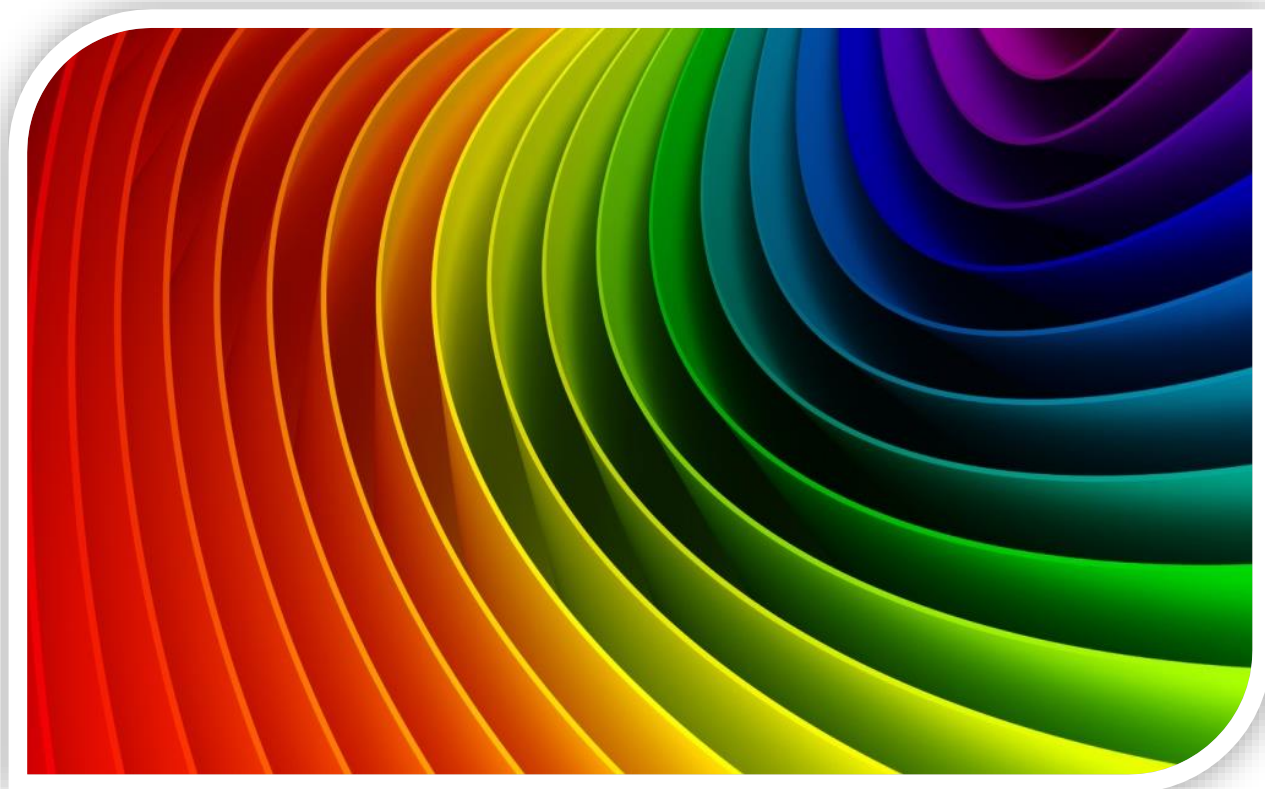


DUBEN 2022



DUHA

Měsíčník informací Domova seniorů
Havířov, středisko Luna

Velikonoce – tradiční půst střídají hody



Velikonoce se každoročně slaví první neděli po prvním jarním úplňku. Kdysi byly vyvrcholením šestitýdenního půstu, který skončil na Boží hod a byl vystřídán hojností jídla a pití. Mezi tradičními

velikonočními pokrmy, které se dodnes objevují na svátečním stole, najdete sladkého beránka, pečené jidáše, mazance či velikonoční nádivku.

Jednou z pochoutek, která neodmyslitelně patří k Velikonocům, je beránek. Nejedná se přitom o skopové maso, ale o sladký moučník. Forma, jež se používá výhradně o Velikonocích a v níž se peče těsto se základem z vajec, mouky, cukru a sněhu z ušlehaných bílků, má právě tvar ležícího beránka. Na svátečním stole je beránek, často s barevnou mašlí kolem krku, vzhlednou a chutnou dekorací.



Velikonoční jidáš, sladké pečivo, jež je spojeno s obdobím Velikonoc, má svým tvarem připomínat svinutý provaz, na němž se poté, co zradil Ježíše a zapříčinil tak jeho zatčení a pozdější smrt, oběsil apoštol Jidáš. K tradičním velikonočním pokrmům neodmyslitelně patří také pečené sladké mazance.

