZVOR** má také široké spektrum použití a jedním z účinků je schopnost zmírňovat bolest a otoky kloubů. Určitě doporučujeme pít zázvorový čaj, který má protizánětlivé účinky a může tak působit i vnitřně v případě revmatických bolestí. Zázvor můžete strouhat nebo louhovat a připravovat si obklady, které se přikládají na bolavá místa. Co by nám poradila babka bylinkářka?

**KOSTIVAL** má své působení zašifrované už v názvu. Účinnou látku má skrytou především v kořenu, který obsahuje třísloviny a silice či alkaloidy. Nedoporučuje se užívat vnitřně. Na obklady a masti je ale ideální. Nastrouhaný kostivalový kořen naložte do lihu, nechte odstát, a jakmile pustí sliz, můžete jím mazat klouby, záda, pohmožděny. Využívá se také jako podpůrná léčba při zánětu žil. Pokud si na domácí přípravu netroufáte, hledejte tinktury, masti a oleje ve specializovaných prodejnách.

**TŘEZALKA** je bylina s mnoha účinky. Užívá se na revmatismus, játra, žlučník, ledviny, srdce, ale také působí na naše nervy a duši. Třezalkový olej se od nepaměti užívá na revma, různé svalové bolesti, pohmožděny, ale také na popáleniny a hojení ran.

Olej z třezalky si můžete připravit sami. Hrst zavadlých květů třezalky naložíte do půl litru olivového oleje a nechte tři dny louhovat. Pak přidejte další hrst květů a louhujte dalších čtrnáct dní. Po scezení můžete olej používat.

## Nezapomínejme na sílu lesa

Naši předkové často těžce fyzicky pracovali a naučili se hledat úlevu v přírodě. Oblíbeným lékem na bolesti jim bylo obyčejné borovicové a smrkové jehličí ideálně v podobě mladých zelených výhonků. Látky obsažené v jehličí borovice totiž prokrvují tkáň, uvolňují je a zásobují je různými stopovými prvky.

Borovicové silice se odpradáвна používají na masáže namožených svalů a opotřebovaných kloubů. Smrkové jehličí zase pomáhá při zánětlivých kloubních onemocněních.

### KOUPEL Z VÝHONKŮ BOROVICE NEBO SMRKU

*400 g mladých výhonků borovice nebo smrku vaříme asi půl hodiny ve 2 až 3 litrech vody. Poté necháme asi 2 hodiny přikryté vyluhovat a nakonec scedíme do vany s teplou vodou. Poměr výhonků borovice či smrku si nastavíme podle potřeby. Borovice spíše regeneruje, smrk je účinný při revmatických onemocněních.*



## Střípky z plánů na první čtvrtletí 2021:

- Procvičení jemné motoriky
- Protahovací cvičení klientů
- Smyslové individuální aktivity
- Výroba panenek pro UNICEF do programu Adoptuj panenku a zachrániš dítě
- Procvičování krátkodobé i dlouhodobé paměti
  - Bazální stimulace
- Jarní a letní tvoření a výzdoba
  - Grilování buřtů
  - Práce na zahrádkách
  - Vycházky po okolí

*Přejeme krásný jarní a letní čas*