

HÁJEK

červenec
2022

Naše noviny



OBSAH

■ Pozdrav

■ Kvíz

■ Program DSH

■ Zajímavosti

■ Literární dílna

■ Rozjímání

■ Povídka měsíce

■ Poradna pro vás

■ Zajímavosti

■ Info z domova

**Srdečně vítáme nové
obyvatele, kteří
nastoupili do našeho DS.**

Pudilová Miroslava

Zpravodaj Hájek vychází
v nákladu 200 výtisků pro potřeby
obyvatel Domova seniorů
Praha 4 Háje,
K Miličovu 734 a je neprodejný.
Na vydání spolupracují:
Romana Iřkovičová,
Dagmar Zavadilová, ředitelka DS,
ve spolupráci s klienty DS.

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRA
HA
PRA
GA
PRA
G

- 1) V době příchodu slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje byly české země součástí jistého územního celku. Vzpomenete si na jeho název?
 - a) Velkoslovanská říše
 - b) Velkomoravská říše
 - c) Svatá říše římská
- 2) Waldemar Matuška (2. července 1932 – 30. května 2009) byl zpěvák, herec a muzikant. Nazpíval také titulní písně k seriálu Chalupáři. Jak se jmenuje titulní píseň, která se stala hitem?
 - a) Když jdou na mužskýho léta
 - b) Mám malý stan
 - c) Když máš v chalupě orchestrion
- 3) Kde se pravděpodobně narodil mistr Jan Hus?
 - a) na Kutnohorsku
 - b) v Husinci u Prachatic
 - c) v Ratibořicích
- 4) Boleslav Polívka (*31. července 1949) je český herec, mim, dramatik a scenárista. Kde vyrůstal?
 - a) Vizovice
 - b) Zlín
 - c) Vsetín
- 5) Jedním z nejznámějších českých králů byl vladař z rodu Habsburků. Narodil se 18. července 1552 ve Vídni. Známy z filmu Císařův pekař - Pekařův císař. Jak se tento velký milovník umění a podporovatel vědy jmenoval?
 - a) Ferdinand II.
 - b) Rudolf I.
 - c) Rudolf II.
- 6) Jaroslav Foglar (6. července 1907– 23. ledna 1999) byl spisovatel literatury pro mládež, osobnost skautského hnutí a redaktor dětských časopisů. Vedl chlapecký oddíl - Pražská Dvojka. Jakou měl skautskou přezdívku?
 - a) Poštolka
 - b) Jestřáb
 - c) Hogan
- 7) Podle českého kalendáře má 26. července svátek Anna. Doplňte pranostiku, která se s ním pojí - Svatá Anna,...
 - a) teplo z rána.
 - b) teplo sálá.
 - c) chladna z rána.
- 8) Dana Medřická (11. července 1920 – 21. ledna 1983) byla česká divadelní, televizní a filmová herečka. Tatínek Dany Medřické si nepřál, aby šla na hereckou konzervatoř, a tak vystudovala:
 - a) pražské dívčí gymnázium v Dušní ulici.
 - b) kadeřnické učiliště v Karlíně.
 - c) obor cukrářka na učilišti v Poličce.
- 9) František Křižík (8. července 1847 – 22. ledna 1941) byl český technik, průmyslník a vynálezce. Jeho nejznámějším vynálezem byla oblouková lampa se samočinnou regulací. Jak se mu u nás přezdívá?
 - a) Český léčitel
 - b) Český námořník
 - c) Český Edison
- 10) Saskia Burešová (*29. července 1946) je česká rozhlasová a televizní moderátorka a hlasatelka. Od roku 1993 uvádí na ČT 1 jaký pořad?
 - a) V kondici
 - b) Kalendárium
 - c) Toulavá kamera

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky z červnového kvízu
odpovědělo 27 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:
Věra Adamcová, Ilona Bednářová,
Marie Černohorská,
Přemysl Červenka, Anna Legnerová,
Karel Pešťák, Jan Sedlmayer.

Devět správných odpovědí měly:
Danuše Hrubá, Marie Illnerová
a tým B1.

Osm správných odpovědí měly:
Danuše Měšťanová,
Hana Moravová a tým A3.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápily otázky
č. 5 a 6.

**Důležitá informace: vyplněné kvízy
je nutné vhodit do schránky na
oddělení A0 nejpozději do 20.
v daném měsíci. Později vhozené
kvízy už nemohou být započítány
a uvedeny v časopisu Hájek, a to
z důvodu uzávěrky a tisku časopisu.**

Zde si můžete přečíst správné
odpovědi.

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

1) b - Svatodušní svátky

2) a - Július Klein

3) b - Na Staroměstském
náměstí.

4) c - Ostrava

5) a – Uvít věneček
z devatera kvítí.

6) b - Rebelové

7) c - Atentát na říšského
protektora Reinharda Heydricha.

8) a - Ing. Prokop

9) c - Je nejdelší den
a nejkratší noc.

10) b - ODS – Občanská
demokratická strana.



PROGRAM DS HÁJE

Pondělí 13:00 RECEPCE DSH

MILÍČOVSKÝ LES

Za příznivého počasí se konají každé pondělí společné vycházky do Milíčovského lesa.

13. 7. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

18. 7. pondělí 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

Přijďte si poslechnout rockové písně skupiny Olympic.

20. 7. středa 14:00 SÁL

PAPOUŠCI

Přijďte si užít pěkné odpoledne s představením papoušků Radka Jareše.

21. 7. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Oslava červencových narozenin našich obyvatel.

27. 7. středa 14:00 SÁL

CESTOVATELSKÝ KLUB

Přijďte si poslechnout informace a prohlédnout fotografie pražských koupališť.

28. 7. čtvrtek 10:00 VELKÁ ZAHRADA

ZOOTERAPIE

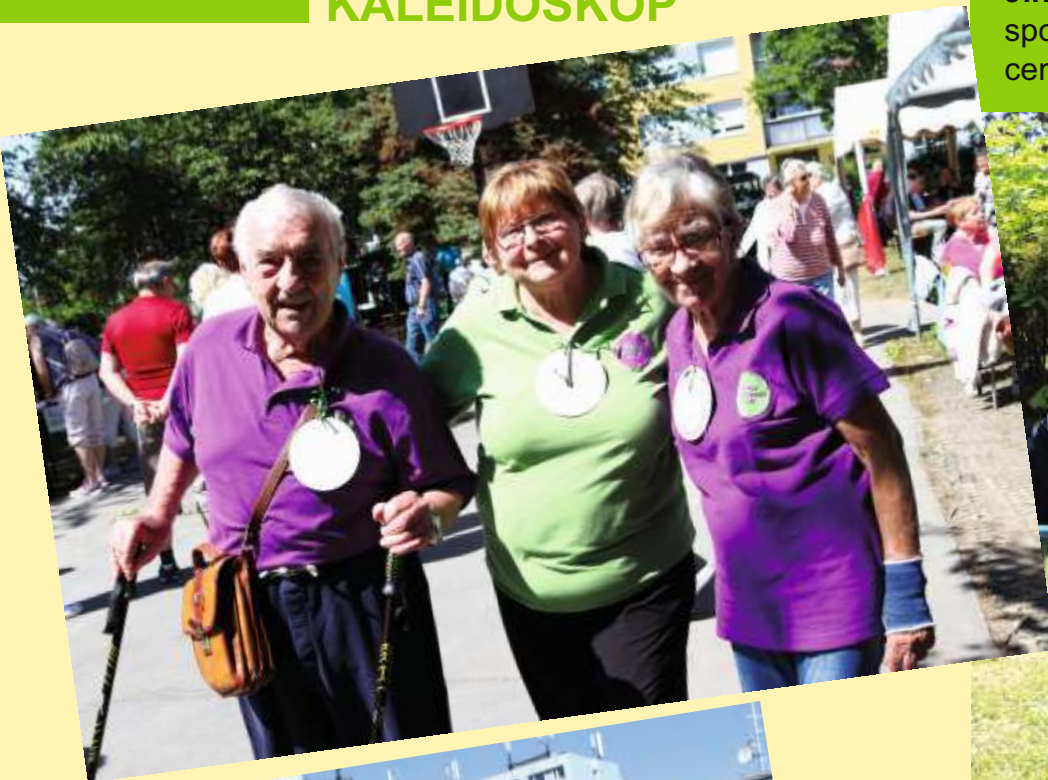
Přijďte se setkat se zvířaty – minihorsem, kozlem a psem.