Tradiční velikonoční nádivka má nespočet podob i názvů. Říká se jí také velikonoční svítek, hlavička nebo sekanice. Základem je světlé pečivo - na kostičky nakrájená houska či veka, vejce, mléko a především zelené bylinky, nejčastěji mladé kopřivy, které mají symbolizovat přicházející jaro. Do nádivky může přijít slanina, uzené maso či houby.

Zelená barva ve velikonočních pokrmech hraje prim. Vedle oblíbených mladých kopřiv se vaří špenát nebo polévka ze zelených bylin. Špenát a vejce jsou součástí velikonoční masové sekané z vepřové plece a uzeného boku. V jídelníčku se dříve často objevovala i takzvaná pučálka, naklíčený hrách podávaný obvykle se solí a pepřem. Podávat jej bylo však možno i ve sladké úpravě s rozinkami.

Zdroj: czechspecials.cz

Barbora





Vážené čtenářky,

tradičně každý rok společně slavíme svátek MDŽ v knihovně, kdy dostanete malou kytičku, muži vám přednesou nejednu báseň, zazní klavírní tóny a společně si zazpíváme. Celé je to ještě umocněno fotoprezentací známých citátů a květinových obrázků na velkém plátně. Takto tomu bylo i v tomto roce. Jsem přesvědčená, že se můžeme pyšnit tradičním vystoupením našich uživatelů!



Renáta

Vítáme jaro s písničkou



Vážení čtenáři,

kdo by se netěšil na jarní sluníčko, kdy budeme moci být již venku na zahradě a užívat si teplých jarních dnů! Někdy je třeba ale tomu pomoci, proto jsme společně přichystali kulturní hudební program v knihovně. Zpívalo se, hrálo na akordeony a všichni jsme do rytmu vytukávali rytmus pomocí bubínků a paliček a hlavně bylo veselo! Na tento program byla také pozvaná televize Polar. Naše aktivizační pracovnice jí



poskytla rozhovor a prezentovala tak tvořivou dílnu, každodenní čtení z novin a jiné aktivity těmito slovy:

Barbora Gerátová, aktivizační

pracovnice: "Velice oblíbené jsou kreativní dílny, kde jsme vymysleli také projekt Háčkujeme chobotničky pro nemocnici pro dětské oddělení. Mimo jiné se seniorky zapojily také do háčkování hraček pro malé děti, které jsme jim také věnovali. Ráno se naši klienti scházejí na čtení z novin, to je také velice oblíbené, ale samozřejmě se na ně nesnažíme valit ty dnešní problémy, ale děláme to odlehčenou formou."

Renáta

Narozeniny



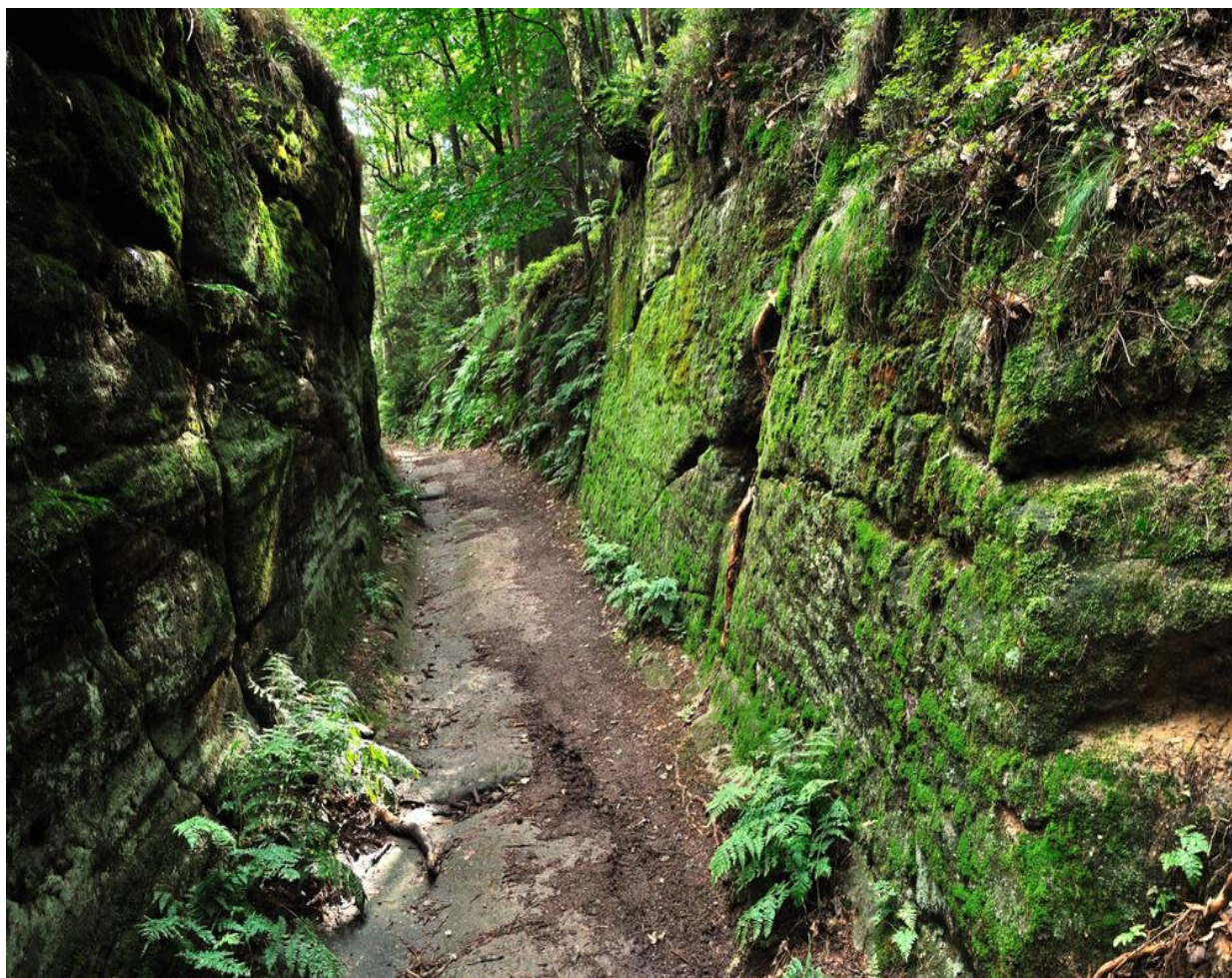
V měsíci březnu oslavila paní Vaculíková krásné narozeniny, na které pozvala své kamarádky z Domova. S přáním se přidaly i zaměstnankyně.



