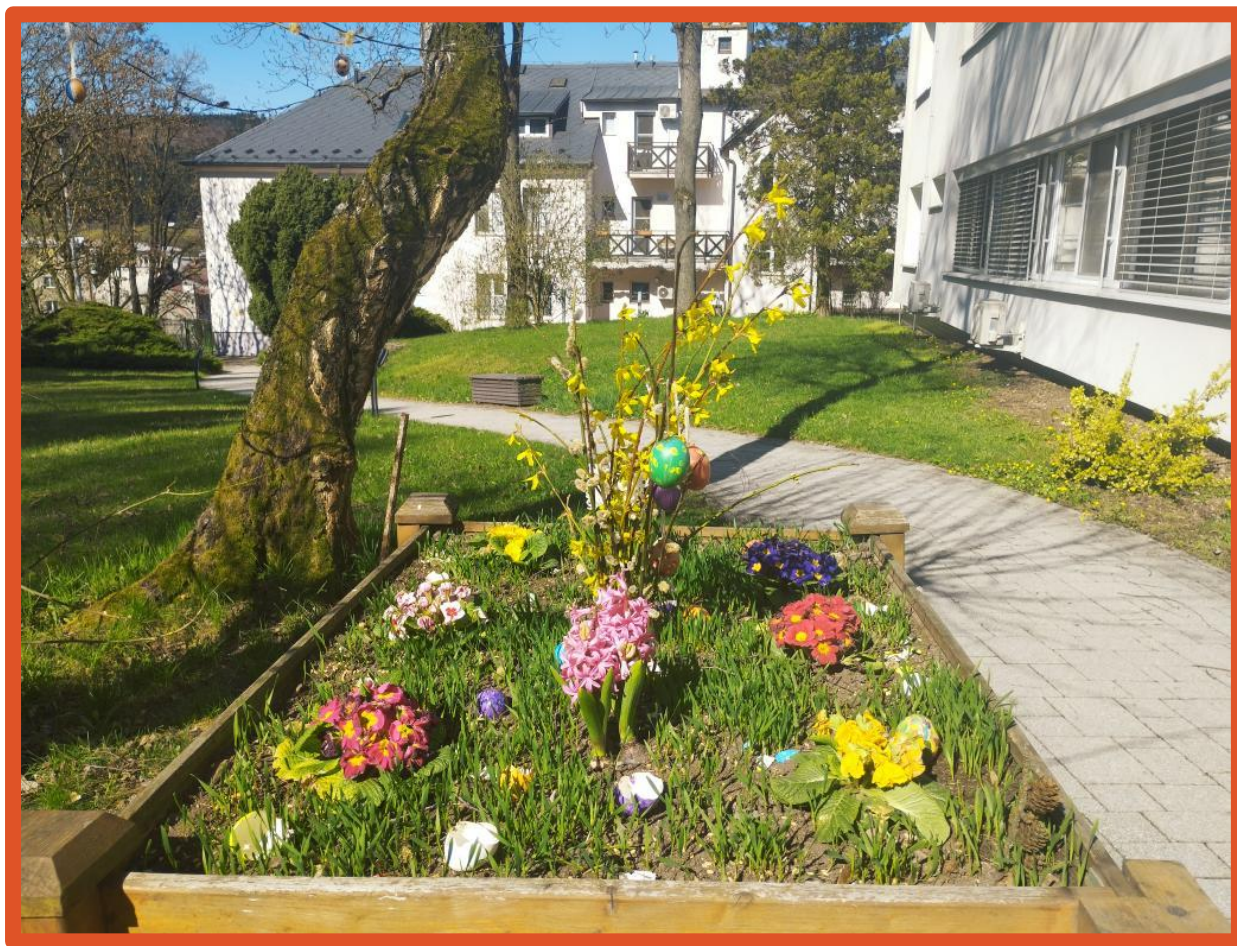


*Domov důchodců Ústí nad Orlicí
Cihlářská 761, 562 01 Ústí nad Orlicí*

MĚSÍČNÍK

DOMOVA DŮCHODCŮ
ÚSTÍ NAD ORLICÍ



4. číslo / DUBEN 2026

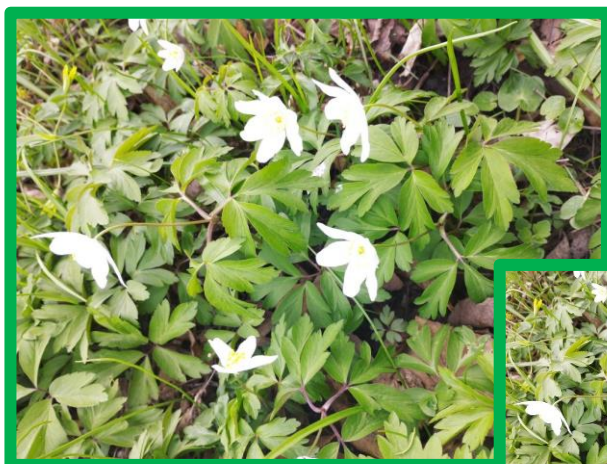
**PO PŘEČTENÍ, PROSÍM, PŘEDEJTE DALŠÍMU
OBYVATELI!**

MILÉ ČTENÁŘKY, MILÍ ČTENÁŘI,

Duben je měsícem, který naznačuje, že jaro otevřelo svá vrátka a budeme se moci těšit na zelené louky, rozkvetlé zahrady, teplé dny, sluneční paprsky. Většina stromů a keřů začíná pučet a vyhání nové výhonky. Ze země vyrážejí svěží rostlinky, přilétají vlaštovky, pěnice, slavíci, tokají tetřivci. Hned první dubnový den nám připomíná apríl. Tak bychom si měli dát pozor, aby nás naši přátelé nebo příbuzní „nenapálili“ aprílovým žertem.

V tomto Měsíčníku si připomeneme pranostiky, Velikonoce, dozvíme se něco o naučné stezce v Ústí nad Orlicí, ohlédneme za Pohádkovým plesem.

Slunečné jarní dny a příjemné počtení Vám přeji



Dana Matoušková a

Eva Plívová

*Vaše sociální
pracovnice*

CO NÁS ČEKÁ V DUBNU

Ve středu 1. 4. a 15. 4. od 13. 30 hod. –

BIBLICKÁ HODINKA – bohoslužba se koná ve společenské místnosti ve 2. patře budovy B.