pořádá Domov pro seniory Háje
pořádá aktivizační úsek
pořádá Církev bratrská

KALEIDOSKOP

**Jihoměstská sociální –
sportovní den v komunitním
centru v ulici Křejského.**



Bowling – příjemně strávené odpoledne na bowlingu.



Účastnili jsme se výstavy
Šikovné ruce našich seniorů.

Vycházka –
proběhla velká
vycházka
s dobrovolníky
do Milíčovského
lesa.



Setkání s dětmi –
proběhlo
mezigenerační
setkání s dětmi
ZŠ Mikulova.





Literární dílna

Většina dnů, které prožíváme, je obyčejná, všední. Občas ale člověk potká něco, co nikdy nezevšední, co má všechny znaky přepychu, krásy, ba skoro věčnosti. A mezi takové věci, které už po staletí a dodnes mají tu moc rozzářit všední den či večer a noc, patří český křišťál. A konkrétně české křišťálové lustry. Dodnes tato luxusní svítidla zdobí nejpřepychovější paláce, dodnes se jim obdivují milovníci výtvarného a průmyslového designu, a dodnes jejich třpyt září energií a radostí a prozařuje i jinak strohé prostory. A právě o tom jsou následující dva texty. Doplnuje je pohádkový příběh, kde je sklářská tradice jen letmo zmíněna; ten příběh je zato plný vůní a síly přírody. A všechny připomínají význam tradice a věrnosti řemeslu.

Křišťálový lustr – Karel Pešťák

V roce 1724 získal brusič skla Josef Palme královské povolení stavět lustry. Otevřel první dílnu v malé vesničce Prácheň. Nedaleko severočeského města Kamenický Šenov.

Obec Prácheň je známá přírodní památkou „Panská skála“, známá také pod názvem Varhany.

U Varhan byl natáčen film Pyšná princezna. Nedaleko skály stojí Mariánský sloup. Byl vztyčený na upomínku mladého páru, který zde v roce 1739 při noční bouři zmrzl.

Křišťálové lustry se staly vyhledávanými tehdejší aristokracií. Zdobí paláce francouzského krále Ludvíka XV., císařovny Marie Terezie, a i ruské carevny Alžběty. V 18. století si české lustry získaly celou Evropu. Jsou chloubou českého sklářství.

Zajímavou osobností severočeského sklářství je Elias Palme. Narozený 10. března 1827 v Kamenickém Šenově v pekařské rodině. Byl to „otec křišťálových lustrů“. Vyučil se pasířem, řemeslníkem bižuterní výroby. Vydal se na vandr a sbíral zkušenosti z oboru. Po návratu otevřel podnik na výrobu luxusních křišťálových lustrů. Moderní vybavení a výborná organizace výroby se staly úspěchem jeho sklárny. Lustry vyráběl podle původních návrhů. Velkou oblibu získaly kopie svítidel z Versailles nebo Fontainebleau, královské a císařské rezidence ve Francii. Elias Palme měl osm dětí. Po jeho smrti v roce 1893 továrnu „Elias Palme a spol.“ převzali synové. Podnik dál rozkvétal. Lustry sklárny Palme osvětlovaly palác indického maharádži v Hajdarábádu, milánskou operu La Scala, Italskou státní operu - operní dům Teatro v Římě.

Po roce 1945 byla továrna znárodněna. Někteří z potomků Eliase Palmeho zaučovali po válce české zaměstnance továrny, proto se na ně nevztahoval odsun německého obyvatelstva. Dnes je pokračovatelem podniku Elias Palme výrobce lustrů Preciosa a.s. Založena v roce 1948 a později opět v roce 1991. Budova továrny na výrobu lustrů Elias Palme byla v roce 2007 prohlášena kulturní památkou, pro svůj dále se prohlubující havarijní stav je však na seznamu ohrožených památek. Jedním z výrobců křišťálových lustrů je firma ART CRYSTAL Tomeš v Jablonci nad Nisou. V Jablonci můžeme navštívit mačkárný perel nebo pověstnou bižuterii. Je zde také Muzeum skla a bižuterie. Také nejstarší sklářská škola v Evropě v Kamenickém Šenově slaví 166 let. Křišťálový lustr je umělecké dílo. Je krásný. Složitý na údržbu. Přesto vždy zaujme členitým provedením. Příjemně osvětlí své okolí. Znovu opakuji – je chloubou českého sklářství.

Pozn.red.: Elias Palme nebyl synem J.Palmeho, ale rodiny měly blízké vztahy.

Lustr z křišťálu – Ilona Bednářová

Peníze, moc, bohatství, sláva a pak polní tráva. To se často říkává. Též velice časté jsou proslovy zaměřené na křišťál a také speciálně na lustr z křišťálu, ten je totiž velice honosný, pověšený ve středu většinou přepychové místnosti nebo sálu či v divadelních prostorách slavnostního hlediště pro diváky. Když se ta krása těší oblibě větší skupiny lidí, je vše v pořádku. Ale když chce uchvátit nádheru jen pro sebe jeden hamižný jednotlivec, tak to už začíná být něco špatně.

Je vám zajisté dobře známá pověst o kyperském králi Pygmalionovi, který žil dlouho jako starý mládenec. Měl všeho dostatek, a tak se z nudy pustil do vyřezávání sněhobílé slonoviny a podařilo se mu vytvořit kouzelně krásnou sochu ženy.

Tvůrce sochy vzplanul láskou k vlastnímu výtvaru. Socha totiž měla tvářinku jako živou, nádhernou, její tělo jakoby se chtělo pohnout, ale její cudnost jí v tom vždy zabránila. Král kyperský ji s úžasem pozoroval, dotýkal se jí rukama, a to znovu a znovu. Nemohl se smířit s tím, že socha není živá. Sochu přioděl drahými rouchy, ozdobil ji drahými šperky. Zahrnul ji mazlivými slovy, nanosil jí drahé dárky, ukládal ji na lehátko s purpurovým přehozem. V noci nad lehátkem v záři loučí se třpytil křišťál, zavěšený v přenádherném lustru, který ještě nebyl mezi lidem znám ani nebyl používán. Všechna ta krása však neprobudila sochu k životu. Byla stále němá a bezcitná.