Všechno nejlepší, hlavně zdraví a optimismus!

Chráněná krajinná oblast Kokořínsko – Máchův kraj

Malebná přírodní oblast skal, překrásných jezírek a vesniček s lidovou architekturou. Kokořínsko je proslulé romantickými roklemi a unikátními pískovcovými věžemi, branami, okny a dalšími útvary, které se v takové formě a rozsahu nevyskytují v žádné jiné oblasti České republiky.



Jen čtyřicet kilometrů za Prahou si můžete odpočinout od starostí všedních dnů, vydat se do nitra přírody, nebo vyrazit na kole po mnoha cyklostezkách v CHKO Kokořínsko. Objevit zde můžete tajemné rokle, bizarní pískovcové útvary, o jejichž roztodivnosti vypovídají už samotné názvy - Obří hlava, Žába, Kanec, Sněhurka a sedm trpaslíků nebo Pokličky, které se staly symbolem celé oblasti.





Každého romantika také uchvátí pohled na rybník Harasov lemovaný skalami, který je v létě oblíbeným místem ke koupání. Kdo má rád záhadná místa, neměl by vynechat legendami opředený hrad Houska.

Na jednom z nejvyšších vrcholů Kokořínska - Vrátenské hoře - stojí jedna nejkrásnějších rozhleden v Čechách. Z jejího ochozu je pěkný panoramatický výhled do okolní krajiny.

Zdroj: wikipedia

Šárka



Hrad - Houska



KVĚTOMLUVA

Sedmikráska - symbol nevinnosti a věrnosti

Lidově chudobka, sirotka, chudobinka, hladověnka, husí kvítko, denní očko, bílé kvítko, malá kopretinka.



Vytrvalá, nízká bylina rostoucí v přízemní růžici listů. Úbor sedmikrásky se otevírá jen na plném slunci. Bylinu můžeme najít na celém našem území na travnatých

místech, krajnicích, v příkopech, často v blízkosti sídlišť na hlinitých podkladech.

Účinné látky (drogy): saponiny, silice, třísloviny, hořčiny, organické kyseliny a cukr.

Sedmikráska kvete od jara do podzimu. Je odolná vůči zimě i mrazu a to až do -15°C .

Je to zcela nenáročná rostlina, která se dá pěstovat i jako rostlina okrasná (dvouletka).

Drogy získáme převážně z květů, ale i z lístků, stonků a kořenů. Květy sbíráme při rozkvětu a za suchého počasí.

Nejčastější způsob zpracování je sušení.

Doporučuje se při léčbě chorob horních cest dýchacích a k usnadnění vykašlávání. Výtažek z čerstvých květů je vhodný

k léčbě revmatických obtíží a k ulehčení menstruačních potíží. Také má „krev čistící“ účinky. Doporučuje se při chorobách žlučníku. Dá se použít jako přísada do koupelí, na odstranění kožních onemocnění, k urychlení hojení ran, krevních podlitin a namožených svalů. Rozdrcené listy můžeme přikládat jako obklad na postižená místa.

Sedmikráska v kuchyni

Listy jarních rostlin sedmikrásky se dají použít jako salát samostatně nebo do směsí salátů, ale i jako náhražka špenátu. Je vhodná do jarních polévek. Bývá často součástí čajových směsí.



