# BŘEZEN 2014

# *NAŠE NOVINY PLNÉ ZAJÍMAVOSTÍ*

**D é č k o**



httpwww.digimanie.czgalerieshowimage.phpi=23661

**Domov pro seniory Velké Meziříčí,**

http://500px.com/photo/5019864

příspěvková organizace

**Zdenky Vorlové 2160**

**594 01 Velké Meziříčí**

[www.domovvelkemezirici.cz](http://www.domovvelkemezirici.cz)

# Obsah

[Obsah 2](#_Toc382383126)

[Blahopřání na měsíc březen 3](#_Toc382383128)

[Ze života domova 4](#_Toc382383130)

[Stálá nabídka měsíce 4](#_Toc382383131)

[Co jsme dělali… 5](#_Toc382383132)

[Nabídka na březen 6](#_Toc382383133)

[Horoskop 7](#_Toc382383134)

[Lidové pranostiky a povětrnostní pravidla 8](#_Toc382383135)

[Významné dny a výročí v březnu 9](#_Toc382383136)

[Zdravotnické okénko – Zdravý spánek 10](#_Toc382383137)

[Kalendář březen 2014 12](#_Toc382383138)

[Toulky Vysočinou – Dobrá Voda 13](#_Toc382383139)

[Zahrady a lesy plné ptačí hudby 15](#_Toc382383140)

[Chléb náš vezdejší … 19](#_Toc382383141)

[Bylinkový receptář – Čekanka obecná 22](#_Toc382383142)

[Něco pro zasmání 25](#_Toc382383143)

[Význam jmen 26](#_Toc382383144)

[Trénování paměti – Znáte naše Národní divadlo? 27](#_Toc382383145)

[Sudoku 31](#_Toc382383146)

[Osmisměrka 32](#_Toc382383147)

# 

# 

# 

# blahopřání

# na měsíc březen

*Pan Josef DAVID*

*Paní Bohumila DRAPEAU*

*Pan Bohumil HOMOLA*

*Paní Marie KARÁSKOVÁ*

*Paní Zdislava KNOFLÍČKOVÁ*

*Paní Augustina MUSILOVÁ*

*Paní Božena PÁLENSKÁ*

*Paní Marie PETRLÍKOVÁ*

*Paní Marie SILEROVÁ*

*Pan Vladimír ŠALOMOUN*

*Paní Ludmila VALOVÁ*

***Všem oslavencům přejeme k jejich narozeninám hodně štěstí, zdraví a spokojenosti do dalších let.***

*Klienti a zaměstnanci DS*

# *IMG_0235_changed*ze života domova

\*Archiv Domova pro seniory Velké Meziříčí

***V měsíci únoru jsme přivítali v našem domově tyto nové klienty:***

*Paní Marie Dvořáková ze Šanova*

*Paní Marie Karásková z Borů*

*Pan František Matula z Velkého Meziříčí*

*Paní Marie Nožičková z Velkého Meziříčí*

***V měsíci únoru odešli z našich řad:***

*Paní Marie Drápelová 23. 2. 2014*

# stálá nabídka měsíce

* **BUFET**

Od ledna 2014 je bufet otevřen od pondělí do čtvrtka vždy od 12:15 do 13:30 hodin. V týdnu od 10. 3. bude bufet celý týden zavřený.

* **PŮJČOVÁNÍ KNIH**

Donáška knih na pokoje bude probíhat ve středu od 10:00 do 11:30 hodin, popř. v odpoledních hodinách. Výpůjčku knih zabezpečuje recepční.

* **NÁKUPY**

Nákup potravin je zajišťován přes bufet. Nákup drogerie, kosmetiky, obuvi a ošacení provádí pravidelně sociální pracovnice.

* **OSLAVA NAROZENIN**

Oslava narozenin se koná pravidelně každý měsíc (popř. jednou za dva měsíce) v prostorách jídelny (popř. Univerzity třetího věku).

* **KERAMIKA**

Vyrábění z keramiky probíhá každé úterní a středeční dopoledne v keramické dílně ve 2. patře v sekci A.

* **AKTIVITY POMNĚNKY**

Každé pondělí se na domově se zvláštním režimem – Pomněnka koná pracovní dopoledne, ve čtvrtek dopoledne probíhá trénování paměti a páteční dopoledne se věnuje společnému vzpomínání.

# Co jsme dělali…

* 3. února jsme mohli vidět a slyšet vystoupení skupiny Šafářanka z Křižanova. Ačkoli sestava nebyla kompletní, chyběl harmonikář, dokázala kapela vytvořit příjemný hodinu a půl trvající program. Posluchači si rádi ty nejznámější lidovky zazpívali společně s kapelou.
* 6. února se rozeběhl letní semestr na Univerzitě třetího věku. Výuka se nesla v duchu manýrismu a italského baroka.
* 11. února proběhlo setkání seniorů města. Sociální služby města Velké Meziříčí připravily příjemnou zábavu. Odpoledního programu se zúčastnilo šest našich klientů, tentokrát se jednalo výhradně o pánskou jízdu.
* 17. února se uskutečnila skupinová canisterapie, která byla spojena s poznáváním přírodnin. Canisterapie probíhala ve dvou skupinách, v prostorách Pomněnky a domova pro seniory. Paní Dyntarová si připravila ukázky nejen nejznámějších jehličnatých stromů a keřů kolem nás, ale viděli jsme i další záhady přírody jako např. choroš či duběnky.
* 17. únor byl věnován vzdělávání pracovníků domova. Kurz s názvem Alternativní komunikace v podmínkách sociálních služeb byl zaměřen zejména na praktické ukázky doplňkové či náhradní komunikace.
* 24. února jsme společně s PhDr. Marií Ripperovou zavzpomínali na rodáky a významné osobnosti Velkého Meziříčí. O přednášku byl mezi obyvateli domova velký zájem. Přednášející nám vedle profesního života daných osobností mnohdy odtajnila i jejich rodinný život. V březnu se můžeme těšit na pokračování přednášky.
* 27. února jsme si připomněli historii našeho nového domova na setkání s názvem Ohlédnutí za historií našeho domova. 24. ledna letošního roku uplynulo již třetí výročí od otevření nové budovy domova a o měsíc a den později se obyvatelé nastěhovali do nových pokojů.