Ve středu 1. 4. a 22. 4. od 9.30 hod. –

CANISTERAPIE PRO OBYVATELE

BUDOVY A – přijďte se potěšit s psí kamarádkou Jenny.

V úterý 7. 4. od 13.30 hod. –

MUZIKOTERAPIE B – přijďte si zazpívat a zahrát na hudební nástroje s Věrkou. V tělocvičně ve 4. patře budovy B. Určeno pro obyvatele budovy B.

Ve středu 8. 4. od 9.45 hod. –

CANISTERAPIE PRO OBYVATELE

BUDOVY B – Individuální setkání na pokojích s psí kamarádkou Jenny. Zájemci se mohou hlásit u aktivizačních pracovníků.

V pátek 10. 4. od 9.30 hod. –
KERAMIKA – Zveme Vás na společné vyrábění keramických kytiček. Sejdeme se v jídelně v 1. patře budovy B.

V úterý 14. 4. a 28. 4. dopoledne –
SETKÁNÍ S TERAPEUTKOU – individuální setkání na pokojích s terapeutkou paní Lucií Stehlíkovou. Zájemci se mohou hlásit u aktivizačních nebo sociálních pracovníků.

Ve středu 15. 4. od 13.30 hod. – ZLATÝ KLÍČEK – Přijďte si zazpívat s dětským pěveckým sborem ze ZŠ Komenského. Sejdeme se v jídelně v 1. patře budovy B.

V úterý 21. 4. od 13.00 hod. –
MUZIKOTERAPIE A – přijďte si zazpívat a zahrát na hudební nástroje s Věrkou. V tělocvičně ve 4. patře budovy B. Určeno pro obyvatele budovy A.

