

HÁJEK

Únor
2025

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.**

*Axlerová Anna,
Mgr., Bláhová Milada,
Červená Eva,
Mgr., Červený Vladimír,
Gabrielová Věra,
Luksík Jiří, PaedDr.,
CSc., Neužilová Libuše,
Randáková Marta.*

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



1. 8. února 1926 začalo hrát Osvobozené divadlo.

Jaké osobnosti jsou s tímto divadlem spojeny?

- a) Suchý, Šlitr. b) Voskovec, Werich. c) Svěrák, Smoljak.

2. Jaromír Jágr (*15. února 1972, Kladno) je český hokejista.

S jakým číslem na dresu je spjatý?

- a) 58 b) 63 c) 68

3. 16. února 1862 v Praze vznikla organizace Sokol, jehož zakladateli jsou Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner. Co NEpatří mezi jejich motto?

- a) V zdravém těle zdravý duch!
b) Pohybu zdar!
c) Tužme se!

4. 20. února 1975 byl v Praze otevřen obchodní dům Kotva. Kde se přesně nachází?

- a) Na Poříčí. b) Národní třída. c) Náměstí Republiky.

5. 18. února 1932 se narodil Miloš Forman (†13.4.2018), česko-americký filmový režisér a scenárista. Jak se jmenuje první film, který režíroval?

- a) Černý Petr. b) Přelet nad kukaččím hnízdem. c) Hoří, má panenko.

6. Božena Němcová (4. února 1820 – 21. ledna 1862) byla česká spisovatelka národního obrození. Jaké bylo její původní jméno?

- a) Božena Novotná. b) Barbora Panklová. c) Barbora Němcová.

7. 18. února 1954 se narodil John Travolta, americký herec, tanečník a zpěvák. Jak se jmenuje slavný muzikál, ve kterém hrál?

- a) Vlasy.
b) Příběh ze západní čtvrti (West Side Story).
c) Pomáda.

8. Na 21. února připadá Mezinárodní den mateřského jazyka. Je připomínkou toho, že na světě existuje něco mezi šesti a sedmi tisíci jazyků, z nichž více než polovina je ohrožena zánikem. Do které skupiny jazyků patří náš mateřský jazyk čeština?

- a) Západoslovanské. b) Východoslovanské. c) Jihoslovanské.

9. 28. února 1883 bylo pražské Staroměstské náměstí poprvé osvětleno elektřinou pomocí obloukových lamp. Kdo je jejich vynálezcem?

- a) Bratřenci Veverkové. b) František Křižík. c) Prokop Diviš.

10. 19. února 1878 obdržel T. A. Edison patent na fonograf. Jakého přístroje byl fonograf předchůdce?

- a) Mikrofonu. b) Telefonu. c) Gramofonu.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky v lednovém kvízu
odpovědělo 20 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:

Věra Adamcová, Ing., Marie Černohorská, Irena Krátká, Helena Kučerová, Miluše Kyplová, Jiří Sova a Tým A3.

Devět správných odpovědí neměl nikdo

Osm správných odpovědí neměl nikdo.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápila otázka
č. 1, 3, a 9.

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. A: Bůh žehnej tomuto domu.

2. B: Lovu a lesa.

3. C: Brno.

4. A: Vlastimil Brodský.

5. B: San Francisco.

6. C: Tomáš Linka.

7. C: Eliška Pomořanská.

8. A: Dubaj.

9. B: Lakomec.

10. A: Praní a věšení prádla.

2. 2. neděle 15:30 KAPLE EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ

*Téma: Život s Bohem každý den – 1. část
Povídání o vztahu lidí s Bohem a o jejich zbožnosti
v dobách minulých podle J. A. Komenského.
Inspirace pro dnešní dobu.
Slovo: Jaromír Páchl s hudebním doprovodem.*

5. 2. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

*Únorové setkání zástupců obyvatel
s vedením domova.*

5. 2. středa 14:00 SÁL

JAROSLAV SUCHÁNEK A FRANTIŠEK NOVOTNÝ

*Jaroslav Suchánek, známý sportovní komentátor
a novinář a František Novotný, český rozhlasový
redaktor, kterého můžete znát z pořadu Českého
rozhlasu Dobré ráno s Dvojkou, nám přijdou představit
svou práci z pozice redaktorského křesla a
zavzpomínat, jak se k tomu vlastně dostali.*

12. 2. středa 14:00 SÁL

VOLBA DŮVĚRNÍKŮ

*Zveme vás na vyhlášení volby důvěrníků
a shrnutí roku 2024 ve formě fotografií.*

19. 2. středa 14:00 SÁL

PŘEDNÁŠKA O PRAZE

*Zveme vás na další přednášku o našem krásném
hlavním městě, pořadem nás provede paní Stanislava
Micková.*

20. 2. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Oslava únorových narozenin našich obyvatel.

20. 2. čtvrtek 14:00 SÁL

ČAS PRO ŽIVOT

*Divadelní spolek Proměna vznikl pod křídly
Programů pro seniory naší obecně prospěšné
společnosti před dávnými časy - na podzim roku 2023
oslavil již 20. narozeniny!
Autorská hra Heleny Kubů z roku 2021 Čas pro život
zkoumá otázky fungování času v našich životech:
„Někdo si vymyslel nějaké hodiny a minuty
a nás to teď drží v šachu!*



21. 2. pátek 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

*Přijďte se pobavit, potrápít, potrénovat a hlavně potěšit
s naším cirkusovým lektorem Adamem Jarchovským.*

23. 2. neděle 15:30 KAPLE EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ

*Téma: Život s Bohem každý den – 2. část
Povídání o vztahu lidí s Bohem a o jejich
zbožnosti v dobách minulých podle J. A.
Komenského. Inspirace pro dnešní dobu.
Slovo: Matěj Hájek, nemocniční kaplan,
s hudebním doprovodem.*



26. 2. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

*Rádi vás zveme na přednášku o zpěvákovi
Richardu Tesaříkovi a skupině Yo Yo Band.*

27. 2. čtvrtek 10:00 SÁL

PETR VELETA

*Jste srdečně zváni na aktivní dopoledne spojené
s poslechem hudby, pohybem a zábavou, kterým
nás provede pan Petr Veleta.*





ČNB – Výlet v rámci turistického klubu do ČNB v centru Prahy. Mince ke 100. výročí koruny.

Setkání s Miss – V rámci setkání projektu Mezi námi přišla k nám Miss Štroffeková i s pověstnou korunkou.

V průběhu roku 2024 jsme dokázali pro klienty připravit mnoho kulturních programů, zajímavých výletů a účast na sportovních akcích. Věříme, že vzpomínky, které utkvěly v paměti, budou dlouho v klientech rezonovat.