# Nabídka na březen

* 3. března si společně připomeneme příběh Ježíše prostřednictvím zhlédnutí **filmu Ježíš** a tím se také pomalu naladíme na postní období, které na začátku měsíce března začíná.
* 6. března proběhne **výuka na Univerzitě třetího věku**, tématem bude baroko v Čechách.
* Týden od 10. března je **Národním týdnem trénování paměti**. I u nás v domově si protrénujeme naše mozkové závity. Bližší informace o programu se dozvíte prostřednictvím domovního rozhlasu a nástěnek.
* Na 17. března je naplánováno celodenní **školení zaměstnanců**, které se bude věnovat prevenci imobilizačního syndromu a lektorování se ujme Mgr. H. Sobotková.
* V úterý 18. března **oslavíme narozeniny** našich obyvatel. Tentokrát se bude jednat o opravdu velikou oslavu, protože se sejdou oslavenci měsíce února a března. Příjemnou atmosféru se podaří navodit jistě i díky přítomnosti harmonikáře, pana Krchňavého.
* Čtvrtek 20. března bude patřit další **výuce na Univerzitě třetího věku**. Posluchačům bude přiblížena tvorba impresionismu.
* 24. března proběhne **školení našich zaměstnanců**, seminář se bude zabývat psychohygienou.

# Horoskop

## ryby (pisces) 20. 2. – 20. 3.

C:\Users\recepce.DPS\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\B6G18QXV\MC900238413[1].wmfLetošní rok nebude znamenat žádné nutné nebo dramatické změny v kariéře. Esem v rukávu může pro vás být skutečnost, že prosadíte na veřejnosti otevřeněji své schopnosti a zbavíte se své nadměrné vrozené podřízenosti. Pro starší je dobrý čas odcházet do důchodu, protože hvězdy ukazují na vysokou pravděpodobnost navázání se na kreativní podnikání.

Co se týká zdraví, poslouchejte potřeby svého organismu, vychutnejte si relaxaci, dopřejte si saunu, dlouhé koupele a nezapomeňte na procházky v přírodě.

I když se na začátku roku mohou ukázat drobné problémy v chodu domácnosti, v průběhu dalšího období budete nacházet způsoby, jak své blízké hýčkat. Nový rok přináší uvědomění, že se chcete o své blízké postarat, a že to všechno zvládnete.

Romantika je nedílnou součástí vašeho života a v tomto roce se u vás touha po všem krásném vystupňuje na maximum. Pokud jste nezadaní, můžete se těšit, protože začnete velmi brzy psát svůj milostný příběh. Vám, kteří již vztah máte, přináší tento rok ztracenou intimitu a oživené vášně.

# lidové pranostiky a povětrnostní pravidla

Název třetího měsíce v roce naznačuje, že začínají rašit břízy a samice většiny živočichů jsou březí. Výjimečným dnem v březnu je jarní rovnodennost – kolem 21. března je den stejně dlouhý jako noc. Jsou si tedy obě části „rovné“. Březnové slunce má krátké ruce. Znamená to, že se sice v březnu objeví sluníčko a povzbudí první jarní rostliny v květu, ale svítí pořád krátce, na první jarní den 20. března vyjde slunce v 6 hodin a 3 minuty a zapadne v 18 hodin a 13 minut. Svítí tedy 12 hodin a 10 minut. Pokud začnou kvákat žáby, bývá to dobré znamení pro čápy, kteří se vracejí z Afriky, kde byli přes zimu. Čápi se totiž žábami živí. Říká o tom přísloví: Na svatého Řehoře čáp letí přes moře, žába hubu otevře a blázen sedlák, který neoře. Svatého Řehoře je právě 12. března. V březnu začínají jarní práce na poli a nebylo radno s jejich započetím otálet. Na trvalé oteplení je třeba ještě nějaký ten týden čekat, protože zima se svojí nadvlády nevzdává tak snadno. Vzniklo proto přísloví: Březen, za kamna vlezem, duben, ještě tam budem, máj, vyženem husy v háj, které slibuje hezké počasí až v květnu. Svatý Josef, jak ho známe, širočinou ledy láme. Josefa slavíme 19. března a přísloví naznačuje pozvolný začátek oteplování, kdy pukají na řekách ledy. Svatý Josef, pěstoun malého Ježíška, byl tesařem a širočina je široká tesařská sekyra. V březnu přichází pozvolna jaro i do hor.

Matějská obleva od 22. února do 8. března je jednou z velmi významných teplotních epizod roku, která je doložena v mnoha pranostikách. Byla považována za praktické ukončení nepřetržité zimy a od tohoto období se začínaly přípravy na zahájení jarních zemědělských prací. Pravděpodobnost výskytu je poměrně vysoká a pohybuje se kolem 75 až 80 procent.

Po relativně delším úseku Matějského oteplení přichází výrazné ochlazení v podobě Řehořské zimy. Toto chladné období, které je posledním obdobím zimy a signálem pro nastupující jaro, je podle statistické analýzy vystřídáno poměrně razantním krátkým oteplením.

*\*Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2014*. Brno: Vydavatelství ZK, 2013, s. 36. ISBN 978-80-904388-4-2.

# Významné dny a výročí v březnu

6. březen – **Den jódu**

8. březen – **Mezinárodní den žen**

11. březen – **Evropský den mozku**

21. březen – **Mezinárodní den spánku**

27. březen - **Světový den divadla**

28. březen - **Den učitelů v ČR**

***V březnu uplynulo***

**285 let** od prohlášení Jana Nepomuckého za svatého (19. března 1729),

**145 let** od uveřejnění periodické tabulky prvků, jejímž autorem je Dmitrij Ivanovič Mendělejev (6. března 1869),

**125 let** od dostavění pařížské Eiffelovy věže (31. března 1889),

**55 let** od promítání premiéry jedné z nejslavnějších filmových komedií Někdo to rád horké (29. března 1959),

**15 let** od vstupu České republiky do NATO (12. března 1999).

***Připomínáme si***

**190. výročí narození** Bedřicha Smetany, českého hudebního skladatele, který proslul zejména svými operami, mezi nejznámější patří bezesporu Prodaná nevěsta či cyklus symfonických básní Má vlast (2. března 1824).

**135. výročí narození** [Alberta Einstein](http://katalog.kjm.cz:8080/Carmen/cs/results?d=379&f=&p=1&q=Albert+Einstein&s=relevance&sw=SMART&t=GOOGLE&w=ALL&wd=)a, fyzika německého původu, který patří mezi největší vědce 20. století, známá je především jeho formulace speciální i obecné teorie relativity, je také nositelem Nobelovy ceny za fyziku (14. března 1879).

**100. výročí narození** [Bohumila Hrabal](http://katalog.kjm.cz:8080/Carmen/cs/results?d=379&f=&p=1&q=Bohumil+Hrabal&s=relevance&sw=SMART&t=GOOGLE&w=ALL&wd=)a, jednoho z nejvýznamnějších českých prozaiků, mnoho jeho děl bylo zfilmováno - např. Postřižiny, Ostře sledované vlaky, Obsluhoval jsem anglického krále aj. (28. března 1914).