V úterý 28. 4. od 13.00 hod. – SPOLU A CHUTNĚ – Zveme Vás na další setkání u společného stolu, u kterého budete mít možnost rozhodnout o tom, zdali nabízené pokrmy zařadit či nezařadit do jídelníčku v Domově. Co dobrého si pro Vás paní kuchařky připraví je zatím překvapením 😊

Ve středu 29. 4. od 14.30 hod. – PÁLENÍ ČARODĚJNIC – Srdečně Vás zveme na pálení čarodějnic s opékáním párků, dobrou náladou a hudební skupinou Nahonem. Akce se koná venku u fontánky pouze za příznivého počasí.

**PRAVIDELNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY
VŽDY OD 8.30 HOD. V TĚLOCVIČNĚ**

PONDĚLÍ – skupinové cvičení se Šarlotou

ÚTERÝ – skupinové cvičení s Martou

**STŘEDA – skupinové cvičení se Šárkou pro
obyvatele budovy A**

ČTVRTEK – wellness pro obyvatele budovy B

PÁTEK – wellness pro obyvatele budovy A

Každou sobotu od 14.30 hod. se zde také koná

Mše svatá.

DUBEN

Duben je podle gregoriánského kalendáře čtvrtým měsícem roku a má 30 dnů. Název se odvozuje od slova dub. Duben začíná stejným dnem jako červenec a pokud je přestupný rok, potom začíná stejně jako leden.

První dubnový den se nazývá apríl od 16. století je spojený s různými žerty.

Aprílové počasí je nestálé, proměnlivé a toto označení se používá pro nestálé počasí i jiné části roku. Od 21. března do 20. dubna vládne podle astrologického kalendáře znamení Beran. Lidem narozeným v tomto znamení vládne živel ohně a tito lidé překypují životní energií. Jsou průbojní a ambiciózní, rychle se pro něco nadchnou. Chtěli by mít všechno hned a umí si prosadit to, po čem touží. V životě to mohou díky těmto vlastnostem dotáhnout hodně daleko, ale jako daň za to se často zapletou do sporů a hádek. Provází je až dětská radost ze života, jsou spontánní a bezstarostní.

Beran si za každou cenu chce svou "cestičku" najít sám. Sebelepší rady nepřijme, protože je nevymyslel. Mezi známé lidi narozené patří Stella

Zázvorková, Lucie Bílá, Jan Ámos Komenský, Adolf Hitler, Vlasta Burian, Leonardo da Vinci, Albert Einstein, Bohumil Hrabal.

DUBNOVÉ PRANOSTIKY

- ❖ Mokrý duben a máj chladný - k sýpkám, senu přístup žádný.
- ❖ Teplé deště v dubnu, teplé dny v říjnu.
- ❖ Když duben laškuje, bývá mnoho sena a obilí.
- ❖ Jasný měsíc v dubnu škodí květu stromů.
- ❖ Bouřky v dubnu zvěstují dobré léto.
- ❖ Mokrý duben - hojnost ovoce.
- ❖ Hodně-li v dubnu vítr duje, stodola se naplňuje.
- ❖ Studený a mokrý duben plní sklepy a sudy.
- ❖ Na velikonoce jasno - bude laciné máslo.
- ❖ Jasný Jiří - pěkný podzimek.



JARNÍ KVĚTINKY

Sněženky, bledule i jaterníky pomalu odkvetly a kolem nás toho kvete mnoho nového. Až půjdete kolem domova, zkuste se rozhlédnout, začíná toho kvést kolem nás opravdu hodně.

VIOLKA VONNÁ

Je vytrvalá bylina, kterou všichni známe pod lidovým názvem **fialka**. Vysoká je jen 5 – 10 cm, s vejčitými



listy a tmavě fialovými květy. Kvete od března do dubna a její výraznou vůni často cítíme dříve, než vidíme květy. Má ráda půdu bohatou na minerály, stráně s křovinami a lesy. Dříve se fialka využívala v lidovém lékařství jako prostředek ke zmírnění úporného kašle a horních cest dýchacích, dneska se pěstuje převážně pro kosmetické účely.

ORSEJ JARNÍ

Je vytrvalá rostlina, vysoká 10 – 20 cm. Žluté květy mají 7 - 11 okvětních lístků a kvete v březnu až květnu. Najdeme ho ve vlhčích listnatých lesích, ale

i na loukách a v křovinách. V léčitelství se orsej využíval již ve středověku při kožních onemocněních nebo při hemeroidech. Mladé lístky se využívaly k obohacení jídelníčku. Jíst se může jen do rozkvětu, protože potom se stává celá rostlinka jedovatá a může způsobit otravu.