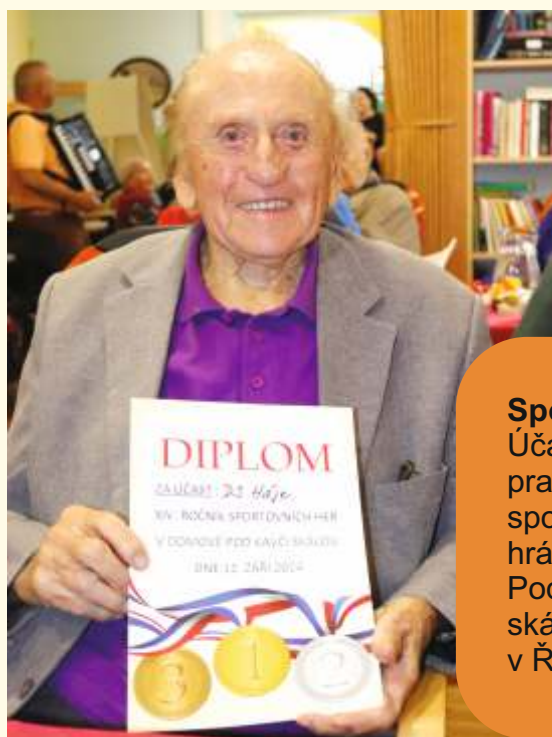
Petr Veleta – Od tohoto roku k nám dochází pravidelně taneční mistr pan Petr Veleta a dokazuje, že hudba umí s člověkem udělat hotové zázraky.

Krása Kvartet – Vánoční koncert od Krása kvarteta, jako poděkování za péči o pana Felčárka.



ZAJÍMAVOSTI

Sovy – Blízké setkání s tichým dravci, kteří žijí kolem nás.



Sportovní hry – Účast na pravidelných sportovních hrách v Domově Pod Kavačí skálou v Říčanech.

Svatba – V našem domově se uzavřel sňatek dvou klientů, kteří se rozhodli pokračovat ve své cestě životem společně.



Šestajovice – Výlet za zvířecími mláďátky a následná návštěva svíčkárný v Šestajovicích.



Helsingborg je švédské přístavní město, leží při severním ústí mořského průlivu Öresund naproti dánskému Helsingøru s pevností Kronborg (dějiště Shakespearovy hry Hamlet). K 31. prosinci 2010 mělo město 97 122 obyvatel.

Je jedním z nejstarších měst Švédska oficiálně datované ke 21. květnu 1085. Zeměpisná poloha Helsingborgu ležícím v nejužším místě Sund, pouhé 4 km od dánského ostrova Sjælland, byla dlouhou dobu klíčová pro Dánsko, které kontrolovalo až do roku 1658 oba břehy průlivu. Od roku 1429 Dánsko vybíralo poplatek od všech lodí, které tudy projížděly. Peníze pocházející z mýtného tvořily důležitou část příjmů dánské koruny. Při švédsko-dánské válce v letech 1657–1658 získal jih skandinávského poloostrova Karel X. Gustav. Dánové se však ještě toto strategické území několikrát snažili dobýt. Naposledy v roce 1710.

Až do poloviny 19. století byl Helsingborg jen malé městečko s maximálně 4 000 obyvateli. Od roku 1850 se však stal jedním z nejrychleji rostoucích měst ve Švédsku. V roce 1890 měl již 20 000 obyvatel a v roce 1930 to bylo na 56 000 i díky industrializaci. Od roku 1892 spojuje oba břehy trajekt.



Zdroj: wikipedia



Literární dílna

Karel Pešťák - Není jablko jako jablko

Sedím u snídani a z koupelny se ozývá moje žena. Napsala jsem ti na papír, co musíš koupit. Nepojedu s tebou. Mám jinou práci. Hlavně kup ty jablka. Chci na neděli udělat jablečný závin. Sednu do auta, jedu a přemýšlím o jablkách.

Dostal jsem se až na úplný počátek. Uprostřed rajske zahrady stál strom. Podle biblické knihy Genesis „strom poznání dobra a zla“. Adam a Eva, první lidé, kteří žili v ráji, měli zapovězeno od Boha jíst jeho plody. Strom bývá nejčastěji vyobrazen jako jabloň. V zahradě byl i had (satan). Přesvědčil Evu a ta potom přemluvila Adama, aby okusili plody stromu poznání. Svojí neposlušností se vzbouřili proti Bohu. Odplatou za hřích, který spáchali, byli vyhnáni z ráje. Jejich hříchem skončil bezstarostný život. Začal život plný problémů, starostí a nemocí. Byl to trest boží.

Od stromu poznání jsem se dostal k jablku sváru. Vypráví o době, kdy na zemi vládlo více bohů a bohyň. Je to příběh o Paridově soudu. Bohyně Eris, bohyně sporu, přinesla na hostinu, na kterou nebyla pozvána, zlaté jablko. To měla v soutěži bohyň získat ta nejkrásnější. Zeus, řecký bůh nebes a bůh všech bohů, nechtěl na hostině rozepře. Poslal bohyně za Paridem, který měl bohyně rozsoudit. Byly tři. Předstoupily před Parida nahé. Nabízely mu dary. Hera korunu krále Evropy a Asie. Athena moudrost a úspěch ve válečnictví. Afrodita mu nabídla nejkrásnější ženu světa, Helenu. On se rozhodl dát zlaté jablko Afroditě. Dostal Helenu, manželku krále Menelaa, a tím byla rozpoutána Trojská válka.

Překrásný obraz z tohoto soudu namaloval malíř Peter Paul Rubens. Rok 1639.

Vzpomněl jsem si i na soubor českých korunovačních klenotů. Svatováclavská koruna, korunovační roucho, žezlo i královské jablko.

Jablko je ze zlata vysoké ryzosti. Váží 780 gramů a je vysoké 22 cm. Sestává ze dvou polokoulí završené velkým křížem. Pod křížem je nápis, který česky znamená: „Hospodine, z tvé moci raduje se král a z pomoci tvé jásá.“ Na horní polokouli jsou scény z historie Davidovy.

Nakoupil jsem. Ověřil jsem, zda mám vše, co si přála žena. Jablka jsem měl, tak jsem se vydal k domovu. Dupal jsem, co všechno ještě o jablkách vím. Že jsou různě zbarvená, sladká nebo kyselá, nebyla žádná novina. Pak mně projelo hlavou: Jsou zdravá i kouzelná. Hlavně v pohádkách, a těch je. O kouzelném jablku, O červeném jablíčku, Anděl Páně, a mnoho dalších, písniček a říkanek. Málem jsem zapomněl na Sněhurku. Na její patálii se zlou královnou, která ji otráveným jablkem chtěla usmrtit. Nebyť trpaslíků a prince, tak se jí to málem povedlo. Skoro všichni tu pohádku známe.