Až přišel onen slavný den, plný slávy a obětí bohyni Afrodité. Také král Pygmalion stál u oltáře se svou pečlivě přichystanou obětí. A tu ze strachu vyslovil své skutečné přání, proti své vůli. Přání znělo takto: „Mé přání je, ať mám za choť ženu podobnou dívce vyřezané ze slonové kosti.“

Bohyně Afrodité přání vyslyšela a sochu oživila. Vděčný král poděkoval bohyni Afrodité a s milou, nyní živou krásnou dívkou se oženil. Žili spolu šťastně a měli dceru Pafos, která se podobala hodně své matce, tedy i z ní se stala kráska.

Z vděčnosti postavila Pafos bohyni Afrodité chrám. Byl bohatě zdoben a u stropu visel lustr z křišťálu, který byl otcem zavěšen nad překrásnou sochou budoucí maminky.

Krásná Pafos si byla dobře vědoma, že bohatství není člověku k ničemu, když mu chybí druhý člověk, kterého by miloval, a on mu jeho lásku opětoval. Každému člověku je třeba lásky a porozumění, bez toho život šťastný není.



Pohádka o babičce – Marie Vaňková

Za sedmero horami, za sedmero lesy, za sedmero řekami žila byla stará paní. Bydlela na kopci v malé chaloupce u lesa. Kolem velká louka plná různých květů a bylinek. Ale i v její zahrádce to vonělo různými bylinkami, které tu pěstovala a dělala z nich různé čaje a lektvary. Po celém kraji byla známá jako bylinářka, která už mnoha lidem pomohla od jejich nemocí i bolestí. Bydlela tu sama a občas ji navštěvovala vnoučata, která bydlela dole ve městečku. Její syn, který tu s ní dříve bydlel, si našel ve městečku práci a pak i ženu a domů se již nevrátil. Pracoval jako sklář v malé sklárně pana Průhledného, který ji i jejího muže, který už dávno zemřel, znal. Dříve bydlel také na kopci, blízko nich, a jeho otec tam choval včely, protože tam byly a dosud jsou krásné louky, o které se dodnes stará rodina Chrpova, která tam chová ovce, a sýr, který vyrábí z jejich mléka, dopravují do městečka, kde si na něm lidé pochutnávají. V domku pana Průhledného bydlí jeho syn Jindřich, který je výborný včelař, a jeho med je vyhlášenou pochoutkou i zdravým mlsáním po celém kraji. Paní Anežka, jak se jmenuje stará bylinářka, používá na své vyhlášené lektvary i Jindřichův med a výrobky z něj. A tak paní Anežka, Jindřich i Chrpovi jsou velkými přáteli a pomáhají si a jejich produkty jsou v celém kraji známy a jsou známy i v dalekém okolí.

A tak se dostaly až za sedmero hory, sedmero lesy a sedmero řek, kde na vysoké skále stál malý, ale krásný zámek, kde měli pěkného, ale nemocného syna. Zámecký pán měl peněz dost, ale nebylo mu to nic platné. Plno doktorů, které povolal z celého okolí, nic nezmohlo se synovou nemocí. Dověděl se o vyhlášené bylinářce a řekl si, že to ještě zkusí, a vyslal za ní posly, aby ji přivezli, aby syna uzdravila.

Paní Anežka už byla velmi stará, nohy už jí tak nesloužily, a tak se k ní přistěhovala vnučka Terezka a babička jí předávala své zkušenosti a rady, a tak místo babičky chodila do lesíka i na louku a moc se jí to líbilo, že už tu zůstala a žila s babičkou a učila se od ní. Takže za krátkou dobu znala všechny bylinky co babička, a uměla už z nich také připravovat různé lektvary. Ve městečku už byla také známá jako její babička a i za ní lidé rádi chodili, hlavně mladí hoši, neboť se z ní stala velmi krásná a chytrá dívka, ale ona o ně nestála, věnovala se svým bylinkám. No, a jednoho dne přijeli poslové velmi z daleka a prosili babičku, aby s nimi jela uzdravit syna pana hraběte. Babička řekla, že už by tak dalekou cestu nezvládla, ale že za sebe pošle vnučku, která je již stejně dobrá jako ona. No, co měli poslové dělat, místo babičky přivezli její vnučku. Zámecký pán nebyl nadšený, že nepřijela babička, ale když i syn ji uviděl, zčervenaly mu tváře a po delší době se úplně uzdravil, díky lektvarům, které mu Terezka dávala, ale hlavně její přítomností, tak byl rád, že to tak dopadlo. No a za krátkou dobu se z Terezky bylinářky stala zámecká paní, ale nikdy nezapomněla na bylinky. Učila děvčata z podhradí pěstovat bylinky a jak je používat. Občas zajela se svým manželem za babičkou se poradit. K babičce se nastěhovala dvě děvčata Chrpová, Vendulka a Anička, a starala se o babičku, a ta jim předávala své bylinkářské zkušenosti, a tak měla své pokračovatele zde i v daleké zemi, kde byla Terezka, její vnučka. Ta pak předala své zkušenosti svým dvěma dcerám a tak babiččino umění léčit bylinkami se neztratilo a předávalo se dále.



Drazí přátelé

slunce svítí na obloze, prohřívá přírodu, ale také každého člověka, který vychází ze svého bytu na vzduch, na lavičku. Někteří z vás pro své zdravotní problémy nemohou se vzdálit ze svého pokoje. I pro ně slunce svítí. I oni mohou mít otevřené okno a přijímat to hřejivé ovzduší do své místnosti, tak čerpat klid a pohodu do svého života. To jsou jistě příjemné chvíle, zážitky, které nám dávají prostor, abychom se radovali, a tu radost také přenášeli na druhé lidi, na lidi kolem nás. Ale, my také víme, že mnohdy jsou kolem nás lidé, kteří jsou plni závisti, hněvu, stále s něčím nespokojeni, stále něco kritizující. Co vůbec dělat s takovými lidmi? Neodcházejte od nich, spíš jim řekněte: nekažte nám dobrou náladu, nemůžeme mluvit o něčem, co je krásné a ušlechtilé? A tak si přečtete takovou zajímavou bajku, která stojí za zamyšlení. - Chtěl bys být jako bodlák? Co je to za nápad? Vždyť je to plevel. Jsem rád, že nejsem jako bodlák. Možná, že máme někdy ve své mysli: „Jsem rád, že nejsem takový jako ten a ten, ta a ta,“ jak lehce nám to prolítne hlavou, když vidíme někoho, kdo nám není sympatický. To jako lilie, růžička, jasmín, to už bychom byli raději. To jsou květiny krásné a voňavé. A tak se jistě intenzivněji zaposlouchejme, jak to vyjadřují jednotlivé květiny. - Zahradní lilie se jednou vyptávala ostatních květin na Ježíše. Její pán zahradník jeho jméno vyslovil, když chválil její květy. Sáronská růže zářící purpurem řekla: „Neznám ho. Bude to asi nějaký vesnický sedlák - protože všechny vznešené muže našeho kraje znám.“ Jasmín se přidal: „Ani já ho neznám - a žádný lepší člověk neopomene přivonět k mým květům.“ „Já také ne“ - řekla chladná kamélie. „Bude to nějaký ošklivec, protože krásní muži a ženy zdobí mým květem svou hrud.“ Lilie odpověděla: „Proč si tedy můj pán zahradník na něj vzpomněl, když ráno hleděl na můj čistý květ.“ Tu řekla fialka: „Jeden z nás bude znát Krista určitě. Naš nebohý bratr bodlák. Žije na okraji cest a všechny, kdo jdou cestou, zdraví svou zaprášenou hlavou.“ Lilie řekla: „Asi máš pravdu, že bodlák viděl Krista. Ale nemáš pravdu, že je to