SMETÁNKA LÉKAŘSKÁ

Smetánka má mnoho lidových názvů - májíček, mlíčák, popelík, ale většina tuto rostlinku zná jako



pampelišku. Je to vytrvalá rostlina vysoká **5 - 40cm**. Ze **silného kořene vyrůstá přízemní**

růžice zubatých květů a lodyha s jasně žlutým květem. Kveté v dubnu a květnu a celá rostlina se využívá v lidovém lékařství. Mladé listy a nerozvinuté květy se přidávají do zeleninových salátů, obsahují mangan a draslík. Z květů se vaří

med a z pražených kořenů se může dělat náhražka kávy.

Při poranění vytéká z pampelišky velké množství bílé mléčné hořké šťávy.

SEZAMOVÁ SEMÍNKA

Sezam indický pochází z oblasti západní Afriky. Dnes patří mezi největší pěstitele Indie, Čína, Barma a Mexiko. Sezam byl velmi oblíbený už v dobách starého Řecka. **Sezamová semínka je možné pokládat za nejzdravější semínka vůbec.** Jejich účinek je velmi všestranný - proto se doporučuje konzumovat sezamové semínko pravidelně. Říká se o něm, že žádná skála před ním nezůstane celá. V tomto maličkém, dvoumilimetrovém semínku, které je nejstarším kořením na světě, se ukrývá velká léčivá síla. Obyvatelé východu již po staletí znají jeho léčivé schopnosti. Z pohledu čínské medicíny má vztah k ledvinám, játrům, slezině, slinivce a plicím. U nás jeho konzumace není zatím bohužel moc velká, převážně se s ním zdobí pečivo a začíná se používat i sezamový olej.

Sezamová semínka jsou nutričně velmi bohatá, obsahují vysoké množství vápníku, hořčíku, železa a zdravých tuků.

Podporují zdraví kostí, srdce a cév, zlepšují trávení, prospívají kvalitě pleti, vlasů a nehtů, a díky antioxidantům posilují imunitu a působí protizánětlivě.

Hlavní zdravotní účinky sezamových semínek:

- **Vysoký obsah vápníku:** cca 1200 mg vápníku na 100 g, což je ideální pro zdraví kostí a zubů, zejména pro vegany a osoby s intolerancí laktózy.
- **Podpora trávení:** Vlákna v semínech pomáhá při zácpě, zvlhčuje střevní sliznici a podporuje pravidelnou stolici.
- **Kardiovaskulární zdraví:** Pomáhají snižovat hladinu „špatného“ cholesterolu a obsahují zdravé tuky prospěšné pro srdce.
- **Zdraví pokožky a vlasů:** Díky obsahu zinku, hořčíku a karotenu jsou prospěšná pro krásnou pleť a pevné nehty a vlasy.
- **Zdroj energie a výživy:** Pomáhají při únavě, posilují nervový systém a jsou dobrým zdrojem energie.

- **Štítná žláza:** Obsahují selen, zinek a železo, které podporují tvorbu hormonů štítné žlázy.

Koupit si jej můžete v obchodech se zdravou výživou nebo už i v některých supermarketech loupaná i neloupaná, někde mají i sezam černý. Vzhledem k tomu, že většina účinných látek se nachází v povrchové vrstvě, **jsou neloupaná semínka mnohem zdravější než loupaná.**

Sezamová semínka lze využít při pečení chleba, moučníků a koláčů, do ovocných i zeleninových salátů, černý sezam pak nádherně vypadá uvařený spolu s rýží či jinými obilovinami. Sezamové semínko příjemně a nenásilně doplňuje chuť pokrmu. Na březnové akci **Spolu a chutně** jsme si pochutnali na šnecích z listového těsta se sezamovou posypkou.



VELIKONOCE

K našim velikonocům neoddiskutovatelně patří pomlázka, malovaná vajíčka a koledy. To vše přijde vhod na Velikonoční pondělí. Velikonoce jako takové přitom začínají mnohem dříve. Víte například, kdy by se měly rozeznít řehtačky?