Jedu, jedu a vyjíždím ze silnice, která byla obklopena lesem. Pode mnou louka se stádem pasoucích se krav. Hlavou mi prolétne zapomenutá příhoda. Jednou jsem málem připravil o život krávu. Jmenovala se Lana. Děda ji zapřahal do vozíku. Svážel ovoce, načesané v sadu. Kráva se musela vodit. Od stromu ke stromu. A tou úlohou jsem byl pověřen já. Kráva se kouká po jablkách. Asi má chuť ochutnat. Ptám se dědy, zda jí mohu nějaké dát. Dej, ale nějaké malé. Ten děda je ale lakomec. Kráva tady dře a on jí nechce dát pořádné jablko. Když se nedíval, tak jsem jí dal to největší, co na vozíku bylo. Kráva jablko schlamstla. Vypoulila svoje krásné oči a začala se dávit. Dědo! Dědo! Kráva se dusí. Děda přiskočil ke krávě. Vrazil jí ruku do tlamy až po loket. Vytáhl velké jablko. Já na nic nečekal. Pelášil jsem ze sadu pod ochranu babičky.

Jsem doma. Jablka jsem předal. Těším se na neděli. Na ten jablečný štrůdl.

Ludmila Šimková - Svíčka

Svíčka je symbol světla. Vždycky si představuji, jaký úžas to byl, když se člověku podařilo vykřesat oheň. A od tohoto ohně si zapálit dřevo, jako my si zapalujeme svíčku.

První záznamy o svíčkách máme 2000 let př.n.l. Byly vyráběny z tuku. V antickém Řecku a Římě byly také užívány, zejména ve veřejných budovách a chrámech. Byly vyrobeny z různých materiálů jako byly včelí vosk, tuk či směs olejů. Římané vylepšili výrobní proces a dosáhli větší stability svíček, což zvýšilo jejich popularitu.

Dne 2. února se slaví Svátek uvedení Páně do chrámu – Hromnice. Po určitou část liturgie drží věřící v ruce rozžaté svíce, které si pak odnášejí domů. V evangeliu říká stařec Simeon: „Nyní odejdu, Pane, v pokoji, neboť mé oči uviděly světlo k osvícení pohanů a k slávě tvého izraelského lidu.“

V den, kdy město Mnichovice postihla stoletá voda, byla moje švagrová na návštěvě u mého otce v centru Mnichovic. Po odeznění velké bouřky se vracela přes mnichovické náměstí a dále hlavní ulicí do jejich chaty. Spodní částí náměstí se brodila vodou. V jednom z domků viděla za oknem v pokoji muže, jak klečí před svíčkou a modlí se.

V 50. a 60. letech minulého století nesvítilo v Mnichovicích často elektrické světlo. A tak v den mé svatby 17. října 1953 došlo k výpadku elektrického proudu. Svatba byla v půl páté odpoledne v mnichovickém kostele. Světlo svíci ozařovalo působivě vnitřní prostory chrámu, jako by spolu s námi doplňovaly slavnostnost svatební smlouvy.

Každý rok se těším na velikonoční liturgii Bílé soboty. Obřady začínají po západu slunce. Před kostelem je malá hranička z dříví. Vykřesaným ohněm se zapálí dřevo a tímto planoucím ohněm se zapálí svíčka. Při jejím zapálení přednáší kněz slova: „Světlo Kristovo.“ Od této velikonoční svíce si pak každý věřící zapálí svou svíčku. Po krátkém obřadu vstoupí kněz s velikonoční svící do temného chrámu a spolu s ním věřící s jejich rozžatými svícemi. V zešeřelém chrámu se pak čte několik starozákonních textů. Po jejich dočtení se náhle rozsvítí všechna světla, mohutně znějí varhany. Světlo zvítězilo nad temnotou. Světlo velikonoční svíce se svými iniciálami – alfa a omega – počátek a konec – svítí po celou dobu liturgie velikonočního týdne. Velikonoční svíce září v chrámu při všech liturgických obřadech od velikonoční noci po dobu čtyřiceti dní do Slavnosti seslání Ducha Svatého – Božího hodu svatodušního.

Velikonoční svíce jako symbol vítězství světla ozařujícího temnoty se promítá do skutečnosti svatodušní exploze lásky.



Josef Kubart - Život

*Žijeme s ohněm, žijeme s vodou,
žijeme s láskou, žijeme s nudou.
Žijeme prací, která nás živí,
žijeme rychle, člověk se diví.*

*Člověk se diví, co se to děje,
mobily, počítač, kam to svět spěje?
Satelit, rakety a lidské klony.
Za čím se honíme? Mony, hony, hony!*

*Co z toho máme?
Těžce se dýchá,
žene nás zvědavost
či lidská pýcha?*

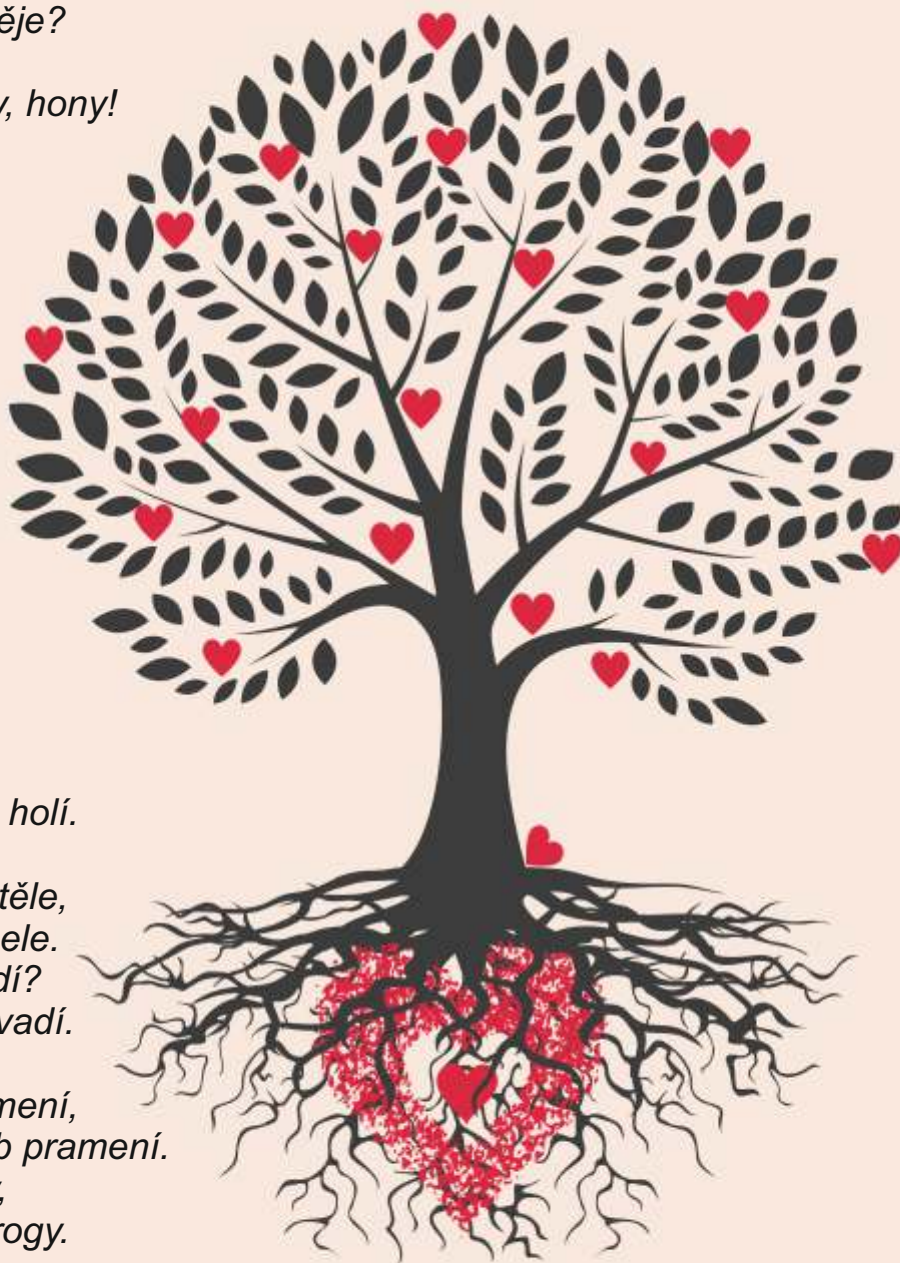
*Termíny, rozpočty,
všechno se krátí.
Kdo nám klid, pohodu,
zpátky zas vrátí?*