bratr náš, krásných květin. Je to špinavý, pichlavý žebrák.“ Ale fialka se přesto obrátila k cestě a volala: „Bratře bodláku, lilie by ráda věděla, jestli znáš Krista.“ A vítr přinesl do zahrady bodlákovu odpověď: „Znám ho, šel touto cestou - a já jsem se dokonce dotkl jeho šatů!“ - „A je to pravda, že se mi podobá?“ chtěla vědět lilie. - „Snad trochu v noci, když měsíc rozteskní tvou barvu. Ty neseš hlavu pyšně vzhůru - on ji má trochu skloněnou. Ale jeho plášť je bílý jako tvůj květ. Můžeš být šťastná! To ke mně, zaprášenému bodláku, nikdo Krista nepřirovná!“ - posteskl si skromně bodlák. „A pověz, jaké má Ježíš oči?“ - chtěly vědět zahradní květiny. Bodlák otevřel svůj modrý květ a ukázal ho k zahradě. „A jaký má šat?“ - Bodlák otevřel na jiném stonku červený květ. - „Je to hrubá barva,“ řekla znechuceně lilie. „A jak Kristus miluje“ - ptala se dál lilie. „Takhle“ - řekl bodlák a rozevřel svůj uschlý květ - a peříčka z něj se rozlétla do celého světa. Tak i náš Ježíš miluje, jeho láska letí i k nám. A bodlák dodal: „Ani vůně vašich květů ho nepřiláká, on cítí ve vzduchu jinou vůni“ - rány nemocného, trpícího, opuštěného. On čeká, že mu vydeš vstříc, vstříc jeho lásce. On čeká na ty skromné, prosté bodláky u cesty. Vydej se za Ježíšem!



Váš jáhen Pavel Urban

Rozloučili jsme se:

Fraňková Blažena, Kubíková Anna, Nerad Vladimír, Šlégrová Libuše, Zoulová Marie.



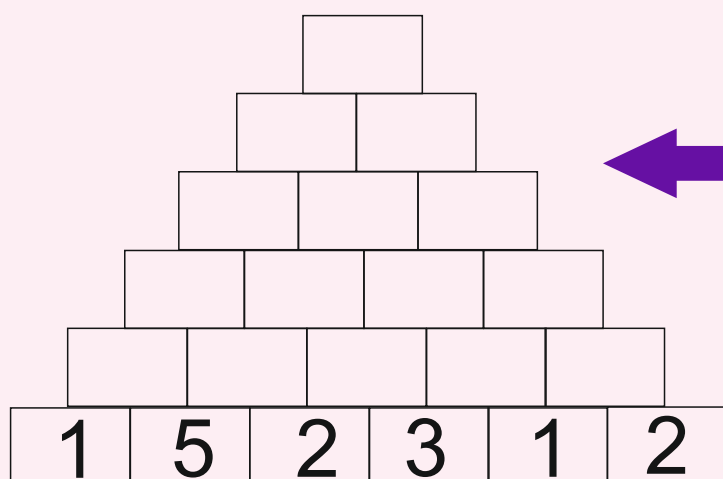


1. Přesmyčky - identifikujte názvy některých pohoří a hor.

MAUVAŠ –
KOVECLÍN –
DĚDRAP –
EŠONKRKO –
DYSKYBE –
ŽAKNĚS –
KYSEENJÍ –
DYRB –
MRSK –

2. Synonyma – doplňte synonymum ke sloům níže.

Vodník –
Tekutina –
Bystřina –
Vodní nymfa –
Povodeň –
Louže –
Bahno –
Mokřad –



3. V tabulkách jsou ukrytá známá česká přísloví. Odhalíte je tak, že správně pospojíte skupiny písmen, které jsou volně rozmístěné v tabulce.

RÁ	LÍ	SE	ŠK
MÍ	DO	CO	TO
SE	VÁ	ÁD	VÁ

KS	TA	JA	US
KS	IK	IL	DO
LE	NE	TE	EH

4. Co mají tato slova společného?

Jícen, hltan, dvanáctník, apendix =

Potkan, páv, pes, poštolka =
Slunce, pampeliška, metro B, kanárek =
Kytara, basa, harfa, mandolína =
Co, Cu, Cr, Cd =
Strach, radost, smutek, vztek =
Mrkev, řepa, celer, křen =

5. Vypočítejte tuto sčítací pyramidu. Součet dvou sousedních políček vepište vždy do políčka nad nimi.

Vážení čtenáři,
připravili jsme pro vás novou
rubriku **Albert Einstein**.
Nejedná se o vědomostní kvíz,
spíše o kreativní tvoření.
S úkoly vám může pomoci váš
aktivizační pracovník. Doufáme,
že se vám nová rubrika líbí
a přejeme hodně zábavy



Zdravé jahody, ale pozor, ne pro každého

Jahody, milují je děti i dospělí. Malá, červená a hlavně zdravá pochoutka - to jsou jahody. Od dubna až do srpna kvetou jahodníky a dávají nám tyto sladké plody. Nejchutnější jsou čerstvě natrhané přímo ze zahrádky. Navíc obsahují mnoho látek tělu prospěšných. Nejsou však vhodné pro každého.



Kdy se jahodám vyhnout:

Při alergii na kyselinu salicylovou (jahody obsahují vysokou koncentraci této kyseliny, a proto mohou vyvolat alergickou reakci); při alergii na jahody projevující se kopřivkou; při střevním onemocnění (zrníčka jahod mohou dráždit střeva).

Kdy naopak jahody prospívají:

U lidí trpících dnou, revmatickým onemocněním a nemocemi z nachlazení; u lidí, které trápí chudokrevnost (velký obsah železa a dalších minerálů); při onemocnění ledvin, jater, srdce a cév, zácpy a hemeroidů se doporučuje třídní kúra (1,5 - 2 kg jahod/den).

A ještě něco navíc

Jahody obsahují 90% vody, jsou tak vhodné jako dietní jídlo. Žádné jiné tuzemské ovoce není tak bohaté na stopový prvek mangan. Třísloviny v nich obsažené působí protizánětlivě a antibakteriálně. Ve střevech na sebe vážou těžké kovy a pomáhají proti trávicím obtížím. V jahodách nalezneme ještě mnoho dalších látek (kyselina listová, vitamín C, draslík).