Vymezit jednoznačně trvání Velikonoc není jednoduché. Záleží i na tom, zda jste praktikující křesťané. A své by k tomu mohli říci také příznivci pohanských kultů – vždyť křesťanské Velikonoce je v mnohém nahrazují, či si alespoň řadu zvyků „půjčují“. Ostatně, anglické slovíčko pro **Velikonoce** - **Easter**, odkazuje podle všeho právě na pohanský původ. Bohyně plodnosti se totiž jmenovala Eostre. Někdo tak slaví tradiční české Velikonoce, někdo číře křesťanské svátky, a jiní zase vzdávají hold probouzející se přírodě a jaru. A zapomenout nesmíme ani na židovský svátek **Pesach** (Svátek nekvašených chlebů). Je to osmidenní poutní svátek, který se vztahuje k odchodu Židů z Egypta. Po deseti ranách, jež seslal Bůh na Egyptany, když faraon odmítal propustit Židy ze svého područí,

konečně dostali souhlas k odchodu. Po celou dobu svátků se jí pouze nekvašené pečivo. Tomuto svátku se dnes říká také židovské velikonoce.

Od Květné neděle po Červené pondělí

Tradiční Velikonoce startují **Květnou nedělí**. Začíná období klidu a očisty. V následujícím týdnu se lidé soustředí na projevování lásky svým bližním a intenzivněji se mají věnovat charitě.

Modré pondělí mívaly v oblibě hlavně děti. Začaly jim prázdniny.

Šedivé úterý znamenalo velký úklid. Ze všech rohů se vymetly pavučiny.

Škaredá středa vzpomíná na den, kdy měl Jidáš zradit Ježíše. V tento den se vymetaly saze z komína. Podle tradice se na Škaredou středu nemá nikdo škaredit, jinak si zkaží všechny středy v roce.

Zelený čtvrtek je dnem odpuštění. Smetí se odnášelo z domu, většinou na křižovatky cest, což mělo chránit domy před blechami. Krajinu ovládlo nezvyklé ticho – zvony totiž nezvonily. Říkalo se, že odlétly do Říma. Namísto nich se ke slovu dostaly **řehťačky**. K večeru se začaly říkat básničky o

Jidášovi a později se i jedlo speciální pečivo – jidáše mazané medem.

Na **Velký pátek** platil půst. Výzdoba šla stranou a práce na polích i praní prádla se odkládalo. Mnohde děti stále běhaly s řehtačkami. Ke slovu se dostala voda - vykrápěl se chlév a omývala zvířata i lidé. A samozřejmě, podle legend se na Velký pátek otvírá země a vydává své poklady.

Na **Bílou sobotu** se pečou mazance i beránci, plete se pomlázka a důkladně se zametá. Je také čas k vybílení domku a přípravě vajíček na koledu.

Boží hod velikonoční neboli Velká noc určila název „Velikonoce“. Začínají se jíst tradiční jídla, nechybí ani klobásy a nádivky. Je to doba, kdy má být rodina pospolu, bez přátel.

Velikonoční, postaru **Červené pondělí**, má stále podobný průběh. Brzy ráno hoši vyrážejí vyšupat děvčata pomlázkou. Dostanou za to vajíčka.

NAUČNÁ STEZKA „PŘÍBĚHY NAŠICH HRANIC“



Město Ústí nad Orlicí v minulých dnech dokončilo unikátní naučnou stezku „Příběhy našich hranic“. Délka stezky je okolo 9 km a historické podklady vytvořil Bc. Zdeněk Skalický (Městské muzeum Ústí nad Orlicí). Na 10 zastaveních je vyličen příběh města Ústí nad Orlicí, které se v letech 1938 až 1945 ocitlo v obklíčení nové hranice protektorátu. Jednotlivá zastavení odhalují



zajímavé příběhy o tom, jak Ústí a okolní vesnice oddělila pomyslná čára, která zásadně ovlivnila životy lidí na obou stranách.