*Ve světě techniky
vzdálenost krátíme.
Přesto se později
k domovu vracíme.
Hlava a záda často nás bolí.
Život se prodloužil – žijem ho s holí.*

*S baterkou u srdce, bypassy v těle,
co bude za sto let v hlavě se mele.
Starší do doklepou, ale co mladí?
Leccos nám na jejich životech vadí.*

*Na sobě neseme Kainovo znamení,
ty jejich problémy z našich chyb pramení.
Kouření, alkohol, někdy i drogy,
knokauty do zdraví, každý je grogy.*

*Co mladým na starších nejvíce vadí?
Když klidně ideál za prachy zradí.
Úcta a pokora často nám schází.
Jak člověk žije? Často mě mrazí.*



Drazí přátelé,

každý z nás s jistotou ví, že každá hra má svá pravidla. Každá společnost má své zákony. Každý stát má svou ústavu. Ústavu, kterou se snaží dodržovat, respektovat, mít v určité vážnosti. I křesťanství má svou ústavu. Ústavu, kterou předal lidem Boží Syn, Ježíš Kristus. Určitě je užitečné si ji připomenout, poněvadž obsahuje program, zásady našeho pozemského života. -

„Blaze chudým v duchu (pokorným), neboť jejich je království nebeské.”

- Blaze těm, kdo pláčou, neboť oni budou potěšeni.
- Blaze tichým, neboť oni dostanou zemi za dědictví.
- Blaze těm, kdo hladovějí a žízní po spravedlnosti, neboť oni budou nasyceni.
- Blaze milosrdným, neboť oni dojdou milosrdenství.
- Blaze těm, kdo mají čisté srdce, neboť oni uvidí Boha.
- Blaze těm, kdo působí pokoj, neboť oni budou nazváni syny Božími.
- Blaze těm, kdo jsou pronásledováni pro spravedlnost, neboť jejich je království nebeské.”
- Blaze vám, když vás budou tupit a pronásledovat a lživě mluvit proti vám všechno zlé kvůli mně. Radujte se a jásejte, protože máte hojnou odměnu v nebesích; stejně pronásledovali i proroky, kteří byli před vámi. “ (Mt 5,3-12)

Prováděcí předpis zní: Vy jste sůl země; jestliže však sůl pozbuje chuti, čím bude osolena? K ničemu již není, než aby se vyhodila ven a lidé po ní šlapali. Vy jste světlo světa. Nemůže zůstat skryto město ležící na hoře. A když rozsvítí lampu, nestaví jí pod nádobu, ale na svícen; a svítí všem v domě. Tak ať svítí vaše světlo před lidmi, aby viděli vaše dobré skutky a vzdali slávu vašemu Otci v nebesích. (Mt 5,13-16). Pán Ježíš tu nevyzdvihuje bídu, trápení, hlad, žízeň... za ideální stav člověka. Nikdy neřekl, že chudí jsou lepší, než ti bohatí. On věděl, že bída může

člověka dohnat až do stavu zoufalství. On také nikdy nehlasal: lidé, musíte tady na zemi trpět, po smrti ti bude všechno vynahrazeno. On naopak chce upozornit: království Boží začíná už teď, zde, a ne až kdesi na onom světě. Ježíš vyhláší: „Blaze vám i těm, kterým svět nedává žádnou naději, i těm, které svět mocných nebere ani na vědomí.” On myslí na nemocné, i na ty, kteří strádají nedostatkem lásky. I oni jsou Bohu milí, i oni jsou blahoslavené děti Boží. Je úplně samozřejmé, že každý člověk je v jiné situaci, než někteří lidé kolem nás. Ale Ježíš každého člověka vybízí: Pokud můžeš, podej tomu, který to potřebuje, pomocnou ruku! Úsměv, milé slovo nepotřebuje žádnou fyzickou námahu. Určitě potěší. Předávejme druhým povzbuzení, naději, důvěru, víru v Boha. Víra sama, bez naděje, je mrtvé přesvědčení. Naděje bez víry v Boha by byla jen prázdná utopie, prázdný optimismus. Víra a naděje nám dávají vyšší cíl, abychom stále odhodlaně bojovali s hladem, s bídou, v každé podobě. Hlad a bída často se projevuje v rovině duchovní, v rovině psychické, v této podobě dost lidí strádá, dost lidí potřebuje nějakou pomoc. A Ježíš nás stále volá: „Pojďte ke mně všichni... já vás občerstvím“ (Mt 11,28). - „Já jsem chléb života; kdo přichází ke mně, nikdy nebude hladovět a kdo věří ve mne, nebude nikdy žíznit (Jan 6,35). Naše století, i to minulé, zdůrazňuje cestu materiální, výrobu, zisk... To je také potřebné k životu, ale to samo o sobě nestačí, aby člověk byl spokojený, šťastný. Pánu Ježíši nejde o pohrdání světem a dary života. Ježíš nebyl asketický poustevník, spíš opak, jak mu mnozí vytýkali. Pánu Ježíši jde o správnou rovnováhu hodnot, jde mu o používání všeho ke správnému cíli. A tím správným cílem je Boží království, království dobra a lásky. Bůh a jeho království je blízko, každému, kdo ho hledá. Kdo hledá Boží království s upřímným srdcem. Kdo chce proměnit svůj život v klidné a milé chvíle, kdo chce konat dobré skutky kolem sebe, aby kolem nás zářila pohoda, aby náš život byl Bohu milý.



Rozloučili jsme se:

Francová Eva, Hlaváček Přemysl, Šedivý Pavel.



Váš jáhen Pavel Urban

I. SPOJTE ZAČÁTEK NÁZVU ZVÍŘETE S JEHO DOKONČENÍM.

- | | |
|---------|--------|
| 1. BE | a) BUŤ |
| 2. DA | b) KA |
| 3. HU | c) KAN |
| 4. JE | d) LEN |
| 5. KACH | e) LÍK |
| 6. KAM | f) NA |
| 7. KLO | g) RAN |
| 8. KOČ | h) SA |
| 9. KRÁ | i) TEL |

II. DOPLŇTE ČÍSELNÉ ŘADY.

- 7, 14, 21, ...
 1, 2, 4, 8, 16, ...
 67, 59, 51, 43, ...
 3, 6, 12, 24, ...