Sedmikráskový čaj - lžici sušených nebo čerstvých květů sedmikrásek přelijeme hrnkem vroucí vody, necháme 15 minut odstát, pijeme teplý

Sedmikráskový sirup - 1 litr vody, hrst květů, 500 g krystalového cukru, 1 citron

Do jednoho litru vroucí vody dáme hrst čerstvě natrhaných květů sedmikrásky, přidáme šťávu z citronu a necháme 12 hodin louhovat. Scedíme, prolisujeme, nejlépe přes plátno. Šťávu vaříme s cukrem až do zhoustnutí. Sirup se používá proti kašli.



V květomluvě znamená -

„ Přestože se nemůžeme sejít, mám tě stále upřímně rád.“

České značky: Polabské mlékárny a Milko



S výrobky značky Milko se setkáváme běžně. Víte, že se za touto značkou skrývají Polabské mlékárny? Podnik se sídlem v Poděbradech nabízí přírodní i ochucené tvarohy, smetanové i řecké jogurty, tvarohový dezert Termix, jogurty v islandském stylu skyr, tvarohové dezerty Ovocit, tvarohový krém se smetanou Tvaroháček, žervé, bio tvaroh s jogurtem Matylda, dipy ke grilování, čerstvé, polotvrdé, tvrdé i pařené sýry, sýry pastevecké i kozí, máslo nebo smetanu.

Společnost Polabské mlékárny a.s., česká mlékárna s obchodní značkou Milko, má výrobní závod a sídlo v Poděbradech. Každý den zpracovává čerstvé mléko a smetanu výhradně od českých zemědělců a zaměstnává asi 300 lidí. V druhé mlékárně a sýrárně, která sídlí ve Varnsdorfu v Lužických horách, se vyrábí například BIO máslo, Pastervecký čerstvý sýr, Mozzarella nebo italská specialita Burrata.

Víte, že řecké jogurty začali v Poděbradech vyrábět jako první v České republice? A že jejich nejstarší stálíci je tvarohový dezert Termix a že ožívují tradici oblíbených mléčných barů?

Polabské mlékárny

Zpracování mléka má v Poděbradech historii dlouhou téměř sto let. Mlékařské družstvo zde vzniklo již v roce 1933. O deset let později byla založena sýrárna ve Varnsdorfu, po znárodnění v 50. letech se mlékárna stala součástí státního podniku Laktos.

Zlomová byla 90. léta, kdy bylo nutné se specializovat a se smysluplným výrobním programem ustát tvrdou konkurenci. Mnoha podnikům se to nepovedlo, z původních osmdesáti českých mlékáren dnes funguje pouze čtvrtina.



Polabské mlékárny to dokázaly: konzumní mlékárna se pořízením nových výrobních technologií a balení i zavedením nových postupů řízení jakosti postupně přetvořila v **úzc**
specializovaný provoz zaměřený na výrobu tvarohů
a tvarohových specialit. Oficiálně byla **akciová společnost**
založena v roce 1992, ale hlásí se k mnohem starším
tradicím. Například v Poděbradech se již od roku 1976

vyrábí tvarohový dezert Termix a legendou na trhu se stal i první tvaroh ve vaničce v Československu.

Tradiční hity i nové pecky na ochutnání



Polabské mlékárny byly jedním z prvních podniků, který začal zpracovávat mléko v bio kvalitě a vyrábět bio mléčné výrobky. Dnes je bio tvaroh s jogurtem značky Matylida nejprodávanějším bio mléčným výrobkem v České republice. Postupně se sortiment rozšířil o sýry typu žervé, islandský styl

jogurtu skyr s 0 % tuku, bohatý na bílkoviny, a Polabské mlékárny rovněž jako první v České republice začaly technologií používanou ve Středomoří vyrábět řecké jogurty. Výrobek s 0 % tuku obsahuje 10 % mléčných bílkovin, což je třikrát více než mléko nebo dvakrát více než běžný jogurt, a v soutěži pořádané Českomoravským mlékárenským svazem byl vyhodnocen jako nejlepší inovace v oblasti jogurtů za rok 2016.

MLÉČNÉ bary se vrací!

Magazín Forbes zařadil Polabské mlékárny do přehledu 160 největších rodinných firem Česka. Známa značka mléčných výrobků patří rodině Vybíralových. Šéfem klanu je Pavel Vybíral, rodák z Kroměříže, který v roce 1979 absolvoval Vysokou školu chemicko-technologickou v Praze a do mlékárny v Poděbradech nastoupil v únoru 1986. Jeho žena Drahomíra je ředitelkou pro obchod, marketing a logistiku, doplňují je synové Petr a Zdeněk.