Jahodová očišťující kúra

Jahodová očištná kúra spočívá v konzumaci asi 400 g jahod za den po dobu 3 dnů. K tomu je vhodné jíst další ovoce. Tělo se tak zbaví škodlivých látek, které se v něm hromadí.

Jahodové pleťové masky

Na suchou pleť nanese se výživnou masku. Připraví se z rozmačkaných jahod (asi 10 dkg), lžičky smetany, lžičky olivového oleje a lžičky bramborového škrobu (solamylu). Ingredience smícháme a nanese se na čistou pokožku. Necháme půl hodiny působit, poté masku smyjeme a tvář opláchneme, nejlépe minerální vodou. Máte-li mastnou pleť, připravte si masku z 3 lžic jahodové šťávy, lžičky mléka, vaječného bílku a špetky jedlé sody. Smícháme, nanese se na omytou tvář a necháme půl hodiny působit. Pak smyjeme vlažnou vodou.

Jahodová zmrzlina Suroviny

30 dkg čerstvých jahod
13 dkg krystalového cukru
1 lžíce citronové šťávy
150 ml smetany
50 ml mléka



Postup přípravy

1. Jahody rozmixujeme.
2. Přidáme ostatní přísady a zamícháme.
3. Pokud máme výrobek zmrzliny, vše nalijeme do výrobku a zamrazíme.
4. Pokud výrobek zmrzliny nemáme, směs dáme zamrazit do mrazáku.

ovoceazelenina.zdrave.cz

K létu patří exotika a dobrodružství, i když třeba jenom při čtení. Hájek tedy v červenci připomíná autora dobrodružných příběhů, určených především mládeži, ale vychutnat jejich napětí si může čtenář každého věku. Otakar Batlička spolupracoval s Jaroslavem Foglarem, publikoval nejčastěji v časopisu Mladý hlasatel, který vycházel v Melantrichu. Batlička v mládí sám prožil leccjaká dobrodružství na svých cestách exotickými kraji, ve svých povídkách proto čerpá i z vlastních zážitků. Především však literárně přetvořil vyprávění a vzpomínky lidí, s nimiž se setkal. Otakar Batlička byl mj. zdatný radioamatér a jako radiotelegrafista se po okupaci zapojil do činnosti ilegální skupiny Obrana národa. Skupina byla odhalena na podzim roku 1941, Batlička byl zavražděn v Mauthausenu v roce 1942. Z jeho tvorby přinášíme krátkou povídku.

Otakar Batlička – Velké kouzlo

Inženýr Owens byl hotov se všemi přípravami. Zítra časně ráno má opustit toto městečko – malebné Talka Chuano. Těšil se, že po několikaměsíčním strastiplném pobytu ve středu jihoamerických pralesů bude moci odjet trochu mezi lidi, jak říkal, do Rio de Janeira. Byl nemile překvapen, když mu majitel hostince Funda y Posada podal doporučený dopis.

V dopise byl strohý příkaz společnosti, pro kterou pracoval: „Zjistěte složení hornin v místech zvaných domorodci El Corazon. Budou-li zeminy obsahovat kov, přivezte vzorky osobně do Ria.“

Inženýr Owens hrozně řádl.

„Tak zase zpátky. Ano, rozkaz! Vám se to, páni v Riu, pěkně napíše: Jedťte, Owensi, nechte se sežrat aligátory – ale vzorky rudy nám přivezte!“

Tahle nálada držela inženýra Owense několik hodin. Pak se smířil s osudem a sepsal novou smlouvu s nosiči, kteří ho již mnohokrát doprovázeli na nebezpečných cestách. Potom se loudal okolím Talka Chuana. Došel až ke studni, na jejímž okraji sedělo několik domorodých mužů, z nichž jeden byl stařec nejméně devadesátiletý. Hluboké černé oči pohlédly na inženýra Owense:

„Hombre! Pane, kupte kouzlo, dobré kouzlo na krk a kobra nekousnout. Žádná kobra neublížit, když kouzlo na krku!“

Směs portugalského, španělského a indiánského nabízel Owensovi jakýsi předmět, který vyňal z malého košíčku. Owens nebyl zelenáč, znal ta různá domorodá kouzla. Usmál se a poklepal rukou na pouzdro s pistolí: „Zde také dobré kouzlo na kobry, amigo. Tuze dobré kouzlo, sable!“

Staroch se odbelhal zpět k okraji studně. Jsou někdy v životě zvláštní chvíle, které později člověk nazve osudové. Owensovi přišlo starocha jaksi líto.

„Veny aca! Pojd' sem! Co je to vlastně za kouzlo, co prodáváš?“

Stařec vložil předmět do Owensových rukou. Byl to kousek kůže z nějakého hada, kulatý, asi čtyři centimetry v průměru, pěkně vypracovaný. Na zadní straně byl přirozený vzorek hadí kůže a na něm ozdobně vytlačené jakési indiánské značky. Na přední straně bylo nalepeno barevné kolečko jiné barvy. Vyhlíželo to jako zvířecí oko. Celek byl proražen a zavěšen na lýku, aby bylo možno zavěsit toto „velké a dobré kouzlo“ kolem krku. Celkem zajímavý indiánský výrobek.

„Co stojí to kouzlo, před kterým hadi celé Brazílie utíkají?“ ptal se Owens.

„Milreis, compadre,“ staroch zdvihl palec pravé ruky vzhůru.

„Milreis, pane.“

Owens podal starci bez odmlouvání žádanou minci a strkal ,velké kouzlo' do kapsy kalhot.

„No, no, compadre! Ne kapsa! Tam kouzlo nic dělat, kouzlo dobrý tady, aca, aca!“

Než se Owens nadál, vzal mu stařec kouzlo z rukou a zavěsil mu je kolem krku:

„Tady moc dobré! Žádná kobra nekousnout. Kouzlo má oko, bueno oko. Až ty kobra nevidět, oko kobra uvidět!“

Owens vyslechl s úsměvem starcův výklad. Na zpáteční cestě si inženýr z dlouhé chvíle prohlédl ještě jednou zajímavý předmět, a ani sám nevěděl proč – nechal jej viset kolem krku tak, jak mu jej starýdomorodec zavěsil.

Druhý den malá geologická výprava inženýra Owense opustila poslední výspu civilizace, Talka Chuano. Tři ,moso' – chlapci a čtyři muly, nesoucí zavazadla, kráčeli v tropickém vedru, většinou vyschlým řečištěm. Odpoledne poručil Owens postavit stany. Za okamžik stál tábor a hoši připravovali večeři.

Owens se rozhodl, že se zatím podívá po okolí. Vzal s sebou něco ze svého nezbytného náradí: malý tlumok, motyčku, několik lahviček různých kyselin. Neměl v úmyslu vzdálit se daleko od tábora. Vlevo od řečiště byly houštiny a za nimi narudlá skála. Pustil se do houštin, rozrážeje hustý porost svou mačetou. Prodral se až do míst, kde byly již stromy a velké keře. Zastavil se, stíral pot z čela. Několik malých opiček skákalo ve větvích. Inženýr kráčel mezi stromy, dívaje se po opičí matce s mláďaty. Pojednou zachytil prudce o větev.