III. ZMĚŇTE JEDNO PÍSMENO, ABY VZNIKLO NOVÉ SLOVO (u některých výrazů je možných více variant).

VEKA
 KLAS
 TRÁVA
 KLUK

VŮL
 VOSA
 LEŽ
 VANA

ČOČKA
 OBCHOD
 LESK
 KRÁSA

IV. V NÁSLEDUJÍCÍCH VĚTÁCH JE VŽDY JEDNA PRAVOPISNÁ CHYBA, NAJDETE JI?

Za dobrého počasí bívají vidět hory.
 Vymperk je poměrně vysoko položen.
 Nachomítli jsme se při nehodě.
 Posíláme vám syrové ryby.
 Sylikon se vyrábí v chemických továrnách.
 V obchodě byl bohatý výběr vín.
 Bodavý hmiz může být nebezpečný.
 Lýskový keř měl mnoho oříšků.
 Fyzykální kabinet byl vybaven přístroji.

V. SLOVNÍ ÚLOHA – Rybář chytil 32 ryb, což je čtyřikrát více než loni. Kolik ryb loni chytil?
VI. VYMYSLETE VŽDY MINIMÁLNĚ 3 ŽENSKÁ NEBO MUŽSKÁ JMÉNA NA NÁSLEDUJÍCÍ POČET PÍSMEN:

- 3–
 4–
 5–



Nutriční poradna

Je voda, kterou pijeme, stále bezpečná? Ani ta nejčistší není zcela bez rizika

Na 22. březen připadá Mezinárodní den vody, a tak vás možná napadne otázka: Je voda, kterou pijeme, stále bezpečná? Moderní vědecké poznatky a nové technologie nám ukazují, že ani ta nejčistší voda není zcela bez rizika, a to kvůli mikroplastům, které se do ní dostávají. Zatímco odborníci zkoumají možné dopady těchto částecí na lidské zdraví a životní prostředí, existují kroky, které můžeme podniknout pro snížení jejich příjmu. V první řadě je důležité si říct, co vlastně mikroplasty jsou. Jde o malé částice plastů o velikosti od 100 nanometrů po 5 milimetrů. Tyto částice jsou buď původním materiálem, který byl rozdrcen na menší kousky, nebo mohou vzniknout rozkladem větších plastových předmětů. Nacházejí se téměř všude – ve vodě, vzduchu, v potravinách, a dokonce se mohou vyskytovat i v těle právě narozeného dítěte.



NEJČASTĚJŠÍMI ZDROJI MIKROPLASTŮ JSOU:

Odpadní vody: Plasty z domácností, průmyslového odvětví a zemědělství mohou skončit v odpadních vodách, a nakonec se dostat do řek, jezer a moří.

Opracované plastové materiály: Například gumové pneumatiky z aut, které se opotřebovávají při jízdě na silnici, uvolňují mikroplasty do ovzduší a následně do životního prostředí.

Kosmetické produkty: Drobné plastové mikročástice jsou často přidávány do kosmetických produktů, jako jsou krémy, čisticí prostředky nebo zubní pasty, a mohou se následně dostat do odpadní vody.

Průmyslová znečištění: Výrobními procesy se uvolňují mikroplasty do ovzduší nebo vody, zejména pokud se pracuje s plastovými materiály. Mikroplasty jsou také často nalezeny v potravinách, jako je sůl, mořské plody a balená voda.

Mikroplasty ve vodě

Studie zveřejněná začátkem ledna 2024 přinesla překvapivé zjištění – balená voda, často považovaná za bezpečnější alternativu k běžné kohoutkové vodě, může obsahovat alarmující množství mikroplastů. Laserová technologie použitá v této studii odhalila až 240 000 plastových částecí menších než jeden mikrometr ve vzorcích litru balené vody.

Jak nám mikroplasty škodí? A škodí vůbec?

Jaký dopad na naše zdraví mají mikroplasty, je zatím stále ve stadiu výzkumů. Není ovšem tak těžké vydedukovat, že pokud volně neprojdou tělem, ale vstřebají se, mohou být škodlivé, protože často obsahují stabilizátory, zpomalovače hoření a další chemikálie. Světová zdravotnická organizace (WHO) rozhodně nabádá rizika mikroplastů v těle nepodceňovat.

Kolik jich máme v sobě

Jak už bylo zmíněno, mikroplasty jsou opravdu všude kolem nás. Množství, které za týden zvládneme „vstřebať“, vás ale možná překvapí. Opravdu se nejedná o zanedbatelné hodnoty – studie Světového fondu na ochranu přírody (WWF) zjistila, že člověk za jediný týden může přijmout až dva tisíce mikroplastů o celkové hmotnosti 5 gramů. To odpovídá přibližně váze platební karty.

Jak omezit jejich konzumaci

Jedním ze způsobů, jak omezit příjem mikroplastů, může být omezení konzumace balené vody a filtrace té kohoutkové, ať už formou filtrační patrony, filtru přímo upevněného na kohoutku nebo skladováním ve filtračních nádobách. Ty by měly být ideálně skleněné s nanofiltry, ale dnes na pultech obchodů najdete i sklenice a konvice vyrobené z „bezpečného plastu“.

Nejlepší je kohoutková

Podle výzkumu provedeného Akademií věd České republiky mohou úpravní vody (klasické čističky pitné vody) na území České republiky odstranit až 83 % mikroplastových částic, čímž poskytují bezpečnější alternativu k balené vodě. Z toho tedy jasně vyplývá, že kohoutková voda, kterou si doma natočíte, je stále nejlepší variantou vody, kterou můžete pít.

Karel Čapek

Kalendář

LEDOVÉ KVĚTY

Říká se tomu “květy”, a ve starších líčeních přírody jsme bývali ujišťováni, že nám “umělec Mráz vykouzluje na oknech bujné a čarovné květy”. Dobrá, díval jsem se na ně pozorně; shledal jsem, že umělec mráz má zpravidla fantazii poněkud klempířskou a že se zvláštní zálibou vykouzluje na našich oknech cosi podobného ostnatým drátům. Pokud se týče živlu vegetativního, omezuje se na útvary příbuzné bodlákům, cesmínám, trní a pichlavým větvičkám; nebo je to jakési bodlinaté kapradí, ostnaté listy, lupení vroubené strašně zahrocenými trny, zoubkovaný mech, tenká jehličí, žahadlové bodce, zkrátka vždycky něco velmi břitkého, pichlavého a hodně vzdáleného květům. Okno porostlé ledovými květy se nikterak nepodobá besídce zarostlé květy; spíše se podobá záseku, strašnému ostnatému pletivu, jímž jsme obehnání jako v obléhané tvrzi. Okno je díra ve zdi; když přijde mráz, zatarasí se tato díra fantastickou barikádou z ledových kopí, dyk a jehel. Není to kvetoucí a bujný libosad, nýbrž kvetoucí a bujná blokáda s hrozně jiskřícími meči a bajonety.