Po mnichovské dohodě se Ústí nad Orlicí probudilo do jiné reality. Město bylo téměř ze všech stran

obklíčeno novou hranicí se Sudety. Příběh Ústí nad Orlicí mezi lety 1938 a 1945 je výjimečný. Celé okolí jako Libchavy, Černovír, Oldřichovice, Kyšperk (dnes Letohrad) a Lanškroun připadlo Německu. Hranice vedla přes železniční trať i kolem nádraží, což zkomplikovalo dopravu. I továrna v Hylvátech zůstala v rukách Němců. Městu zůstal jediný



koridor spojující Ústí nad Orlicí se zbytkem protektorátu – vedl přes Kerhartice a Andrlův chlum, kde byla roku 1940 postavena chata Hvězda.

Trasa vede rozmanitými periferiemi města, krásnou přírodou a romantickými zákoutími. První zastavení nalezneme u železničního nádraží, další dvě podél Tiché Orlice. Následují v Oldřichovicích, v klidném Wolkerově údolí, v Hylvátech a pod Andrlovým Chlumem. Zpevněné plochy jednotlivých stanovišť stezky jsou citlivě tvořeny přírodními materiály (dlažba z žulových kostek, mlatové plochy, štěrkové trávníky). Mobiliář v moderním duchu navrhli

architekti z Atelieru Per Parties s. r. o. v nestandardním provedení z předrezivělého cortenového (ideální pro venkovní konstrukce a dekorace, vyráběný a dělaný na zakázku) plechu a trvanlivého a voňavého modřínového dřeva.

Celý projekt by měl být doplněn aplikací s přesnou trasou stezky a dalšími informacemi.



PÁLENÍ ČARODĚJNIC

Pálení čarodějnic (také Filipojakubská noc, Valpuržina noc nebo Beltine) jsou označení pro noc z 30. dubna na 1. května. Je to velmi starý a dodnes živý lidový svátek. Tuto noc se lidé schází u zapálených ohňů a slaví příchod jara. Na některých místech se staví májka.

Noc z 30. dubna na 1. května bylo pokládána za magickou. Svátek se původně pravděpodobně slavil o úplňku, jenž byl nejbližší dnu, nacházejícímu se přesně mezi jarní rovnodenností a letním slunovratem. Lidé věřili, že tuto noc se čarodějnice

slétají na čarodějnický sabat a skutečně je tato noc jedním z největších pohanských svátků. Lidé také věřili například v otevírání různých jeskyní a podzemních slují, ve kterých se daly nalézt poklady. Hlavním úkolem tohoto starého lidového svátku byla oslava plodnosti. Na ochranu před čarodějnicemi (původně před zlými duchy a démony obecně, čarodějnice jsou až výsledkem inkvizičních procesů) se na vyvýšených místech zapalovaly ohně. Postupem času se z těchto ohňů stávalo „pálení čarodějnic“. Zapalovala se smolná košťata a vyhazovala se do výšky. Popel z těchto ohňů měl mít zvláštní moc pro zvýšení úrody. Někdy se rozhrnutým popelem vodil dobytek k zajištění plodnosti, jindy se přes oheň skákalo kvůli zajištění mládí a plodnosti. Zvyky a tradice českých vesnic vychází přímo z pohanství, oslavy přírody jsou ale silně ovlivněny křesťanstvím, které se snaží pohanství vykořenit.

Podobný svátek se slaví v mnoha jiných evropských zemích (Skotsko, Irsko, Wales, Švédsko, Finsko, Polsko, Německo, Rakousko). Různé země označují tento svátek různými jmény.

POVÍDÁNÍ O ČARODĚJNÉM LÉTANÍ

Mojmír Dryml, obyvatel Domova

Rok se s rokem sešel,
zas je tady duben,
je to měsíc čarodějnic,
létat jistě budem.

Dnešní čarodějnice to nemají tak snadné,
sehnat někde koště ometené.

Dříve nebyl problém,
najít ometený oškrt
a už se mohlo frčet.

Dnes je doba jinačí,
zkuste létat na robotickém vysavači.

V dnešní době létat není jenom tak,
musí na to být pilotní řidičák.

Čarodějnice dnes létají
na moderních strojích,
ve fabrice vyrobených,
jsou řízeny počítačem,
s nastaveným programem.

Provoz hlídá čarodějná policie,
provinilce za přestupek trestá,
posadí ho na zem, už si nezalétá.