\*Dostupné z: <http://www.praguewelcome.cz/srv/www/content/db/cs/a-z/192-vyroci-na-rok2014.html>

\*Dostupné z: http://www.kjm.cz/vyroci-slavnych-osobnosti

# zdravotnické okénko

## zdravý spánek

Dnes se zamyslíme nad spánkem a nad tím, co je nutné udělat pro jeho zkvalitnění. Spánek je velmi důležitý. Nepodceňujme ho.

**Spánek** je velmi důležitý pro regeneraci celého organismu. **Během** spánku se snižuje naše teplota, zpomaluje se dýchání, krevní tlak se snižuje. Tělo odpočívá a zároveň se nám „filtruje" mozek. Zpracovává veškeré podněty, které jsme mu přes den dali. Zjednodušeně můžeme říct, že třídí myšlenky a zážitky. Některé z nich ukládá do paměti, ty méně důležité budou časem zapomenuty.

Spánek dělíme na **dvě fáze**, které se střídají. Jde o REM fázi a NonREM fázi. V REM fázi se zdají sny. Jejich vznik je stále ještě nejasný. Někteří psychologové tvrdí, že se nám do snů promítá vše za uplynulý den, vše, co jsme viděli, zažili, ale i to, na co jsme si jen vzpomněli.

Zdravý spánek by měl trvat u dospělého člověka **6 - 9 hodin**. U dítěte by měl být delší. Kromě délky je důležitá také kvalita spánku. Neměli bychom příliš ponocovat, protože noční spánek je nejzdravější, zejména mezi 12. a 2. hodinou.

Důležitá je také **správná** postel**,** proto při její koupi pečlivě vybírejte. Matrace musí být prodyšná. Nutná je také její pevnost, ale zároveň schopnost kopírovat tvar těla. Dbejte i na výběr vhodných lůžkovin a nezapomínejte větrat. V noci by mělo být v ložnici trošku chladněji. Pod dekou vám jistě zima nebude a kvalita spánku se tím mnohem zlepší.

**Máte v ložnici příliš rostlin?** Zbavte se jich! Přes den sice vyrábí kyslík, ale v noci nám ho berou.

Důležitá je také psychická **vyrovnanost** před usnutím. Odebírejte se na lůžko klidní a připraveni na spánek. V tuto dobu vypusťte problémy, kterým jste čelili nebo které na vás čekají následující den. Člověk má usínat klidný a spokojený. Není-li tomu tak, odrazí se to nepříznivě na kvalitě spánku.

Zdravý spánek přispívá k duševnímu zdraví, dobré náladě a celkové pohodě. Mějte to stále na paměti!

Každému se občas stane, že se nevyspí zrovna do růžova. Jistě to znáte. Bolí vás hlava, necítíte se dobře, jste podráždění a celý den vám nic nejde. V tomto okamžiku si uvědomíte, že je kvalitní spánek opravdu důležitý.

V poslední době jsou poměrně časté **problémy** s nespavostí. Ty jsou způsobeny stresy, které v dnešní době zažíváme ve zvýšené míře. Naše tělo i mysl jsou v napětí a této tenze se nám nedaří zbavit ani v okamžiku, kdy se chystáme jít spát. Zaměstnáváme-li mysl ještě v posteli, bráníme jí odplout do říše snů.

Pokud máte problémy se spánkem delší dobu, **navštivte lékaře** a poraďte se s ním. Dlouhodobá nespavost dokáže hodně potrápit. **Nezapomínejte** na důležitost zdravého spánku. Díky němu regenerujeme své tělo a mysl. Přizpůsobte všechno tak, aby váš spánek byl co nekvalitnější. Uvidíte, že se zvedne i kvalita vašeho života.

\*VORBOVÁ, R. Jak je důležitý zdravý spánek. In: Zdrave.cz [online]. 3. října 2008 [cit. 7. 3. 2014]. Dostupné z: <http://spanek-a-sny.zdrave.cz/zdravy-spanek-/>

\*Zdroj fotografie: dostupné z: <http://www.postele-online.cz/wss_images_html/_thumbs/=-800_Mireal_postel-nikola-1.jpg>

# Kalendář březen 2014



\**Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2014.* Brno: Vydavatelství ZK, 2013, s. 37. ISBN 978-80-904388-4-2.

# toulky vysočinou

## dobrá voda

Obec Dobrá Voda náleží pod Kraj Vysočina a územně se řadí do okresu Žďár nad Sázavou. Příslušnou obcí s rozšířenou působností je město Velké Meziříčí, které je od Dobré Vody vzdáleno sedm kilometrů severovýchodním směrem. Průměrná nadmořská výška v obci se uvádí 562 metrů. Katastrální výměra obce je 829 hektarů.

V roce 2006 se počet obyvatel vyšplhal na 338, funkci starosty zastává Vladimír Zástěra.

**Historie**

[](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dobr%C3%A1_Voda_ZR_CoA.jpg)První písemná zmínka o obci pochází z roku 1250. V roce 1252 byla obec darována žďárskému klášteru. V roce 1678 obec koupila Eleonora hraběnka z Oppersdorfa a tím se stala Dobrá Voda součástí Křižanova. Jako jeho osada figuruje ještě v letech 1850-1867. Obec Dobrá Voda se osamostatnila až roku 1990.

Znak obce je zaregistrovaný od roku 2010 a vychází z původní obecní pečeti. Ta měla ve znaku dvě křížem přeložené ryby.

**Pamětihodnosti**

Na návsi stojí kaple sv. Cyrila a Metoděje postavená v roce 1878, a to v místě bývalé zvoničky. O sto let později prošla kaple generálními opravami. Před kaplí je k vidění litinový kříž.

Naproti kulturnímu domu nalezneme patrovou budovu školy postavenou v roce 1906.

Před školou stával odedávna velký dřevěný kříž z modřínového dřeva. Je zaznamenáno, že tento kříž byl obnoven v roce 1926. Další oprava tohoto kříže se konala v roce 1965, kdy jej opravili místní tesaři. V roce 2007 došlo k výměně za kamenný kříž z mramoru.

**Spolky obce**

**Sbor dobrovolných hasičů Dobrá Voda byl založen již v roce 1896. Za jeho zakladatele je považován Jan Badalík. V roce 2011 čítal hasičský sbor 79 členů.**

V roce 1979 došlo ke sloučení mysliveckého sdružení Dobrá Voda s mysliveckým sdružením Vídeň, tak byla vytvořena Myslivecká společnost Družba.