„Zatra... kouzlo hloupé! Div si tím lýkem hlavu neuříznu!“ zabručel zlostně a ulomil větev, která zachytila lýko s kouzlem.

„Že ten neřád vlastně nezaho...“ Owens nedořekl. Zůstal stát jako přibitý. Jeho ruka sotva znatelně klouzala k pravému boku.

Necelých pět kroků před Owensem stála vztyčena a zlobně syčíc „kobra la banderra“. Nádherný exemplář, hýřící pestrými barvami. Tyrkysové oči hada byly upřeny na inženýrovu hrud'

Owens stál jako přimražen. Jeho pravice spočinula na pažbě pistole. Velké krůpěje potu mu vyvstaly na čele. Věděl dobře, jak záludný a útočný je právě tento druh plazů. Ruka s browningem stoupala po centimetrech. Každá vteřina se zdála věčností. Tři výstřely vypálené rychlostí kulometu zasáhly přesně svůj cíl! Kobra se zmítala ve smrtelných křečích. Owens si utíral potem zarosenou tvář.

„Udělat ještě pár kroků, tak jsem zde seděl a čekal, kdy mi začnou modrat konečky prstů,“ oddechl si.

„Ještě, že jsem zachytil tím kouzlem za větev. Náhoda?!“

Inženýr přišel zpět do ležení: „Moso Pedritto!“ volal jednoho chlapce ze své skupiny. Oslovený přistoupil.

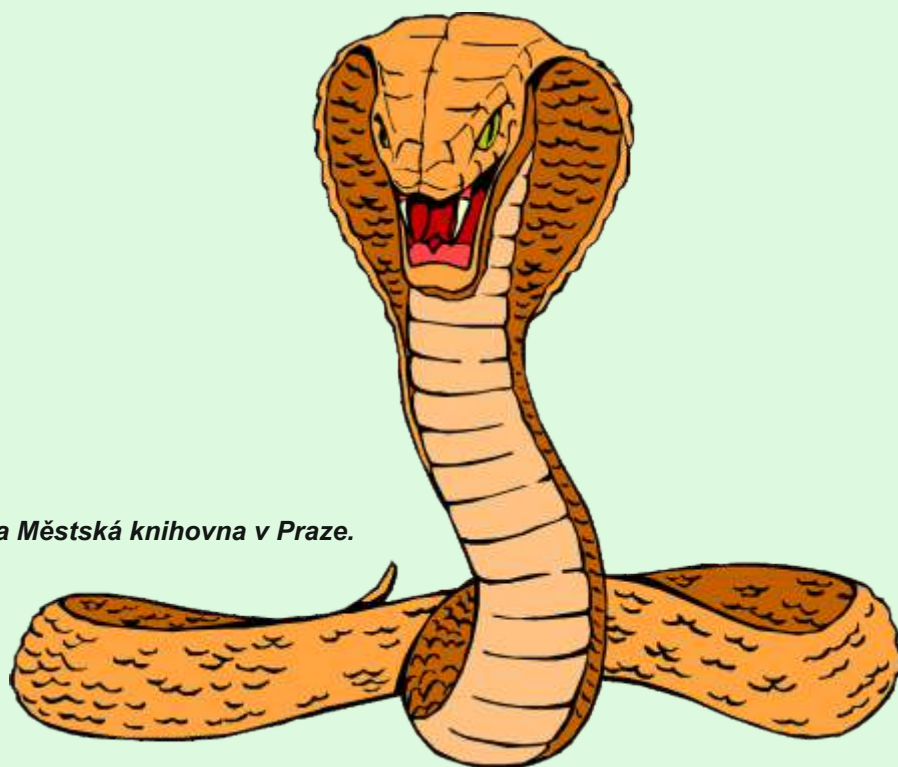
„Ty znáš guaraní?“

„Sí, señor, tuze málo, ale snad...“

„A jejich písmo? Podívej se: co znamenají znaky na této kůži?“

Pedro uchopil podávané kouzlo a zkoumavě je prohlížel. Chvilí přemýšlel a s nechápavým pohledem vracel kůži inženýrovi. „Je tam napsáno ,Střež své kroky!' señore.“

Owens přijal kožený amulet, a zavěšuje si jej opět kolem hrdla, bručel zamyšleně: „Velké kouzlo, skutečně, dobré kouzlo. To by měl nosit každý kolem krku a střežit své kroky životem...“



Otakar Batlička: Na vlně 57 metrů, vydala Městská knihovna v Praze.



Marseille

Marseille je hlavní město Provence, je po Paříži druhé největší město Francie. Leží v jihovýchodní části země, na pobřeží Středozemního moře, ve Lvím zálivu. V roce 2012 měla Marseille 852 516 obyvatel.

Jde o nejvýznamnější francouzský obchodní přístav. Nachází se zde sídlo marseilleského arcibiskupství. Dnes je městem téměř všech národů žijících okolo Středozemního moře včetně mnoha Arabů.

Město bylo založeno jako Massalia (Μασσαλία) kolem roku 600 př. n. l. íónskými kolonisty z maloasijského přístavu Fókaiia. Rozkvětat začalo asi od 5. století př. n. l., kdy byli jeho největšími soupeři Etruskové a Kartaginci. V roce 49 před n. l. obsadili město Římané. V tomto období se Marseille stala důležitým přístavem, kde se přepravovalo zboží dovozené z Orientu dále do západní Evropy. Archeologické výzkumy odhalily pozůstatky řeckého i římského města; část městských hradeb, brány, starou silnici z Itálie i část římského přístavu. V 5. století bylo založeno opatství Saint-Victor, později v 10. století rekonstruované benediktiny. Další rozvoj Marseille jako přístavu přinesly křížové výpravy. Marseille začala soupeřit s největší námořní velmocí Janovem. V roce 1481 byly Marseille společně s Provence připojeny k Francii. Hlavním centrem Marseille je Vieux-Port, Starý přístav. Leží v malé zátce, dnes obklopené domy s restauracemi a bary. Dříve zátoka sloužila jako přístav, v současnosti je zde přístaviště jachet a rybářských lodí. V místě vstupu do Vieux-Portu stojí dvě pevnosti, severně St. Jean, jižně St. Nicholas'.



Zdroj: wikipedia

Technologický klub

Technologický klub je nová skupinová a individuální aktivizace, při které využíváme moderní zařízení, které lze využít jak pro nové zážitky, tak i pro trénink paměti a pohybu horních končetin. Všechna zařízení můžete vyzkoušet přímo na technologickém klubu, který se koná dvakrát měsíčně, nebo neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka. ☺

3D brýle - Kaleido

Když nemohou senioři a pacienti do světa, přijde svět za nimi až do pokoje.

Kaleido přináší zážitky tvořené přesně na míru potřebám a přáním seniorů ve spolupráci s aktivizačními týmy. Procházky lesem, relaxace na pláži, česká i evropská města s českým průvodcem, ale také třeba koncert violoncella v barokní zahradě nebo prohlídka galerie.