Pokud chcete kvalitní, chutné a zdravé výrobky z mléka značky Milko ochutnat, využijte některý z Mléčných barů. Polabské mlékárny se před časem rozhodly oživit historii podniků, které v bývalém Československu byly velmi rozšířené a oblíbené. Jako první se otevřel roku 2013 mléčný bar v Poděbradech, postupně přibýly mléčné bary v Jičíně, Městci Králové, Varnsdorfu a Nymburku. Ochutnat můžete třeba mléčné koktejly, domácí štrůdly, kávu, tvarohové dortíky, smetanové jogurty či medovník, a pokud si potrpíte na jiný nápoj než mléko, tak i Postřižinské pivo z pivovaru Nymburk.

Zdroj: <https://www.kudyznudy.cz/aktuality/ceske-znacky>

Petra

Slavní sportovci

JAN ŽELEZNÝ



Bývalý český atlet - oštěpař je narozen 16. června 1966 v Mladé Boleslavi. Bývá považován za nejlepšího oštěpaře moderní éry. Je to držitel tří zlatých medailí (1992, 1996, 2000) a jedné stříbrné medaile z Olympijských her (1988), trojnásobný mistr světa (1993, 1995, 2001), několikanásobný rekordman a rovněž držitel současného světového rekordu v hodů oštěpem z roku 1996 (98,48 metru).

Od zavedení nových pravidel bylo oštěpem 84krát hozeno přes 90 metrů. Z těchto 84 hodů patří 52 Janu Železnému. Vyhlášen Atletem světa (2000), Atletem Evropy (1996, 2000) a českým Sportovcem roku (1993, 1995, 2000, 2001). Jako jediný třikrát přehodil 95 metrů, což se zatím od změny těžiště oštěpu nikomu jinému nepovedlo.

Sportovní kariéru ukončil na mítinku v Mladé Boleslavi dne 19. října 2006. V témže roce se ještě nominoval na Mistrovství Evropy v atletice, které se konalo v Göteborgu. Své mezinárodní vystupování tam završil bronzovou medailí za výkon 85,92 metru. Tento výkon je také světovým rekordem v kategorii veteránů nad 40 let.

Stal se členem Českého olympijského výboru, od roku 2004 do roku 2012 zastupoval světové sportovce i v Mezinárodním olympijském výboru.

V roce 2011 získal první titul Trenér roku. Mezi jeho svěřence



patřila dvojnásobná olympijská vítězka Barbora Špotáková, v současné době trénuje mistra světa a Evropy Vítězslava Veselého a další úspěšné oštěpaře. V české anketě Atlet roku v kategorii trenér získal Jan Železný již pět titulů.

V letech 1987-2007 byl ženatý s manželkou Martou Železnou. V tomto dvacetiletém manželství se narodily dvě děti: syn Jan (31) a dcera Kateřina (29). Po rozvodu začal Železný žít s Barborou Výbornou, brzy přišla na svět dcera Anna a poté i druhá dcera Alžběta, jejich partnerský vztah se ale později rozpadl. V sobotu 31. srpna 2019 se Železný podruhé oženil a jeho třetí partnerkou je oštěpařka a svěřenkyně Andrea Drápalová. Obřad proběhl přímo na atletickém stadionu v Nymburce.

Zdroj: wikipedie

Barbora

Numerologie



Životní číslo 2

Pro dvojky je velice důležitý vztah s partnerem, přátelství a citový život obecně. Od svého protějšku dvojka požaduje oddanost. Mínusem lidí s **životním číslem 2** je nedostatek odvahy k realizaci vlastních plánů, iniciativu většinou nechávají na těch druhých, sami se do ničeho příliš nehrnou. Jejich pozitivem však je, že dokáží dobře usmiřovat osoby, které jsou aktuálně ve sporu. Sami jsou velice snášenliví, ulpívají však zbytečně na malichernostech, poddávají se okolnostem a mají sklony k přecitlivělosti a podřízenému postavení. Nemají rádi stres a také jej obvykle

špatně snáší. Ideálně kolem sebe potřebují klid a pohodu, jinak začnou být nervózní, podráždění a roztržití. Nemají příliš rádi osobní zodpovědnost a ani netouží být ve vedení. Pokud může, snaží se osoba s **životním číslem dvě** vyhýbat se konfrontacím a sporům. Dokáže odpouštět, porozumět a nehádat se s okolím.

V případě ohrožení se však i dvojka dokáže rychle napřímit a reagovat překvapivě rychle a mnohdy i intenzivně. Ve chvíli, kdy však nebezpečí pomine, se opět skloní do svého pokorného a poklidného náklonu.

Dvojky jsou skromné, ani nemusí vystoupit ze svého stínu a přitom svými diplomatickými schopnostmi, přirozeným půvabem a pozorností dosáhnou svého. Jejich předností je **trpělivost a psychologický talent**, okolí dokáží nenápadně motivovat a přesvědčují je na svoji stranu.