**Přírodní zajímavosti**

V katastru obce se nacházejí prameny dvou říček – Mastníku a Libochůvky. Mastník dále ústí do šípského potoka, ten se pak vlévá do řeky Oslavy. Libochůvka ústí do řeky Loučky, která je přítokem Svratky.

Dále jsou v katastru obce hned dvě přírodní památky. [Přírodní památka Dobrá Voda](http://www.obec-dobravoda.cz/menu/o-obci/prirodni-pamatky) představuje údolí mezi dvěma rybníky s  výskytem vlhkomilných druhů rostlin a vstavačů. [Přírodní památka Šebeň](http://www.obec-dobravoda.cz/menu/o-obci/prirodni-pamatky/prirodni-pamatka-seben) se pyšní hojným výskytem chráněný druh lesního mravence (Formica polyctena), jedná se o  největší   lokalitu na Moravě. Turisté mají k dispozici asi 3 km dlouhou naučnou stezku.

V severozápadní části se vyskytuje jedno z ložisek litného pegmatitu, v tomto pegmatitovém tělese bylo zjištěno asi 30 druhů různých minerálů, čímž se pegmatit řadí mezi nejvýznamnější na západní Moravě. Bylo zde nalezeno např. několik různých odrůd křemene (záhnědy, křišťály), opálu, chalcedonu, apatitu a dalších minerálů.

\*JURMAN, H. *Velkomeziříčsko: turisticko-vlastivědný průvodce obcemi a jejich okolím.* 1. vyd. Tišnov: Sursum, 2001, s. 45-46. ISBN 80-85799-77-4.

\*Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Dobr%C3%A1_Voda_(okres_%C5%BD%C4%8F%C3%A1r_nad_S%C3%A1zavou)>

\*Dostupné z: <http://www.obce-mesta.info/obec.php?id=Dobra-Voda-595489>

\*Dostupné z: <http://www.obec-dobravoda.cz/menu/o-obci>

\*Dostupné z: http://www.obec-dobravoda.cz/menu/o-obci/myslivecke-sdruzeni/historie

\*Zdroj fotografií: Dostupné z: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dobr%C3%A1\_Voda\_ZR\_CoA.jpg

# Zahrady a lesy plné ptačí hudby

[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/ab/Gamme_do_majeur_clef_sol.png/220px-Gamme_do_majeur_clef_sol.png](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gamme_do_majeur_clef_sol.png)Ptačí zpěv činí většině lidí potěšení. Nápadně se podobá hudbě, ptáci byli odnedávna zdrojem inspirace pro skladatele. Jejich zpěv je předmětem vědeckého bádání i obdivu hudebníků, kteří opeřence považují za kolegy umělce …

**Ptačí rozhovory**

Na běžnou komunikaci ptákům stačí jednoduché zvuky. I ty jsou však zajímavější, než bychom možná čekali. Ochmýřená housátka používají takzvané osamělé volání, když se ocitnou sama a hledají matku. Když se zavrtají do jejího peří k odpočinku, vydávají spokojený trylek. Další „slova“ používají, když se leknou, nebo když se jim nechce z útulného hnízda do vody. Často se také ozývají voláním klidnějším, na které očekávají od matky okamžitou odpověď. Pouze se ujišťují o její přítomnosti, ale jakmile by se neozvala, začnou osaměle naříkat. Ještě složitější slovník pro běžnou komunikaci mají pěvci, zvláště ti nejchytřejší, krkavcovití. V jejich řeči můžeme rozlišit i výzvu ke hře, nebo naopak dovedou lhát, když najdou něco dobrého a nechtějí se dělit.

**Před koncertem je třeba cvičit**

Většina ptáků dokáže vykouzlit i libý zpěv, který se od běžných ptačích „slov“ velmi liší. Ptákům obvykle není vrozený, musí se jej učit. Trénují a pilují, až dosáhnou mistrovství, na které jednou nalákají samičku. Jiným zpěvem teritoriální ptáci vymezují své hnízdní území. To vše mnoho studií již doložilo, včetně toho, že samce na jaře ke zpěvu přiměje zvýšená hladina testosteronu. Ale dosud je záhadou, proč je ptačí zpěv tak podobný naší řeči i hudbě. Někteří vědci tvrdí, že si lidé kdysi naučili zpívat a mluvit po vzoru ptáků, nebo alespoň stejnou cestou jako oni!

**Flétna v hrdle**

Jak mohou drobní ptáčci vydávat tak silný zpěv? Hlasivky nemají v hrtanu jako my, ale až na konci průdušnice. Ústrojí, ve kterém se tvoří ptačí hlas, se nazývá syrinx, podle píšťaly božského Pána. Co do funkce se skutečně podobá píšťalce. Bubínek, který ji tvoří, ovládají speciální svaly. Ptáci z řádu pěvci, mistři zpěvu, jich mají nejvíce. Zvuk se tvoří díky soustavě vypnutých tenkých blanek uvnitř syrinxu (nejvíce jich mají opět pěvci), na které hraje proudící vzduch.

**Opeřenci s amplionem**

Kromě syrinxu příroda ptáky obdařila různými rezonátory. Prodloužená průdušnice, která ozvučuje hlas jeřábů a zpěvných labutí, často mnohonásobně přesahuje délku krku a je složená do kliček v prsní kosti. Rezonanční vak v jícnu mají holubi, pštrosi a také bukači, jejichž hluboký hlas se nese na kilometry daleko. Jako ozvučné nástroje fungují i samostatné vzdušné vaky, které lehkým ptákům rozšiřují plíce a zasahují až do dutých kostí.

**Umělec v černém**

[](http://media.rozhlas.cz/_obrazek/2303223--kos-cerny--1-950x0p0.jpeg)Mezi našimi opeřenými pěvci je mnoho mistrů s podmanivým hlasem, muzikanti si však obvykle nejvíce cení kosů, kteří předvádějí stále nové libozvučné melodie. Například hudebnice Joan Hall-Craggs po mnoho let poslouchala kosa, který žil na její zahradě, jeho zpěv zaznamenávala a vytvářela takzvané sonogramy, tedy vizuální podoby tohoto zpěvu, které je možné porovnávat. Předchozí studie tvrdily, že mladí kosi se melodické písně učí od otců v období dospívání. Jenže Joan Hall-Craggs se dočkala zajímavějších koncertů: ačkoli poslouchala stále stejného ptáka, každým jarem přišel s novou písničkou. A co víc, s postupem času zpíval stále rozmanitěji. Brzy zjara začal s 26 základními motivy. Hudebnici se zdálo, že do melodických kousků se občas vkrade nelibozvučné zaskřehotání a disharmonie. Ovšem kos si toho byl vědom. Začal poctivě trénovat každý motiv zvlášť, a to po dobu několika týdnů. Teprve poté je spojoval do delších celků. Přitom některé vynalézavým způsobem měnil, až vybral tu nejlepší variantu a zařadil ji do své skladby. Zakomponoval do ní i zpěv sousedky sýkorky (kosi dovedou napodobit zpěv desítek druhů ptáků). Pokud kos udělal v již zavedeném motivu chybu, začal pěkně od začátku, jako když muzikant trénuje skladbu. V červnu byla jeho píseň jiná než brzy na jaře. Zpěv zněl mnohem rozmanitěji, melodičtěji a harmoničtěji.