Drtivá většina našich výletníků prožívá zážitky Kaleido bez jakýchkoliv nepříjemných pocitů. Samozřejmě se může stát, že někomu brýle pro virtuální realitu nesednou a nebude se v novém

prostředí cítit dobře. V takovém případě ale může aktivizační pracovník rychle pomoci sundat brýle, než se dostaví nevolnost. Obecně se může z virtuální reality zamotat hlava nebo zvednout žaludek i naprosto zdravému mladému sportovci – stačí, když bude náchylnější k nevolnosti třeba i při čtení knihy v autobuse. Největší riziko nevolnosti hrozí při dynamickém pohybu ve virtuální realitě, kterým naše hlava tělo dokonale zmate, protože ve skutečném světě zůstaneme statičtí. Proto se naše zážitky jakýmkoliv rychlým pohybům vyhýbají a zpravidla obsahují jen scény vestoje či vsedě.

Všechny zážitky pro aktivizační nástroj Kaleido tvoříme pěkně od píky úplně sami. Máme tým nadaných filmařů, střihačů, překladatelů a dabérů, kteří vždy dají celý zážitek dohromady, od natáčení až po namlouvání vypravěčského komentáře. Jedině díky tomu máme celý proces tvorby obsahu plně pod kontrolou a můžeme vám zaručit, že jsou naše zážitky po všech stránkách opravdu vhodné pro seniory.

(kaleido.tours)

Rapael Smart Glove

Rapael Smart Glove můžeme popsat jako „chytrou rukavici“, kterou lze pomocí gumiček jednoduše nasadit na ruku a tak trénovat pohybové funkce předloktí, zápěstí i pohyb jednotlivých prstů. V rukavici jsou senzory, které snímají pohyby jednotlivých částí ruky, které se poté promítají na obrazovku. V zařízení můžeme vybrat z různých her, díky kterým lze zábavnou formou trénovat pohyby v jednotlivých částech ruky.

Např. s chytrou rukavicí můžeme chytat ryby, hasit oheň, nalévat víno či natírat plot.



Pokračování na straně 17



Rafael Smart Pegboard

Rafael Smart Pegboard je digitální deska pro rozvoj vizuálně-prostorových funkcí, pro trénování jemné motoriky a zároveň kognitivních funkcí.

V praxi se jedná o různé úkoly správného umístění kolíků dle světelné signalizace. Procvičuje se v nich motorika celé horní končetiny, pozornost, rychlost, zapamatování i logické uvažování.

(madisson.cz)

Jihoměstská sociální

Dne 2. června 2022 se již tradičně konaly sportovní hry seniorů a handicapovaných Jihoměstská sociální.

Soutěžilo se v 8 disciplínách - driblování, ruské kuželky, šipky, hokejka, hod na cíl, hod na koš, krájení nejdelší jablečné slupky a slalom vozíčkářů. I my jsme se her zúčastnili, soutěžili v hojném počtu (19 klientů) a zaznamenali velký úspěch v podobě 20 medailí.

Užili jsme si hezký slunečný sportovní den; příjemnou zábavu při vystoupení Petry Černocké a mnoho fandění a radosti při soutěžích.

Všem soutěžícím srdečně gratulujeme a děkujeme za skvělou reprezentaci domova.



Červencová výročí

1. - 2.7.1917 se odehrála bitva u Zborova. Bitva u Zborova v Haliči představovala první významné vystoupení Československých legií na východní frontě. Úspěch československých jednotek byl natolik výrazný, že ruská prozatímní vláda poté zrušila všechna omezení na formování nových jednotek z českých a slovenských zajatců. Legionářskou brigádu o síle asi 3500 mužů tvořily 1. střelecký pluk „Svatého Václava“ přejmenovaný později na pluk „Mistra Jana Husa“, 2. střelecký pluk „Jiřího z Poděbrad“ a 3. střelecký pluk „Jana Žižky z Trocnova“. Legionáři prorazili linie rakousko-uherské armády a získaly velký počet zajatců a válečného materiálu. Proti legionářům zde stály české pěší pluky č. 35 Plzeňský a č. 75 Jindřichohradecký a část 86. pěšího pluku a 6. pěšího pluku 32. uherské pěší divize. Bojovali zde tedy Češi proti Čechům. Bitva u Zborova se v meziválečném období stala symbolem hrdinství československých vojáků.

3.7.1897 bylo ve vídeňském parku Prátru otevřeno obrovské ruské kolo. Ruské či vyhlídkové kolo je známá lunaparková atrakce a slouží místo rozhledny. První moderní obří kolo postavil roku 1893 americký inženýr Ferris Jr. pro návštěvníky Světové výstavy v Chicagu, proto se této atrakci v anglicky mluvících zemích říká Ferris wheel. Vídeňské obří kolo je jedním ze symbolů města a nejstarší atrakcí svého druhu na světě. Ve své době nebylo žádným unikátem, podobná kola byla na konci 19. století velice populární a byla v Londýně, Paříži i jinde. Vídeňské se jako jediné z nich zachovalo. V nejvyšším místě má 64,75 m, průměr je 61 m. Hmotnost železné konstrukce činí 430 tun a má 15 vagonů.

3.7.1977 byla poprvé použita pro humánní vyšetření magnetická rezonance. Magnetická rezonance (též MR, MRI) je zobrazovací technika používaná k zobrazení vnitřních orgánů lidského těla. Na rozdíl od CT vyšetření, které je s MR někdy alternativní, nenese žádná rizika způsobená ionizačním zářením. Některé orgány jako nervy či mozková tkáň bylo možné neinvazivně zobrazovat až právě pomocí MRI. Díky rozsahu nastavení vyšetření je možné dosáhnout rozlišení, které dalece přesahuje možnosti rentgenu či CT. Nevýhodou této metody jsou vysoké pořizovací i provozní náklady, stejně jako vyšší časové nároky oproti jiným vyšetřením. Pro pacienty jsou hlavním nebezpečím vedlejší účinky při přítomnosti kovových materiálů v těle. Nebezpečí hrozí u pacientů s kardiostimulátory a jinými elektrickými přístroji, u kterých je ve většině případů nemožné vyšetření provést. V Česku se první MRI přístroj objevil roku 1988.

5.7.1997 propukly Středoevropské povodně. Povodně, způsobené silnými a dlouho trvajících dešti zasáhly Českou republiku, Polsko, Slovensko, část Německa a Rakouska. U nás byla zasažena většina Moravy, celé Slezsko a východní Čechy. Mezi 4. a 8. červencem spadlo v povodí Odry a Moravy přes polovinu ročního úhrnu srážek. Pršelo až do 24. července. Řeky Morava, Odra i jejich přítoky se rozvodnily na úroveň stopadesátileté až pětisetleté vody. Povodeň zasáhla Nové Město nad Metují, zcela zaplavila obec Troubky při soutoku Moravy s Bečvou, centrum Olomouce a povodňová vlna postoupila dál na střední Moravu a Kroměřížsko. V Čechách byl postižen Hradec Králové, když voda protrhla hráze a zaplavila nižší polohy nábrežního centra až po Masarykovo náměstí. Ostravice v Ostravě ohrozila průmyslové areály Vítkovice a Nová huť. Na mnoha místech došlo k přerušení telefonního spojení, přívodů pitné vody a energií. Katastrofa odhalila řadu chyb v systému protipovodňové ochrany. Povodeň však přispěla ke vzniku republikového integrovaného záchranného systému, ke stanovení nových protipovodňových řádů a k odstranění řady velkých nedostatků na celém území České republiky, což zmírnilo následky povodní v Čechách o pět let později.