Typické pro nositele životního čísla dvě je vrozené **estetické vnímání a příklon k umění**. Jsou obvykle také loajálními a citlivými partnery, kteří jsou plni různých emocí, tím pádem s nimi na druhou stranu nemusí být vždy jednoduché vyjít. Dvojky nejsou ze své podstaty mstivé, ale pokud raníte jejich citlivou povahu nebo jim dáváte najevo svoji nadřazenost, pak dokáží být velice kritické a drsné. Zlostné dvojce je radno se klidit z cesty, rádoby rozumné argumenty v takovou chvíli už nemají žádnou váhu.

Nevíte, jak vypočítat své životní číslo?

Potřebujeme pouze **datum narození** psané číslicemi.

Všechna jednotlivá čísla sečteme a následně tzv. redukujeme, abychom získali čísla 1 - 9. Výjimku tvoří čísla 11 a 22, která se neredukeyí.

Výpočet životního čísla - příklad

Datum narození: 20. 6. 1988

Životní číslo tedy je: $2 + 0 + 6 + 1 + 9 + 8 + 8 = 34 = 7$



Význam čísla 2 podle numerologie dle umístění

CHYBĚJÍCÍ DVOJKA V DATU NAROZENÍ

Lidé, kterým v datu narození dvojka úplně schází, mívají sníženou schopnost empatie a jemnocitu. Ačkoliv se kvůli tomu často dostávají do potíží, neboť se chovají jako pověstní sloni v porcelánu, necítí potřebu tuto svoji vlastnost nějak měnit nebo upravovat. Je pro ně typické projevoování svého názoru a uplatňování pouze svého hlediska a to bez ohledu na okolí.

JEDNA DVOJKA

Tito lidé se mohou na svůj vnitřní hlas bez obav spolehnout. Jsou obdařeni darem vcítění se do druhých i intuicí. Jejich povaha bývá milá, přátelská a veselá. Oceňují partnerství a záměrně by člověku, který je jejich srdci blízký, nikdy neublížili. Stres snášejí špatně, mnoho tlaku se jim daří redukovat stáhnutím se do své ulity a klidu.

DVĚ DVOJKY

Dvě dvojky disponují zesílenou intuicí. Jejich vnímavost jim však může někdy dělat i potíže. Ruku v ruce se zesílenou vnímavostí může jít totiž i jisté napětí v důsledku mnohých

vnímaných dojmů. Tuto zvýšenou citlivost je vhodné u těchto osob harmonizovat pomocí relaxačních technik nebo sportu.

TŘI A VÍCE DVOJEK

Tito lidé mívají náhlé impulzivní touhy a popudy. Jejich vysoká impulzivita je daní za jejich velice intenzivní vnímavost a tudíž vysokou reaktivitu na okolí. Mohou se díky tomu někdy dostávat do chaosu z množství vnímaných informací až paniky. Pro tyto lidi je velice důležité, aby se s tímto svým nadáním naučili pracovat, dali mu nějaké hranice a také aby se před přemírou vlivů z okolí naučili chránit. Pomáhá jim věnovat se intenzivně nějakému koníčku, například sportu nebo skupinovým hrám či tvořivé činnosti.

SLAVNÉ OSOBNOSTI S ŽIVOTNÍM ČÍSLEM 2

Dvojky většinou hledají řešení, dohodu a kompromis. Typickými představiteli je mírotvorný netypický vůdce Mahátma Gándhi, dánský pohádkář Hans Christian Andersen, poslední svatořečený papež Pius II. a sovětský politik Michail Gorbačov.