Počasí jim předpoví Zárybnická s Žákem,
zdali bude měsíc svítit
nebo foukat s deštěm.

Při měsíčním svitu,
létání je pohoda.
Prší-li však, vítr duje,
může se stát nehoda.
Přiletěla bába ze Zlámaných Hůlek
na stroji značka Tesla.
Nabila si baterky, do vzduchu se vznesla.
Vlečka dlouhá za ní vlála,
zůstala tu po ní jenom bílá čára.
Další létá na tryskový pohon,
za sebou si táhne žhavý ohon.
Ve Škodovce v Boleslavi pro svou bábu
čarodějnou,
smontovali létací stroj,
vrtule ho pohání, je to síly zdroj.
Když roztočí vrtuli,
kam se na ni všechny hrabou,
točí krásné piruety,
na obloze kreslí květy.
Do vývrtek padá,
s lehkostí je zvládá.
Létá jak letecký akrobat,
vznáší se ve vzduchu jak pohádkový drak.
Kde se vzali, tu se vzali, přiletěli Ufouni,
oči jako tenisáky, kulí na vrh hlavy.
Kreslit kruhy do obilí, to je jejich parketa.
Na mumraj čarodějnic koukají jak telata.

Ale, ale, kdopak je tu,
asi někdo z orientu.
Na létacím koberci
přiletěl se podívat na čarodějnou atrakci.
Když nastane půlnoc,
čarodějným silám končí moc.
Je prvního máje,
pošleme je do háje.



SMĚJEME SE

O Velikonocích malá Anička rychle rozbaluje všechna čokoládová vajíčka.

„Poslouchej,“ říká jí maminka. „Myslíš ty vůbec na svou sestřičku?“

Anička na to: „Jasně, proto tak spěchám!“



Baví se dva kamarádi po svátcích:

„Tak jak jsi oslavil Velikonoce?“

„Ále, ani nemluv. Vykoledoval jsem si zaracha.“

Velikonoční koledníci jsou jako balíky od České pošty. Víte, že dorazí, ale nevíte kdy a v jakém stavu.



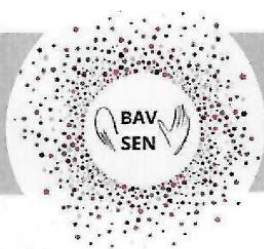
Koledníci dořeknou koledu a teta přinese z domu mísu vajíček.

„Chcete nějaká vejce, chlapci?“

„Určitě, teta,“ natahují ruce koledníci.

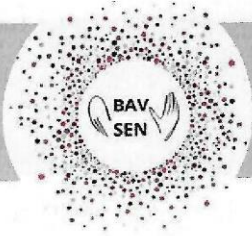
„Výborně, takže to bude šest korun za jedno.“

TRÉNUJEME PAMĚŤ



Kvíz

- 1. Jak se nazývá zdobené vajíčko?**
 - a) tatar
 - b) kraslice
 - c) pentle
- 2. Značka barev na vajíčka se jmenuje?**
 - a) TORO
 - b) SOLO
 - c) OVO
- 3. Kdy se podle křesťanského zvyku světí kočičky?**
 - a) na Květnou neděli
 - b) na Popelční středu
 - c) na Velký pátek
- 4. Co jsou pašije?**
 - a) tradiční velikonoční pečivo
 - b) svíce v kostele
 - c) vyprávění o utrpení a ukřižování Ježíše Krista
- 5. Kdy podle pověsti odlétají zvony do Říma?**
 - a) na Zelený čtvrtek
 - b) na Velký pátek
 - c) na Bílou sobotu
- 6. Kdy se podle pověsti otevírají skály a vydávají své poklady?**
 - a) na Velký pátek
 - b) na Bílou sobotu
 - c) na Velikonoční neděli



7. Hora, na které byl ukřižován Ježíš Kristus je?

- a) Paškál
- b) Golgota
- c) Getsema

8. Co se kromě pomlázky používá k vyplácení děvčat na Velikonoční pondělí?

- a) větvičky jalovce
- b) vařečka nebo prakl/klepač
- c) OVO

9. Zakroužkujte, které názvy označují pomlázku?

tatarovačka - paškál - mrskačka - dudlačka - mrskút - vajíčkovačka - šlaháčka - vrbovačka - šmigrust - jalovačka - šibačka - šmerkust - pamihoda - dynovačka