**Zpěv pro radost?**

Zatímco v době hnízdění tento kos své území vůči sokovi obhajoval jednodušší formou zpěvu, důraznou a úsečnou, největšího mistrovství dosáhl, když mláďata vylétla z hnízda. V době, kdy již zpívat vůbec nemusel, byly jeho skladby nejlahodnější a z muzikantské stránky skutečně vytříbené. Když některé úryvky kosova zpěvu Joan Hall-Graggs přepsala do not a porovnala je s úryvkem hudby J. S. Bacha, byl cit pro stavbu hudebního motivu velmi podobný.

U rákosníků bylo dokázáno, že rozmanitější a pestřejší zpěv láká samičky více. Touha přilákat, nebo naopak stále obměňovaným zpěvem zastrašit soka, ale nevysvětluje oblibu ve zpěvu, která i u rákosníků přetrvává i po hnízdní sezóně. K pohledu na ptáky jako na muzikanty se někteří vědci staví skepticky. Ale i náš uznávaný zoolog Zdeněk Veselovský se domníval, že si mnohdy s hlasem a různými motivy doslova hrají. Je jim též dán absolutní sluch, u lidí vzácný. Proto, když se chocholouš obecný naučil melodii pískanou člověkem falešně, zpíval ji na rozdíl od něj čistě.

**Opeřený orchestr**

Díky čemu odlišíme tón stejné výšky, pokud je zahrán na housle, klavír nebo flétnu? Zabarvení, které dává charakteristický zvuk hudebním nástrojům a stejně tak i ptačím hlasům, vzniká díky doprovodným harmonickým kmitům tónu. Zpěv ptáků se skutečně velmi podobá hře na hudební nástroje. Například drozd slavíkový jakoby hrál na klarinet, ostatně tuto shodu dokázaly i sonogramy zvuku klarinetu a drozdího zpěvu. Jemnější rozdíly najdeme i mezi jednotlivci téhož druhu. Ptáci se podle hlasu navzájem poznají, což platí i pro tučňáky v hejnu o 10 000 párech.

**Ptačí nářečí**

Posluchači ptáků si již dávno všimli, že opeřenci stejného druhu zpívají v odlišných oblastech jinak. I v rámci jedné země se najdou regiony s různým nářečím, podobně jako u lidí. Mladí se dialekt učí od otce (u mnoha ptačích druhů se zpěv z generace na generaci skutečně přenáší v téměř nezměněné podobě). I Česká republika je na dialekty bohatá. Nářečí českých strnadů mapuje zajímavý projekt našich zoologů. Zapojit se do něj může každý, kdo nahraje a pošle hlas strnada obecného – zpěv kvalitně zaznamenají mnohé telefony, kamery, fotoaparáty a diktafony. Více o projektu je na webových stránkách: www.strnadi.cz.

**Mistři imitace**

Pokud se díky zkušenému průvodci nebo nahrávkám naučíme poznávat ptáky podle hlasu, budeme vědět mnohem víc, než by nám prozradily oči. Určování pravda občas trochu ztíží ptáci, kteří si libují v dokonalé imitaci jiných druhů. Například americký drozd mnohohlasý dovede napodobit až 150 různých ptačích druhů. Naši rákosníci zpěvní si zase po návratu ze zimoviště prozpěvují melodie, které pochytili od afrických opeřenců. Nádherný slavík modráček si také propůjčuje nejrůznější hlasy z okolí, imituje dokonce i žáby. A v okolí studentské koleje, kde měli všichni první mobilní telefony s jednou melodií, začali kosi vyzvánět úplně stejně…

\*BUCHAROVÁ, J. Zahrady a lesy plné ptačí hudby. In *Receptář*. 2013, červenec, s. 40-41. ISSN 1213-8355.

\*Zdroj fotografií: dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Notov%C3%A1_osnova>

\*Zdroj fotografií: dostupné z: <http://www.rozhlas.cz/hlas/pevci-ch/_zprava/kos-cerny-video--13310>

# chléb náš vezdejší …

První chléb byl nejspíš výsledkem experimentu některého z našich předků, kterému se už nelíbilo žvýkat nasbíraná zrnka planě rostoucích travin, tak je zkusil podrtit a upražit. Chutnala mnohem lépe, což vedlo k dalším experimentům, kdy podrcené zrní rozmíchal ve vodě a placku z této kaše pak upekl na rozpáleném kameni. Chutnalo to ještě lépe. Nový pokrm dával sílu a od těch dob se chléb stal mýtickým symbolem života.

[](http://www.google.cz/imgres?biw=809&bih=367&tbm=isch&tbnid=2BQVRC_gFyH0kM:&imgrefurl=http://www.receptiky2008.estranky.cz/clanky/domaci-pekarny-pecky/zitny-chleba-z-domaciho-kvasku---osatkovy.html&docid=IlywpsoWcfwoEM&imgurl=http://www.receptiky2008.estranky.cz/img/picture/17/pe%C4%8Den%C3%BD-v-o%C5%A1atce2.jpg&w=300&h=225&ei=M8b4Uv3qJ8rEsgb6mICYAg&zoom=1&iact=rc&dur=623&page=6&start=30&ndsp=7&ved=0CLYBEIQcMB4)Ne nadarmo ve Starém zákoně Adama a Evu při jejich vyhnání z ráje provází příkaz: „V potu tváře chléb svůj dobývati budeš.“ Nejen Bible, ale snad všechny věrouky, které kdy v lidské historii vznikly, vnímají chléb jako božský dar, Kristus stejně jako Buddha i další věrozvěsti konají zázraky a sytí chlebem zástupy. Všechny dávné kultury ctily nedotknutelnost mlýnských kamenů, přísně trestaly krádež chleba a za bohulibý čin považovaly podarovat poutníka či svého bližního chlebem a vodou.