Ale když napadne čerstvý sníh, stane se něco zázračného: ulice najednou vypadají širší, než bývaly, a domy jsou dál od sebe než jindy, a co se zdálo ve světě stěsnané a úzké, rozestoupí se od sebe do šíra tím bílým a neporušeným porostem. Všechny rozlohy jsou daleko volnější; svět má najednou větší světlost, tak jako mluvíme o světlosti rour. Kdybych to chtěl pěkně vylíčit, musel bych to vypsát v řádcích široce od sebe rozestouplých, nechávaje mezi nimi pěkný bílý papír; ale vy, kdo toto čtete, byste se museli očima brouzdat v uličce, kterou jsem vám nechal mezi řádky, jako když s rozkoší klusáte po čerstvě napadaném sněhu.

To není náhoda, že na teploměrech pořád užíváme

To není náhoda, že na teploměrech pořád užíváme obou stupnic: Réaumurovy i Celsiovy. Chce-li člověk protestovat, že má v pokoji špatně zatopeno a sakra chladno, prohlásí (podle Réaumura), že tam má “jenom dvanáct stupňů”; kdyby řekl, že tam má (podle Celsia) patnáct stupňů, oslabil by tím důraz svého protestu. Chce-li však konstatovat, že má v pokoji bláznivě přetopeno, řekne ovšem, že tam je dvacet stupňů (Celsiových), a nikoliv patnáct (Réaumurových). Chce-li dokázat, že je strašný mráz, měří jej ovšem Celsiovými stupni; chce-li naopak dokázat, že se oteplilo, udá teplotu podle Réaumura. Proto je docela v pořádku, že se (s humánním ohledem k lidské potřebě vždycky drobet přehánět) vyrábějí teploměry se dvěma různými stupnicemi.

Avšak když je na zemi sníh, mohl by se mráz měřit ještě jinak, a sice akusticky. Je-li jen drobet pod nulou, chřupe sníh pod nohama pěkně a hluboce; je-li pět pod nulou, začne vrzat dosti vysokým hlasem; je-li deset, skřípe a zvoní tónem vysokým a čistým; ale je-li už patnáct pod nulou (ovšem podle Celsia), piští a kvičí zvukem tak strašně vysokým, jako když se hraje na kobylku housliček. Mohlo by se říkat: “Dnes je tam mráz na šestkrát čárkované C.” Tuze velký mráz je vůbec pisklavý a pronikavý, jako když sklouzne nůž po talíři.

Nejhezčí na sněhu je však prostě to, že vrací lidské zemi panenství. Nejobjednatější a nejprotivnější cesta má ve sněhu okamžiky, kdy na ni ještě nevskočila lidská noha a kdy první chodec na ni vstupuje trochu váhavě a zbožně jako plavec na panenskou a novou pevninu. Možná, že sníh je bílý z nějakých fyzikálních nebo chemických důvodů; ale raději bych věřil, že je bílý proto, aby naše severní noci nebyly tak strašně černé. Možná, že je bílý jen proto, aby byl zmrzlým světlem nejdelších nocí.

RAMPOUCHY

Tedy jednoho rána jsem se nejdříve podíval do novin, co je nového (a špatného) ve světě, a potom oknem na nebe, abych viděl, co je nového pod sluncem; a při tomto druhém pohledu jsem s úžasem zjistil, že nad oknem mého podkroví visí dvanáct střežylů ve vyrovnané řadě. Ten největší a nejkrásnější byl na loket dlouhý a silný jako ruka; ty ostatní byly pořád kratší a slabší, snad aby bylo zřejmo, že ani mezi rampouchy není žádné rovnosti. Nemíním tvrdit, že mých dvanáct rampouchů je nějaký neobyčejný a vzácný úkaz; divné na nich bylo vlastně jen to, že jsem zčistajasna pocítil nad nimi

ukrutnou radost. A když jsem se divil, proč se tak potěšeně šklebím a mnu si libostí ruce, tak jsem na to přišel: že jako mnoho jiných věcí (jako například sníh, housenky, škeble, králíci a kuličky) jsou i rampouchy nerozlučně spjaty se vzpomínkami na dětství. Namouvěru, jenom klouček dovede náležitě ocenit předmět tak zajímavý, jako je střechýl; neboť jakmile potká svůj první životní rampouch, objeví s radostným překvapením: 1. že se dá střechýl ulomit, přičemž vydává docela příjemný skleněný zvuk; 2. že se dá cucat; je to sice hrozně studené a křehnou přitom mokré dětské pracky, ale jakožto sezónní novinka je to vzácný požitek; 3. že se lze do rampouchů na okapu výtečně strefovat sněhovými hroudami, zvláště nejsou-li nablízku žádná okna. Srazit takový důkladný rampouch, který se potom se suchým třeskem roztříští na zemi v křišťálové zlomky, to je nesporně jeden z největších požitků a nejnádhernejších úspěchů života; a kdo nikdy v životě nezasáhl svůj rampouch, neví, co je mládí, zima a krása světa, a hlavně neví, co je správný střechýl.

Ano, to je to: rampouch má příliš mnoho co dělat jeden řádek s dětstvím; to víš, človče, proto se i teď na něj díváš s okouzlením a usmíváš se nadšeně a máš dojem, že celý ten den je o něco pěknější a veselejší, když je orámován dvanácti ledovými krápníky. A vidíš, mohl bys natáhnout ruku a zkusit, jak se to s příjemným skleněným zvukem ulomí, ale neuděláš to; zdá se ti, že by toho střechýle bylo škoda. Mohl bys kousek ulomit a zacucat si na něm; ale i tento

zájem je tě nějak nesmírně vzdálen. Copak už ochabla tvá dětská zvědavost zkusit, k čemu se hodí rampouch a co se vůbec dá dělat s kteroukoli věcí na světě, která tě potká? – Ba ne, snad ani neochabla; ale já se teď dívám na něco, čeho jsem si tehdy nevšímal; například na to, jak střechýle rostou. To se skládá prsten za prstenem; klade se vrstva na vrstvičku, až je z toho takový dlouhatý krápník. To jen tak vypadá, jako by rampouch tekli ze střechy; ve skutečnosti je dílem trpělivého sčítání. Když se člověk pořádně podívá, vidí ty vodorovné články, a vidí i víc, například odkud foukal vítr, když rampouch rostl; neboť to se na opačné straně udělá na střechýlu boulička, jak se tam odvívá mrznoucí krůpěj vody; celý rampouch je těmi římsičkami pravidelně článkovan jako stonek přesličky. A než jsem to vše vypožadoval, narostl můj největší střechýl o celý další článek; i mohu nyní říci, že jsem viděl rampouchy růst.