10. Co symbolizují jidáše - tradiční velikonoční pečivo?

- a) hojnost
- b) provaz, na kterém se oběsil Jidáš po zradě Ježíše
- c) obětování Ježíše Krista

11. Označte pečivo, které není tradičně velikonoční.

- a) beránek
- b) mazanec
- c) vánočka
- d) jidáše

Správné odpovědi: 1b, 2c, 3a, 4c, 5a, 6a, 7b, 8a, 9-tatarovačka, mrskačka, mrskút, šlaháčka, šmigrust, šibačka, šmerkust, pamihoda, dynovačka; 10b, 11c.

JAK JSME SE MĚLI V BŘEZNU







Uspořádali jsme ples, který byl plný pohádkových bytostí.

Cvičili jsme a dopřávali jsme si wellness.

Vyrazili jsme do nedalekého zahradnictví a osázeli jsme zahrádky jarními květinami.



Zdroje:

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Duben>

<http://www.pranostika.cz/duben.html>

<https://www.horoskopy.cz/charakteristika/beran>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Orsej_jarn%C3%AD

<http://kvetiny.atlasrostlin.cz>

<https://www.jewishbrno.eu/tic-zob/svatky>

<https://www.ireceptar.cz/zajimavosti/velikonocni-tradice-den-po-dni-kdy-se-vymetaly-pavuciny.html>

<https://www.eshopslunecnice.cz/rubriky/blog/sezam-a-jeho-vliv-na-telo/>

https://cs.wikipedia.org/wiki/P%C3%A1len%C3%AD_%C4%8Darod%C4%9Bjnic

<https://www.facebook.com/100088980438825/posts/m%C4%9Bsto-%C3%BAst%C3%AD-nad-orlic%C3%AD-v-minul%C3%BDch-dnech-dokon%C4%8Dilo-unik%C3%A1tn%C3%AD-nau%C4%8Dnou-stezku-p%C5%99%C3%ADb%C4%9Bhy/949324971376842/>

https://www.idnes.cz/pardubice/zpravy/usti-nad-orlici-sudety-stezka-historie-mesto-hranice.A250530_143254_pardubice-zpravy_lati_chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://app.brani.cz/api/digital_products/download/?dl_hash=fez7iJIGG8Qv38EKjqkZa3YZ4sc6XI4ZrrWgE0AzCYvLZxrcL6e38HNeKd6iCLsVwxo1KL45SMoyt344xiDYS76uieQiCFSWHFxFxRF3ITkLHmBffrJpz5JBvftYnP63psLJxEgtgiCJixQwrP5Md5kvlr7SpsdEshIUMJl3qz2OQ1dRmZo2Ls6BADS9f7Dm8S9hrG13grEZ0qa4RmbZ3goMj2rpUd0q7CErCFfeiQGA5EmoCe7Ff70RsrCY1DTq3

https://www.idnes.cz/pardubice/zpravy/usti-nad-orlici-sudety-stezka-historie-mesto-hranice.A250530_143254_pardubice-zpravy_lati_chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://app.brani.cz/api/digital_products/download/?dl_hash=fez7iJIGG8Qv38EKjqkZa3YZ4sc6XI4ZrrWgE0AzCYvLZxrcL6e38HNeKd6iCLsVwxo1KL45SMoyt344xiDYS76uieQiCFSWHFxFxRF3ITkLHmBffrJpz5JBvftYnP63psLJxEgtgiCJixQwrP5Md5kvlr7SpsdEshIUMJl3qz2OQ1dRmZo2Ls6BADS9f7Dm8S9hrG13grEZ0qa4RmbZ3goMj2rpUd0q7CErCFfeiQGA5EmoCe7Ff70RsrCY1DTq3

<https://www.ireceptar.cz/zajimavosti/velikonocni-tradice-den-po-dni-kdy-se-vymetaly-pavuciny.html>

<https://www.alik.cz/v/velikonocce>

<https://our-jokes.webnode.cz/vtipy/velikonocce/>