Obdivujeme-li stavby dávných civilizací, třeba egyptské pyramidy, pak je třeba zmínit, že nebyly vybudovány jen z kamene, ale i díky chlebu, který dodával potřebnou energii statisícům dělníků budujících tyto neuvěřitelné stavby. Spolu s pivem, cibulí a česnekem byl chléb základem jejich každodenní stravy. Chléb byl základem stravy i u starých Řeků a Římanů, kteří „boží dar“ máčeli ve víně či vodě.

Nejčastěji lidé chléb připravovali z ječmene, z pšenice a velmi dlouho také z pšenice špaldy. Přitom pšeničný chléb byl vždy vnímán jako lepší a svátečnější. Národy žijící severněji od Středozemí pekly chléb ze žitné mouky a otrub. V Evropě byl domácím obilím a tedy i základní surovinou pro přípravu chleba oves. Z asijských končin a ze staré Rusi se posléze především do Evropy rozšířila pohanka. Běžným se stal i chléb z prosa. V časech neúrody a nouze naši předkové k režné mouce přidávali mleté žaludy, šišky z borovic, stromovou kůru i vysušený a utlačený lišejník, případně i vypranou řezanku ze slámy či sena. Také do chlebového těsta mleli semena lebedy, opence, sušené kořeny rostlin, prostě vše, co bylo k mání, jen aby přežili.

**Domácí pečení chleba**

Podstatou chleba je mouka a voda. Aby těsto z těchto surovin bylo kypré, tedy aby vykynulo, je třeba ještě přidat kvas nebo droždí, a chuť chlebu dodá sůl a koření. Stojí za to zkusit připravit vlastní chléb doma bez ohledu na to, jakou mouku zvolíte, či zda vykynutý bochník upečete v troubě nebo v peci. Silný vztah k vůni pečeného chleba, k oné svátosti jeho zrození, je totiž uložen někde hluboko v každém z nás.

**Potřebné suroviny**

[](http://www.google.cz/imgres?start=276&biw=809&bih=367&tbm=isch&tbnid=NXMSrzRNMtkgSM:&imgrefurl=http://www.ireceptar.cz/vareni-a-recepty/chleb-a-pecivo/jak-pripravit-kvasek-a-zakladni-testa-na-chleba/&docid=Ny2FvCuR7eF14M&imgurl=http://www.ireceptar.cz/res/data/091/011223.jpg&w=511&h=388&ei=ksb4UoX3BsLYswbgqYCYAw&zoom=1&iact=rc&dur=1477&page=42&ndsp=7&ved=0CO8BEIQcME44yAE)Pekaři používají mouku „chlebovku“. Pšeničnou a žitnou chlebovku, která je základní moukou, lze už běžně koupit v obchodech. Další skupinou chlebových mouk jsou takzvané celozrnné mouky. Obsahují umletá celá zrna, a mouky proto mají více vlákniny, která v těstu pohltí více tekutiny a vlhkost udrží i v upečeném chlebu. Celozrnný chléb je proto často vlhký až mazlavý. Nejlepší je tedy zkombinovat chlebovou a celozrnnou mouku.

Stačí běžné čerstvé droždí, jedna kostička na kilogram mouky. Dále je dobré droždí sušené, které se osvědčilo zejména při pečení v domácí automatické pekárně. Můžete použít i kupovaný sušený kvas nebo si připravit vlastní chlebový kvásek.

I voda je rovněž nezbytná. Ale můžete zkusit do těsta přidat podmáslí, mléko nebo bílý jogurt.

Už naši předkové věděli, že když do chleba přidají nějaký omastek, chléb je vláčnější a také trvanlivější. Při použití oleje stačí asi 1 dcl na půl kilogramu mouky.

Solit můžeme těsto podle libosti, ale obvykle je na kilogram mouky třeba asi 20 g soli. Nejčastěji se chléb ochucuje kmínem. Zajímavou chuť chlebu dodá i mletý koriandr, anýz, fenykl či zázvor.

**Příprava chleba**

*Chlebový kvásek*

V nádobě rozmíchejte asi v 70 ml teplé vody jednu kostičku droždí (asi 40 g) a 200 g žitné mouky. Vše důkladně promíchejte a nechte stát nejlépe přes noc v pokojové teplotě. Kvas několikrát po sobě vykyne a klesne, proto musí být nádoba dostatečně velká.

*Zadělávání těsta*

Do připraveného kvasu přidejte sůl (20 g) a kmín podle chuti a pak asi 300 g žitné a 500 g pšeničné chlebové mouky. Vše promíchejte a hněťte, až získáte jednolité pružné těsto. Mělo by být poměrně měkčí než na kynuté knedlíky. Těsto rozdělte na bochníčky, prohněťte je na moukou posypaném válu a dejte je vykynout do pomoučených ošatek nebo do forem. Vykynuté těsto poznáte, když se po dotyku s prstem už nevrací, ale zůstane v něm důlek.

*Pečení*

Předtím, než dáte vykynutý bochníček péci, potřete ho vodou. Tak vám chléb při pečení na povrchu nepopraská. Pokud budete péci doma v troubě, nastavte teplotu asi na 200 °C a po 15-20 minutách ji snižte o 30-40 °C a chleba dopečte.

Upečený chléb poznáte podle toho poklepu na jeho spodní kůrku (pecen by měl jakoby zazvonit). Pokud jen zaduní, je třeba jej dopéci. Hotový chléb vytažený z trouby či pece uprostřed propíchněte špejlí, aby se odpařil a nechte ho v klidu vydýchnout. V žádném případě čerstvý chléb nezakryjte neprodyšným celofánem, igelitem nebo mikrotenem. Zchladlý chléb zabalte do plátěné utěrky, nechte jej, aby mu v ní změkla tvrdá kůrka, a přitom tiše poděkujte, že se dílo zdařilo.

\*Chléb nás vezdejší… *Receptář*, rok 2014, leden, s. 64-66. ISSN 1213-8355.

\*Zdroj fotografií: <https://www.google.cz/> search?q=bochn%C3%ADk&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=mMX4Uun5NsrZtAb8woH4CA&ved=0CAcQ\_AUoAQ&biw=809&bih=367

# bylinkový receptář

## čekanka obecná (cichorium intybus l.)

Čekanka obecná je vytrvalou bylinou, botanika ji zařazuje do čeledi astrovitých (Asteraceae).

Čekanka byla známa jako kulturní rostlina již v Egyptě, byla používána nejen jako bylina, ale také jako zelenina. Ve středověku se věřilo zázračným účinkům čekanky. Ten, kdo se potřel její šťávou, se stal údajně úspěšným a krásným.