A snad je to stejně s veškerým poznáváním lidským; snad na všech věcech nejdřív člověka zajímalo, dají-li se ulomit nebo cucat nebo použít k čemukoliv jinému; teprve o sta neb tisíce let později ho začalo zajímat, jak ty věci vznikají a jaký zákon se v nich naplňuje. Možná, že je lidstvo velmi mladé, pokud zkouší, k čemu se dá věcí nebo hmot užívat, – třeba k jídlu nebo k válčení; až víc dospěje, bude se pomaleji a pozorněji dívat, jak vlastně věci vypadají, jak vznikají a jaké morfologické nebo genetické zákony je ovládají. Až v příliš mnoha věcech jsme dosud asi ve stadiu cucání nebo zvědavého rozbíjení.



MOTÝL V ZIMĚ

Nalezl jsem tě, zelená housenka, v červenci na větévce; krmil jsem tě trnkovými listy, spásala jsi je vážně a horlivě, jako by to byla uložená práce, a se žravostí nesmírnou; konečně byla jsi tlustá a krásná na pohled a žlutá jako broskev. Tehdy jsi se pověsila vláknem na větévku a soustředila ses do sebe; zamyšlená do tuposti, nehybná, ke všemu netečná, měla jsi před sebou jediný úkol. A jednou ráno bylo vše hotovo: na větvičce visela hranatá kukla, podobná rytířskému brnění. To vše si připomínám, protože jsem docela zapomněl na zelenou kuklu ve vatě uloženou od léta, až teprve včera večer to začalo v krabičce šustit. Vylíhl jsi se, krásný otakárku, pobíhal jsi neklidně a třásl sličnými křídly. Ach, snad bys nechtěl vzlétnouti uprostřed české zimy? Chvěješ se vzrušením, rozpínáš křehká křídla, rozbíháš se, prudce, nedočkavě stříhneš křídly, a padáš. Jsi ty to slaboch!

Kdybych já měl křídla... Začínáš znovu; vířivě tetelíš perutkami, abys do nich chytil vzduch, rozběhl jsi se po kraji stolu a celý se nadzvedáš na svých kavalírských nožkách; nuže, oblétni aspoň to elektrické slunce, malinký lkare! Jako suchý list, jako zahozená pápěrka, jako lupínek v bezvětrí spadl motýl na zem. Na prstě sedí mně motýl nově zrozený. Rozpíná tykadla, cvičí je v citlivé hře, seká nožkami, učí se všemu; jeho žlutá a černá křídla víří chvějivě, neúnavně, nadšeně v entuziastickém okamžiku před vzletem. Už se tělíčko nadnáší, nohy se stěží drží prstu, nyní se jen pustit a – poletíme?

Celá křehká stavba motýlího těla se třese nadšením. Trhnutí křídel, a žlutý lupínek bezvládně

letí na zem.

Včera se mi zrodil motýlek a nenaučil se mi létat. Odřený, se svrasklými křídly sedí tváří k oknu. To světlé čtyřhranné je snad slunce. To velké, teplé v koutě je snad také slunce. Otakárek neví nic, než že by chtěl létat. Dvacetkrát jsem jej našel na zemi. Jeho křídla už se tak nechvějí horečkou letu. Je to agónie entuziasmu. Jen chvílemi se rozběhne a spadne překotem na zem. Ach, překrátký okamžik letu! Nyní je smutno vidět zmoudření motýla. Sedí, chvílemi netrpělivě vykročí a stáhne křídly, ale zdá se rozhodnut. "Není to pravé počasí. Musím počkat. Létat se může, jen když je krásně. Když svítí motýlům slunce. Čekám na slunce."

Zítra ráno se položí na bok a bude po něm. Skutečně, motýlku, není to pravé počasí, ani pro nás ne, víš, pro lidi, kteří jsme ještě jenom veliké a žravé housenky. Snad jsme se zmátli v datu jako ty, že jsme jednoho dne, na prahu české zimy, v tisících a tisících začali najednou vířit křídly svého entuziasmu.

Máme totiž taková jakási křídla v sobě – ty, který se latinsky jmenuješ Psýché, tomu rozumíš. Pociťili jsme v sobě křídla a chtěli jsme vzlétnout letem svobody. I my jsme se chvěli nadšením. A spadli jsme tolikrát, že tvé nožičky nestačí, abych ti to na

nich vypočítal. Nebylo to pravé počasí, a létat se může, jen když je krásně. Ještě okamžik, motýlku, než se položíš na bok. Není to pravé počasí, a létat není sice těžko, naopak, létat je to jediné přirozené, ale dělat přemety není létat; a nemá-li tahle věta souvislý smysl, je to proto, že jsme padli trochu na hlavu. Máme čekat na lepší počasí?

Máme se všeho zřít... jako ty? Mnoho housenek se k tomu rozhodlo, ale myslím, že nemají pravdu. Ty jsi sám a nemáš druhu ani samičky; ale nás, velikých housenek, je, motýlku, nesmírně mnoho, tak mnoho, že bychom mohli něco pořídit. Nemůžeme ještě létat, ale můžeme začít dělat lepší počasí. Každá housenka může upříst aspoň jeden sluneční paprsek, a ach, jaké bychom pak měli velké slunce! A co by pak bylo snazší než rozestřít křídla –

Zimní motýl se položil na bok.

Sloupky psal Karel Čapek pro Lidové noviny a Národní listy v letech 1922 – 1938. Text v Hájku vychází z vydání Městskou knihovnou Praha v rámci společného projektu se Společností bratří Čapků, Památníku K. Čapka a Českého národního korpusu.



Silvestr poprvé –

Rozloučili jsme se se starým a přivítali se s novým rokem za doprovodu harmonikáře Jiřího Kříže a dalšího programu.



VÝSLEDKY KLUB EINSTEIN

- 1G, 2I, 3H, 4D, 5F, 6J, 7C, 8B, 9E, 10A.
- 28, 35, 42...; 32, 64, 128...; 35, 27, 19...; 48, 96, 192...
- Např. DEKA, KLAD, KRÁVA, KLUS, DŮL, KOSA, LED, VADA, KOČKA, ODCHOD, LEST, KRÁVA.
- Bývají; Vimperk, nachomýtli, posíláme, silikon, výběr, hmyz, lískový, fyzikální.
- Loni rybář chytil 8 ryb.
- Např. 3 – Eva, Dan; 4 – Jana, Adam; 5 – Sylva, Tomáš...



Silvestr podruhé –
Rozloučili jsme se se
starým a přivítali se s
novým rokem za
doprovodu harmonikáře
Jiřího Kříže a dalšího
programu.



Tři králové – Navštívili nás koledníci v rámci Tříkrálové sbírky.



Výročí – Oslava úctyhodného životního jubilea 102. narozenin.



Attila Ledeczky – Oslovil nás a překvapil příjemným zpěvem mladý zpěvák Attila Ledeczky.



Zooterapie – Individuální návštěva koček v rámci zimní návštěvy zooterapeutky paní Bukričové.



Srdečně Vás zveme na divadelní představení

ČAS PRO ŽIVOT

Autorská hra Heleny Kubů z roku 2021

Čas pro život zkoumá otázky fungování času v našich životech: „Někdo si vymyslel nějaké hodiny a minuty a nás to teď drží v šachu!“



Hru představí divadelní spolek PROMĚNA.