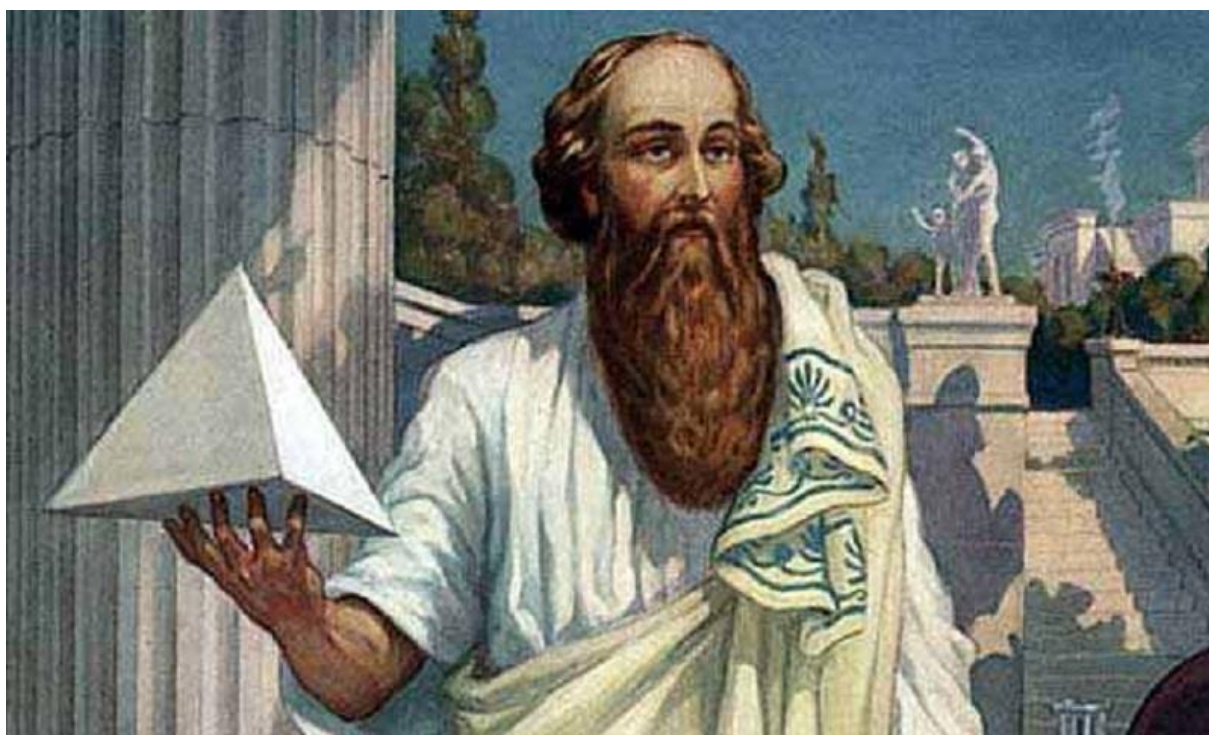
Nositelem čísla dvě byl však i italský dobrodruh a známý svůdce žen Giacomo Casanova, francouzský šlechtic, jež oslavoval bolest markýz de Sade, jeden z největších vojevůdců 18. století generál Laudon a francouzská královna, popravená během Velké francouzské revoluce Marie Antoinette.

Zdroj: <https://www.spektrumzdravi.cz/ezoterika/> Petra

Motto měsíce

„Dokud bude člověk nelítostně ničit živé bytosti nižších řádů, nepozná ani zdraví, ani mír. Dokud budou lidé zabíjet zvířata, budou se zabíjet navzájem. Kdo seje vraždu a bolest, nemůže sklízet radost a lásku.“

Pythagoras



Pythagoras ze Samu narozen okolo 570 př. n. l. na ostrově Samos, zemřel 510 př. n. l. v Crotone v jižní Itálii, byl řecký filosof, matematik, astronom i kněz.

Je přezdívaný „otec čísel.“ V mládí cestoval po Egyptě a Babylonii, kde se seznámil s východními

náboženskými myšlenkami. Kolem roku 530 př. n. l. založil v dnešním Crotone v Kalabrii filosofickou školu.

Pythagorova „škola“ se podle dnešních představ asi podobala spíše klášteru se společným asketickým životem a bohoslužbou, vyžadovala přísnou disciplínu se zvláštní péčí o čistotu, účastnila se však veřejného života a získala si i značný veřejný vliv.

Pythagoras nebo jeho škola objevili vztah mezi délkou struny a tóny stupnice: poloviční struna zní o oktávu výš, dvoutřetinová o kvintu atd.

Mimořádný význam měla a má Pythagorova věta: součet obsahů čtverců nad oběma odvěsnami pravoúhlého trojúhelníka je roven obsahu čtverce nad přeponou.