V současném léčitelství se využívá čekanka obecná, která je planě rostoucí rostlinou. Vyskytují se však ještě další dvě odrůdy, a to čekanka listová a čekanka kořenová.

**Popis a stanoviště**

Lodyha čekanky dosahuje výšky od 70 do 120 centimetrů a typická je pro ni hranatost a tuhost. Ke větvení lodyhy dochází až v její horní části, v dolní části nese lodyha listy v přízemní růžici, vespod jsou listy hustě štětinaté. Listy v růžici vyrůstají v prvním roce, teprve s druhým rokem růstu přichází lodyha. Poznávacím znakem čekanky je její květ modrého zbarvení, který se objevuje od července do září. Zřídka se mohou květy zbarvit růžově až bíle. Plodem čekanky je slámově žlutá až černě zbarvená nažka, na vrcholu s věnečkem štětinek.

Čekanka se vyskytuje v celé Evropě, Západní Asii i Severní Africe. Zavlečena byla i do východní Asie, Austrálie, Severní a Jižní Ameriky apod. Bylina roste hojně od nížin až po podhorská pásma. Čekance vyhovují sušší louky, pole, mýtiny, najdeme ji i u železničních náspů a cest, v příkopech a na mezích. Rostlině svědčí hlinitopísčité půdy.

**Sběr a skladování**

Z byliny se získávají všechny rostlinné části – kořen, list, nať i květ.

Kořen se obvykle sbírá v měsíci září, říjnu. Po vyrytí je nutné ho omýt a rozkrájet na menší kousky. Sušení kořene se doporučuje ve stínu, při použití umělého světla je třeba udržovat teplotu maximálně do 50°C. Usušený kořen je třeba skladovat v suchém, stinném místě v dobře uzavíratelné nádobě.

Nať se z rostliny získává nejlépe před rozkvětem, tedy v období červenec až září. Opět je nutné nať sušit na stinném a suchém místě, a to ve slabých vrstvách. Správně usušená nať by měla mít zelené či šedozelené zbarvení. Stejný postup je třeba dodržet i při sušení květů, ovšem jejich zbarvení následně bude bílé. Uchování nasušených částí je nejvhodnější na stinných, suchých místech v uzavíratelných nádobách či papírových obalech.

**Využití**

Čekanka je významnou bylinou zejména díky svým protizánětlivým účinkům, působí také močopudně, žlučopudně, někdy i mírně projímavě. Rostlina z účinných látek obsahuje velké množství minerálních látek, třísloviny, manit, arginin, kaučuk a hořčiny, které jsou součástí mléčné šťávy. Hořčiny podporují chuť k jídlu, trávení. Účinně čekanka působí při onemocnění močových cest, při ledvinových či žlučových kamenech a zácpě. Zlepšuje funkci jater, ledvin a podporuje činnost srdečního svalu.

**Vnitřní použití**

Čaj z čekanky zhotovíme povařením 1 lžičky jemně nasekané usušené čekanky ve čtvrt litru vody. 10 minut necháme směs odstát, poté přecedíme. Doporučuje se pít chladný čaj v množství 1 šálek ráno a večer zejména při chorobách močového ústrojí, při žloutence, žlučníkových potížích.

Čajovou bylinnou směs je možné připravit z 1 lžíce květů čekanky, 1 lžíce mařinky vonné, 2 lžic pampelišek, 2 lžic rozrazilu. 1 lžíci směsi spaříme čtvrt litrem vody, 5 minut necháme luhovat. Scedíme a čaj je možné podávat, doporučuje se dávkování 2 šálky denně při žloutence a jaterních chorobách.

Čekanka má své místo i kuchyni. U nás mají někteří lidé čekanku v paměti spíše jako náhražku kávy – cikorku. V jiných zemích si pod pojmem představí spíše lahůdkovou zeleninu. Mladé čekankové listy jsou zdravým doplňkem zeleninových salátů, čekanka se dá také podusit na másle nebo ji zadělat na smetaně. Z listů je možné zhotovit lahodný čekankový sirup.

**Vnější použití**

Zevně se čekanka používá jako součást mastí na ekzémy, vyrážky, opruzeniny, vředy, ale také při otocích a zánětech kloubů. Šťáva z kořene pozitivně ovlivňuje růst vlasů.

Odvar se připraví spařením lžíce čekanky čtvrt litrem vody. Po 5minutovém luhování se směs přecedí. Odvar se využívá k obkladům na zanícenou pokožku, při léčbě vředů a na záněty.

\*HENEBERG, V. *Pěstujeme léčivé rostliny*. České Budějovice: Nakladatelství Dona, 1992, s. 20-21. ISBN 80-85463-06-7.

\*HANUS, B. & 4PEOPLE.CZ. *Bylinky a recepty našich babiček*. Milan Netolický, 2011, s. 11-12. ISBN 978-80-260-0559-9.

\*Zdroj fotografie: Dostupné z: http://www.naturfoto.cz/cekanka-obecna-fotografie-1114.html

# něco pro zasmání

Povídá jeden šnek druhému: „My šneci to nemáme v životě jednoduché. Před měsícem mi utekla žena a támhle ji ještě pořád vidím!“

Matka telefonuje učitelce: "Prosím Vás, nedávejte dětem úlohy z matematiky, ve kterých stojí láhev piva 1,80 korun. Manžel nemohl včera celou noc usnout!"

\*Dostupné z: <http://www.vtipy.net/index.php?vtipy=17&od=4>

\*Dostupné z: http://www.vtipy.net/index.php?vtipy=14

# význam jmen

## 10. 3. Viktorie

|  |
| --- |
| Ženské jméno Viktorie je latinského původu, je odvozena ze slova victoria, jež se překládá jako vítězství. Významově podobné je i křestní jméno Vítězslava. Mezi oblíbené varianty tohoto jména patří Viki, Viktorka, dále Vikinka, Vikuška, Víťa, či Torka. U nás žije přes devět tisíc nositelek křestního jména Viktorie. |
|  |  |

## 16. 3. Elena

Elena patří do skupiny jmen keltského původu, popřípadě řeckého. Význam křestního jména Elena, stejně jako původ, je poněkud komplikovaný. Uvedená podoba jména je bulharskou či ruskou grafickou variantou ke jménu Jelena. Jelena je zase ruskou variantou jména Helena. Helena vychází z řeckého slova heléne, které se vysvětluje jako nositelka světla či pochodeň. Mezi používané zkráceniny jména Elena patří Ellen, Elen a En.