Divadelní spolek Proměna vznikl pod křídly Programů pro seniory naší obecně prospěšné společnosti před dávnými časy -- na podzim roku 2023 oslavil již 20. narozeniny!

**ČTVRTEK
20. ÚNORA
OD 14 HOD.
NA SÁLE**



CHORVATSKO



Chorvatská republika je evropský stát. Hraničí se Slovinskem, Maďarskem, Srbskem, Bosnou a Hercegovinou a Černou Horou. Hlavním a zároveň největším městem je Záhřeb, kde žije přibližně čtvrtina celkové populace Chorvatska, která činí 3 875 325. Chorvatsko zaujímá většinu východního pobřeží

Jaderského moře, které jako součást Středozevního moře proniká hluboko do nitra evropského kontinentu. Úzký pás Dinárské horské soustavy odděluje středomořskou část Chorvatska od jeho středoevropské vnitrozemské části.

Jedná se o parlamentní republiku, která vznikla rozpadem Jugoslávie 25. června 1991. Současným prezidentem je Zoran Milanović, který obhájil svůj mandát v letošní volbě prezidenta. Země se rozděluje na menší územní celky a to na 21 žup s přibližně podobnou rozlohou, jako naše kraje.

CHORVATSKÁ KUCHYNĚ

MANEŠTRA – ISTRIJSKÁ FAZOLOVÁ POLÉVKA

Maneštra je istrijská hustá polévka z fazolí, kukuřice, zeleniny a někdy také masa. Často v ní ale najdete „vše, co dům dá“. Receptů na tuto typickou chorvatskou polévku je spousta, dá se říct, že každá rodina má ten svůj oblíbený.

Složení maneštry se může v průběhu roku měnit. Důležité jsou ale fazole (romano). Mezi čerstvou zeleninou se často objevují brambory, mrkev a řapíkatý celer. Maneštra také někdy obsahuje maso, obvykle žebírka, vepřové kotlety nebo uzené maso. Do polévky se často dává i kost ze sušené šunky (pršut). Navrch se pak posypává nastrohaným sýrem.

PLJESKAVICA

Pljeskavica je pokrm z mletého masa (vepřového, hovězího, skopového, případně z více druhů masa), cibule a koření. Někdy se přidává také sádlo nebo strouhanka.

Pljeskavica pochází z Balkánu, konkrétně z oblastí bývalé Jugoslávie. Její název je odvozen od slova "pljeskati", což znamená plácát nebo tleskat, což odkazuje na způsob přípravy, kdy se mleté maso plácáním tvaruje do placiček.

Pljeskavica se v průběhu let stala oblíbeným jídlem v Chorvatsku, Srbsku, Bosně a Hercegovině, Černé Hoře a dalších zemích regionu. Každá oblast má své vlastní variace a způsoby přípravy, ale základ zůstává stejný – chutná masová placička, často podávaná s čerstvým chlebem a různými přílohami.

SLOVNÍČEK:

Ahoj!	Bok!
Dobrý den!	Dobar dan!
Děkuji.	Hvala.
Prosím.	Molim.
Ano.	Da.
Dobrou chuť!	Dobar tek!
Dobrou noc!	Laku noć!
Na shledanou!	Dovidjenja!
Nevím.	Ne znam.
Na zdraví!	Živjeli!
Káva.	Kava.
Chorvatsko.	Hrvatska.



Zdroje:

<https://www.chut.cz/recepty/pljeskavica--tradicni-chorvatsky-pokrm-s-bohatou-historii/>
<https://www.toprecepty.cz/clanky/3456-chorvatsko-na-taliri-popularni-presnidavkova-polevka-maneštra-je-plna-zeleniny-masa-a-testovin-takhle-snadno-se-pripravuje/>
https://www.idnes.cz/cestovani/kolem-sveta/tajemstvi-chorvatske-kuchyne-odhaleno.A060616_131922_ig_chorvatsko_tom
<https://cs.wikipedia.org/wiki/Chorvatsko>
<https://www.chorvatsko.cz/obec/stat.html>

INFORMACE Z DOMOVA



Další stravovací komise budou **5. 2., 19. 2. a 5. 3.**
O schvalování nového jídelníčku budou členové stravovací komise předem informováni.

Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve středu 5. 2. 2025
od 10:00
v sále.

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.

PARKINSON PORADNA – Od září u nás

probíhá poradna pro klienty a rodinné příslušníky s dotazy spojenými s Parkinsonovou nemocí, na které vám odpoví paní Anna Rezková, specializovaná sestra VFN.
5. 2. od 16:00 do 18:00 hodin
v reminiscenční místnosti.



Zooterapie – V průběhu zimních měsíců probíhá jednou měsíčně individuální zooterapie na pokojích u ležících klientů.

VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

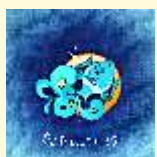
Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka. 3D brýle nejsou doporučeny pro klienty s kardiostimulátorem.

Únor



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Můžete cítit silnou potřebu postarat se o rodinu a zajistit, že každý ve vašem okolí má vše, co potřebuje. Tak jen do toho.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Nezapomínejte na doteky - v intimitě je síla. Buďte ochotni naslouchat i těm, kteří mají odlišný pohled na věci. Do toho!



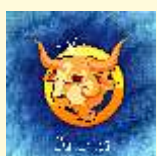
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Vytvořil-li se mezi vámi a partnerem odstup, bude to chvíle, kdy můžete překonat bariéry, které mezi sebou stavíte.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Zkuste se zaměřit na zpevnění středu těla, což vám pomůže vyrovnat páteř a zlepšit držení těla. Pocítíte rychlou úlevu.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Vaše stabilita a empatie budou pro vaši rodinu velkou oporou. Nezapomeňte se postarat také o své vlastní potřeby.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Vaše schopnost přizpůsobit se novým výzvám bude klíčová. Uděláte tím dojem na okolí. To se bude hodit.

HOROSKOPY



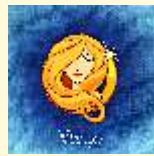
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Netlačte na partnera, potřebuje čas. Pokud budete trpěliví a otevření, můžete dosáhnout velkého pokroku. Tak opatrně.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Pokud cítíte, že je čas na změnu, nebojte se udělat krok tím směrem. Možná na vás čeká něco lepšího.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Vaše tělo by si zasloužilo důkladný detox. Přirozené pročištění těla může být podpořeno i čajem z máty nebo fenyklu.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Pokud se vám naskytne příležitost, která se zdá být výhodná, nebojte se jí chopit. Je to šance, jak se konečně projevit.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Někdy i malý projev zájmu dokáže vykouzlit úsměv na tváři. Vytvořte si prostor pro přátele. Užívejte si.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Je možné, že někdo z vašich blízkých bude potřebovat vaši podporu nebo radu. Vaše ochota se jistě bude hodit.

Zdroj: horoskopy.cz