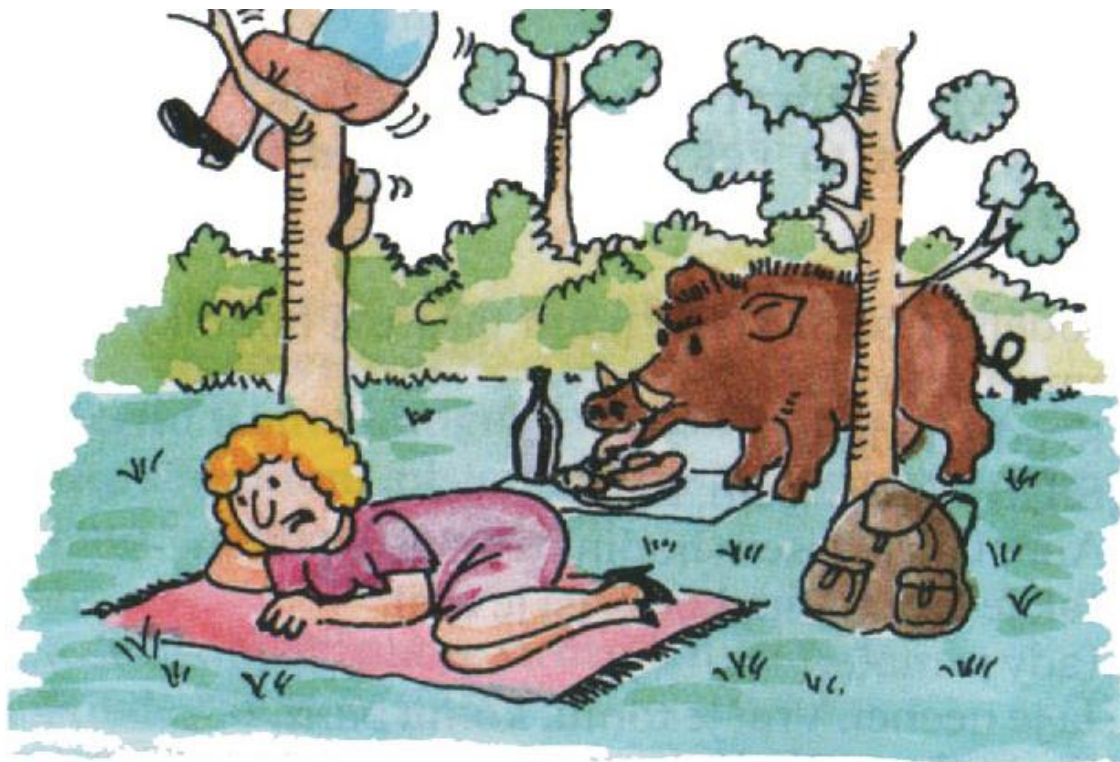
Pythagorovi se připisuje zavedení pojmu filosofie: když ho žáci nazývali *sofos* („mudrc“, „moudrý“), řekl jim, ať mu raději říkají „milovník moudrosti“ (*filosofos* z *filein* – „milovat“ a *sofos* – „moudrý“) a jeho následovníci si tedy začali říkat *filosofové*. Připisuje se mu také výraz *kosmos* (od *kosmeó*, zdobit), protože prý ve vesmíru obdivoval jeho úžasný řád.

Ze zachovaných zlomků a citátů plyne, že pro Pythagora bylo důležité učení o poměru duše a těla: duše, která je nesmrtelná a po smrti přechází do jiných tvorů, je v těle vězněna jako v hrobě („Tělo je hrob“, řecky *sóma* – *séma*). Úkolem a posláním člověka je uvolňovat duši z této vazby a tak si připravovat nesmrtelnost.

Zdroj: citáty.net

Barbora

VTIPY



Pepo, mlaskáš u toho jak čuně.

Maminka se ptá
staršího syna: Proč
nechceš bráškově
půjčit sáňky?



Syn odpoví: Já mu
je půjčuju. On je
má do kopce
a já z kopce.

VTIPY

„Ty jsi ke mně milá, jen když potřebuješ peníze!“

„Ale já jsem k tobě přece milá pořád!“

„No právě!“

Baví se dvě kamarádky: „Budeš překvapená, ale беру si zase svého bývalého muže!“

„To se tak změnil?“

„Podstatně..., vyhrál 20 miliónů!“

Na personálním oddělení zvoní telefon.

„Řekněte mi prosím, jak dlouho u vás pracoval pan Majzlík?“

„Asi tři měsíce,“ odpovídá referentka.

„Ale on uvádí, že u nás byl zaměstnán dva roky.“

„To byl, ale vy jste se ptal, jak dlouho pracoval!“

Jeden státní úředník si postěžuje druhému: „Já nevím, co proti nám ti lidé pořád mají. Vždyť jsme nic neudělali!“



V měsíci dubnu slaví narozeniny:

Nitschová Gertruda

Krtilová Alena

Kusová Danuše

Klement Vojtěch

Boháčová Karolína

Ptošková Margita

Švecová Anna

Graplová Blažena

Kubečková Hana

Slívová Růžena

Hrubá Jarmila

Olvecká Viera

Opletal Jaroslav



Všem oslavencům GRATULUJEME !

Přišli mezi nás

Fojtík Karel

Kuba František

Baránek Ivo

Vítáme vás mezi námi



Kavárnička - ke kávě si dáváme vlastnoručně upečené dobroty

Naše Velikonoční výzdoba



**DUHA, měsíčník Domova seniorů Havířov, p. o.,
středisko Luna**

- **Adresa redakce:** Lidická 1200/52C, 736 01 Havířov
 - **Telefonický kontakt:** 596 808 601 (recepce)
 - **Webové stránky:** www.dshavirov.cz/dsl/
 - **Redakční tým:** Barbora Gerátová,
Milada Kubová, Šárka Soukupová, Petra Komašková,
Renáta Czechová, Irena Vámoš
 - **Korektura textu:** Helena Kucharčíková
 - **Email:** geratovab@dshavirov.cz
 - **Tisk a vazba:** Pavlína Hochmanová a Jitka Kunorová
-



**PO PŘEČTENÍ MĚ PROSÍM VRAŤ,
ABYCH BYL K DISPOZICI TAKÉ PRO
OSTATNÍ ČTENÁŘE**