## 18. 3. Eduard

Mužské jménu Eduard pochází z anglosaské oblasti. Konkrétně se vychází z anglického jména Edward, jehož původní staroanglická podoba zní Éadweart. První část staroanglického tvaru éad znamená štěstí, blaho, druhá část jména weart nese význam strážce. Celkový význam křestního jména Edvard lze chápat jako mocný strážce či strážce majetku.

## 23. 3. Ivona

Křestní jméno Ivona má germánský původ a je odvozenoze staroněmeckého iwa ve významu tis, přenesený význam je tedy tisový luk či válečník vyzbrojený tímto lukem. Mezi často známé varianty jména Ivona řadíme jména Ivonna, Yvona, Yvonna, ale také Iva, Ivča, Ivonka.

\*Dostupné z: http://jmena.zex.cz/index.php?id=search&dotaz=Viktorie

\*Dostupné z: [http://jmena.zex.cz/](http://jmena.zex.cz/index.php?dotaz=jarmila&id=search&submit=%26%239654%3B)index.php?id=search&dotaz=Elena

\*Dostupné z: [http://jmena.zex.cz/](http://jmena.zex.cz/index.php?dotaz=mojm%EDr&id=search&submit=%26%239654%3B)index.php?id=search&dotaz=Eduard

\*Dostupné z: <http://jmena.zex.cz/index.php?id=search&dotaz=Ivona>

# 

# trénování paměti

## známe naše národní divadlo?

[](http://www.fotohistorie.cz/FullFoto.aspx?photoID=10881)**1. Ve kterém roce byla zahájena stavba historické budovy Národního divadla?**

1. 1803
2. 1881
3. 1903

**2. Kdo byl autorem původní divadelní opony, kterou později zničil požár?**

1. Mikoláš Aleš
2. František Ženíšek
3. Alfons Mucha

**3. Ve kterém roce vypukl v Národním divadle požár?**

1. 1881
2. 1890
3. 1900

**4. Kdy se uskutečnilo znovuotevření divadla?**

1. 1883
2. 1885
3. 1888

**5. Kdo vytvořil novou železnou oponu divadla?**

1. Vojtěch Hynais
2. Mikoláš Aleš
3. František Ženíšek

**6. Jak zní nápis, který je umístěn nad oponou znovupostaveného divadla?**

1. Pravda vítězí
2. Národ sobě
3. Sláva národu

Řešení: 1. b, 2. b, 3. a, 4. a, 5. a, 6. b

## současnost národního divadla

Současným zřizovatelem Národního divadla je Ministerstvo kultury České republiky. Dnešní podobu Národního divadla tvoří čtyři umělecké soubory – Opera, Činohra, Balet a Laterna magika. Národní divadlo se rozprostírá celkem v pěti budovách.

V současné Opeře Národního divadla působí např. dirigent Jan Chalupecký, Jiří Mikula, Zbyněk Müller a sólisté Eva Urbanová, Soňa Červenková, Andrea Kalivodová, Vladimír Javorský aj.

Mezi členy Činohry Národního divadla patří známé tváře z řady filmů a televizních seriálů jako např. Jana Boušková, Iva Janžurová, Taťjana Medvecká, Jana Preissová, Igor Bareš, Jan Kačer, David Matásek.

Balet Národního divadla má dlouhou tradici, byl založen již v roce 1883. Dnes v angažmá působí dvaaosmdesát tanečníků nejen z České republiky a Evropy, ale také z Ruska, USA, Nového Zélandu či Japonska. Z prvních sólistů Baletu Národního divadla jmenujme např. Nikolu Márovou, Zuzanu Susovou a Michala Štípu.

Historie Laterny magiky se začíná psát v roce 1958, kdy režisér [Alfréd Radok](http://www.narodni-divadlo.cz/cs/umelec/alfred-radok) ve spolupráci se scénografem [Josefem Svobodou](http://www.narodni-divadlo.cz/cs/umelec/josef-svoboda) vytvořil představení nazvané Laterna magika. „Základní snahou, která utváří Laternu magiku dodnes, je hledáni cest ke specifickému divadlu, které je schopné vyprávět příběh za použití nejrůznějších témat a prostředků, v dnešní době se jedná zejména o multimediální projekci v kombinaci s pohybem na jevišti.“

Pod uměleckou správu divadla patří pět scén, a to Národní divadlo, Stavovské divadlo, Státní opera, Nová scéna a Divadlo Kolowrat.

**Znáte herce Činohry Národního divadla?**

Nápověda: Jana Boušková, Iva Janžurová, Václav Postránecký, Jiří Štěpnička, Igor Bareš, František Němec, Hana Ševčíková, Ondřej Pavelka.

[](http://www.narodni-divadlo.cz/cs/cinohra/umelci/jana-bouskova) [](http://www.narodni-divadlo.cz/cs/cinohra/umelci/jiri-stepnicka) [](http://www.narodni-divadlo.cz/cs/cinohra/umelci/vaclav-postranecky)

[](http://www.narodni-divadlo.cz/cs/cinohra/umelci/hana-sevcikova) [](http://www.narodni-divadlo.cz/cs/cinohra/umelci/ondrej-pavelka)

[](http://www.narodni-divadlo.cz/cs/cinohra/umelci/igor-bares) [](http://www.narodni-divadlo.cz/cs/cinohra/umelci/iva-janzurova) [](http://www.narodni-divadlo.cz/cs/cinohra/umelci/frantisek-nemec)

Řešení: 1. řada: J. Boušková, J. Štěpnička, V. Postránecký; 2. řada: H. Ševčíková, O. Pavelka; 3. řada: I. Bareš, I. Janžurová, F. Němec

\*Dostupné z: <http://www.narodni-divadlo.cz/cs/o-nas>

\*Dostupné z: http://www.narodni-divadlo.cz/cs/opera/umelci

\*Dostupné z: <http://www.narodni-divadlo.cz/cs/cinohra/umelci>

\*Dostupné z: <http://www.narodni-divadlo.cz/cs/balet/historie>

\*Dostupné z: <http://www.narodni-divadlo.cz/cs/balet/umelci>

\*Dostupné z: <http://www.narodni-divadlo.cz/cs/laterna-magika/historie>

\*Zdroj fotografií: Dostupné z: http://www.fotohistorie.cz/Praha/Praha-mesto/Nove\_Mesto/Narodni\_divadlo/ Default.aspx

\*Zdroj fotografií: Dostupné z: <http://www.narodni-divadlo.cz/cs/cinohra/umelci>

# Sudoku

# osmisměrka

\**Veselé křížovky na cestu*. Brno: Karel Kulatý, 2011, s. 31, 52. ISSN 1211-5592.