12.7.1962 se konal první koncert Rolling Stones. Jedna z nejslavnějších rockových kapel se představila v malém londýnském klubu Marquee, který sídlil v uměleckém centru Londýna a hrálo zde mnoho slavných jazzových kapel a sólistů. Stouni a Beatles odstartovali éru kapel, jejichž členové představovali ve srovnání s uhlazenými úsměvy populárních zpěváků skutečnou revoluci – v pojetí hudby, v textech, v životním stylu. Vedle Rolling Stones a Beatles vznikaly nejprve v Anglii, ale brzy například i u nás, kapely, které drsně a bez servítků vyjadřovaly postoje a touhy mladých lidí. Z původní sestavy Rolling Stones zbyli jen frontman Mick Jagger a kytarista Keith Richards. Od roku 1975 je stálým členem také kytarista Ronnie Wood, který před týdnem oslavil 75. narozeniny.

20.7.1822 se narodil Gregor Mendel (†1884). Gregor Johann Mendel (česky Řehoř Jan Mendel) byl moravský přírodovědec, zakladatel genetiky a objevitel základních zákonů dědičnosti. Byl mnichem a později opatem augustiniánského kláštera ve Starém Brně. Mendel studoval matematiku a přírodní vědy na vídeňské univerzitě a jeho profesorem fyziky byl Christian Doppler, který prosazoval užití kombinatoriky a teorie pravděpodobnosti v aplikovaných vědách. Díky němu si Mendel uvědomil důležitost matematiky a statistiky pro vysvětlování přírodních dějů. Toho později využil během svých pokusů s hrachem. Na základě svých pokusů formuloval tři pravidla, která později vešla ve známost jako Mendelovy zákony dědičnosti. Mendelova práce byla jedna z prvních, která aplikovala matematické metody na biologický výzkum. Mendelův přínos pro biologii byl rozpoznán až po jeho smrti, když jeho práce vyšly v anglickém překladu. Kromě vytvoření základů genetiky byl Řehoř Mendel také významným meteorologem. Jeho jméno nese i první česká vědecká stanice v Antarktidě.

27.7.1952 vyhrál olympijský maraton Emil Zátopek. Na LOH v Helsinkách (19.7. – 3.8.1952) získal Emil Zátopek tři zlaté medaile v běhu na 5 km, 10 km a v maratonu, který zde běžel poprvé v životě. **Zlatou medaili v hodu oštěpem získala 24.7.1952,** tedy ve stejný den, kdy Emil Zátopek vybojoval zlatou medaili v běhu na 5 000 metrů, také jeho žena **Dana Zátopková.** Zisk obou medailí proběhl v řádu několika minut po sobě a dodnes se jedná o jediný manželský pár, který takto došel vítězství na olympijských hrách. Lze tedy říci, že XV. olympijské hry vskutku patřily manželům Zátopkovým.

30.7.1952 měl premiéru americký film V pravé poledne. Gary Cooper získal za hlavní roli v tomto klasickém filmu Oscara. Jeho postava šerifa, který stojí osamocen v boji za město plné zbabělých obyvatel, se musí vypořádat s kriminálníky prahnoucími po pomstě. V nejúchvatnější zúctování filmové historie ztrácí Cooper nejen své městečko, ale i svou ženu – pro Grace Kally to byla první velká filmová role. Jeden z nejslavnějších filmových westernů byl oceněn čtyřmi Oscary včetně nejlepšího střihu, hudby a původní písně. Pro režiséra Freda Zinnemanna znamenal film největší úspěch, i když už měl za sebou vynikající filmové drama Sedmý kříž z roku 1944 a po slavném westernu natočil například neméně proslulý muzikál Oklahoma!

Zdroje: www.idnes.cz, [wikipedia](https://cs.wikipedia.org)

INFORMACE Z DOMOVA



Vycházky do Miličovského lesa

Za chladného počasí se společné vycházky konat nebudou. Místo vycházek bude každé pondělí na sále „Filmový klub“.

Multisenzorická místnost A0

Připomínáme, že na odd. A0 je k dispozici multisenzorická místnost, která slouží k relaxaci a setkávání klientů. Místnost je odemčená a můžete ji kdykoli navštívit.

VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka. 3D brýle nejsou doporučeny pro klienty s kardiostimulátorem.

Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve středu 13. 7. 2022
od 10:00
v sále.

EXPOZICE PERNÍKOVÁ CHALOUPKA

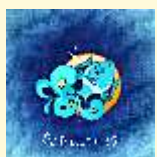
V prostorách vrátnice můžete vidět naši expozici Perníkové chaloupky, která byla na výstavě v Lysé nad Labem v soutěži Šikovné ruce našich seniorů.

Červenec



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Bylinkové čaje mohou být velmi chutné, pokud si je i vychladíte. Mají příznivé účinky na vaše zdraví a jsou osvěžující.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Umíte vzít za práci a vše si vyřešíte do posledního puntíku. Ať už půjde o práci, nebo soukromé úřední záležitosti.



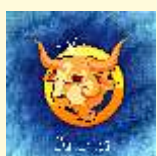
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Musíte si uvědomit, že nějaký čas trvá, než se s novým protějškem lépe poznáte a slijete. Vydržte ještě, bude lépe.



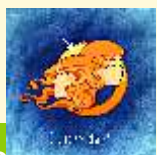
Beran - 21. 3. – 20. 4.

S novým kamarádem nebo přítelem se můžete hodně nasmát a mít stejná témata. Je fajn mít někoho takového.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Uvidíte, že pokud budete bojovat sami za sebe, vyčistí se vzduch a vám se bude lépe dýchat a pohlížet na svět.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Místo toho, abyste některé z vašich názorů prosazovali násilím, zvolte si jemnější a rozumnější cestu.

HOROSKOPY



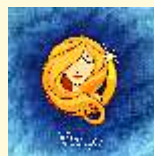
Rak - 22. 6. – 22. 7.

S partnerem je třeba více komunikovat. Jenže to vám oběma moc nejde. Proto rozhovor odložte na příhodnější dobu.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Sluneční paprsky jsou skvělým dodavatelem vitaminu D. Pobývejte na sluníčku proto tolik, kolik to jen půjde.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Nenechte se vyvést z míry stresem, který na vás lidé přenáší. Je to pro vás náročné, ale zvládnout to můžete.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Svou přebytkovou energii můžete vyčerpat tím, že pomůžete příteli s jeho záležitostmi. Dost to ocení.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Nesmíte se nechat strhnout k tomu, abyste se pohádali kvůli nějaké maličkosti. Počítejte raději do deseti.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Upravte si svůj jídelníček tak, aby byl co nejvíce pestrý, a to i barevně. Využít můžete sezony čerstvých surovin.