

HÁJEK

leden
2023

Naše noviny



pf 2023

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.**

*Nováková Marta,
Štulíková Radomila.*

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 Iřkovichová,
Dagmar Zavadilová, ředitelka DS,
ve spolupráci s klienty DS.

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRA
PRA
PRA
PRA
GUE
GA
GA
G

- 1) Co si lidé dávají na Nový rok?
 - a) Dárky.
 - b) Předsevzetí.
 - c) Nic.
- 2) 6. ledna 1412 se narodila francouzská hrdinka, která stanula v čele francouzských vojsk za stoleté války v boji proti Angličanům. Přezdívalo se jí Dobrá Lotrinka nebo Panna orleánská. Víte, kdo to byl?
 - a) Kateřina Alexandrijská.
 - b) Markéta Antiochijská.
 - c) Johanka z Arku.
- 3) Čeho bychom se měli podle pověr vyvarovat na Nový rok, abychom si do domu nepřinesli neštěstí nebo dokonce smrt?
 - a) Praní a věšení prádla.
 - b) Nového oblečení.
 - c) Zametání.
- 4) 4. ledna 1846 se narodil evangelický farář a spisovatel. Napsal jednu z nejznámějších knih pro děti – Broučci. Jak se tento spisovatel jmenoval?
 - a) Josef Čapek.
 - b) Jan Karafiát.
 - c) Jan Drda.
- 5) Doplňte přísloví: Jak na Nový rok, tak...
 - a) po celý den.
 - b) do konce života.
 - c) po celý rok.
- 6) 30. ledna 1947 se narodil český folkový písničkář a autor písně, jež je považována za neoficiální trampskou hymnu – Rosa na kolejích. Kdo ji napsal?
 - a) Wabi Daněk.
 - b) František Nedvěd.
 - c) Michal Tučný.
- 7) Jaký svátek slavíme 6. ledna?
 - a) Hromnice.
 - b) Tří králů.
 - c) Mikuláše.
- 8) 28. ledna 1910 se narodila česká filmová a divadelní herečka Jarmila Anna Františka Marie Mandlová. Pod jakým jménem vystupovala?
 - a) Nataša Gollová.
 - b) Lída Baarová.
 - c) Adina Mandlová.
- 9) Doplňte pranostiku: Jsou-li červánky v novoroční den, ...
 - a) přinesou bohatou úrodu.
 - b) přinesou jistě samou slotu jen.
 - c) přinesou šťastný rok.
- 10) 27. ledna 1756 se narodil rakouský hudební skladatel a klavírní virtuos. Je uznáván jako geniální hudebník, komponoval díla světového i duchovního charakteru – opery, symfonie, koncertní skladby. Jak se jmenoval?
 - a) Wolfgang Amadeus Mozart.
 - b) Antonín Dvořák.
 - c) Ludwig van Beethoven.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky z prosincového kvízu
odpovědělo 10 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli
Adamcová Věra, Bednářová Ilona,
Červenka Přemysl, Legnerová Anna,
Pešťák Karel.

Devět správných odpovědí měla
Ing. Černožorská Marie.

Osm správných odpovědí měly
Blažková Marie, Hrubá Danuše,
Illnerová Marie, Moravová Hana.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápily otázky
č. 2. 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 - Svatý František z Assisi.
- 2) a - Desky s vysvědčeními.
- 3) c - Štěstí, lásku a ochraňuje
proti zlým silám.
- 4) a - Z Hrusic.
- 5) c - Přinesou v následujícím roce
peníze.
- 6) b - Arzenem.
- 7) a - Ze střední Ameriky.
- 8) b - Ve Zlíně.
- 9) c - Adne nepřidá.
- 10) b - Dařbuján si Smrtáka vybral,
protože ten jediný je stejně
spravedlivý k chudákům
i bohatým.



PROGRAM DS HÁJE

3.1. úterý 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

Přijďte si zkusit zažonglovat a užít si příjemnou hodinu, tentokrát s Adamem.

4.1. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

4.1. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

Zveme vás na přednášku a poslech písní známé české zpěvačky Petry Janů.

11.1. středa 14:00 SÁL

CHILE

*Cestovatel Jiří Kafka nám dokáže, že začít cestovat se dá i po padesátce.
Provede nás hlavním městem Santiago de Chile,
plážemi ve Viña del Mar a dalšími lákavými lokacemi v této zemi.*

19.1. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Oslava lednových narozenin našich obyvatel.

25.1. středa 14:00 SÁL

CESTOVATELSKÝ KLUB

Tentokrát na téma Olga Havlová a její život po boku našeho prvního prezidenta Václava Havla.

Volby prezidenta České republiky 2023



V měsíci lednu 2023 proběhnou volby prezidenta České republiky.

1. kolo se uskuteční v **pátek 13. ledna 2023**

2. kolo se uskuteční v **pátek 27. ledna 2023**

Ve dnech voleb se do Domova pro seniory Háje dostaví volební komise s přenosnou volební schránkou.



Mezi námi – Tento měsíc jsme s dětmi z Mezi námi tvořili sněhuláky.



Vernisáž
V galerii Korzo
si můžete
prohlédnout
obrazy Jindry
Vikové.



Dobrovolníci – V prosinci k nám zavítalo více skupin dobrovolníků, kteří pomohli s výzdobou domova a úklidem zookoutku a navštívili jednotlivé klienty.



Literární pásmo – Poslechli jsme si autorská díla členů Literární dílny za klavírního doprovodu paní Ludmily Šimkové.



Mikuláš – Jako každý rok, i tento do našeho domova zavítal Mikuláš k lidem, kteří jej uvítali.



KALEIDOSKOP



Vánoční posezení –
Vánoční posezení s vůní
čerstvého
cukroví a punče



Vánoční jarmark – Příjemné setkání před Vánoci
na našem jarmarku. S dobrým punčem a zpěvem
děti z MŠ Křejského.



Literární dílna

Lednová Literární dílna přináší texty, které její členové přednesli na tradičním prosincovém setkání s obyvateli našeho domova. Povídku paní Ludmily Šimkové Šperk a Pohádku o babičce paní Marie Vaňkové už Hájek otisknul a básničku U jezírka od pana Karla Pešťáka si pro její letní náladu necháme na slunečnější roční období. Ostatní texty ale přinášíme nyní. Ti, kteří se jejich představení zúčastnili, si je připomenou, pro ostatní budou novinkou.

Zmrzlá rosa

Konečně jsem se probudil. Slunce mi nakukuje do oken. Večer jsem nemohl dlouho usnout. Měsíc byl v úplňku a zářil bledě modrým světlem. Noc byla asi dost chladná.

Co asi dělá Rek. To je můj lovecký pes. Asi již čeká. Otevřu dveře do předsíně. Rek se na mě vyčítavě dívá. Kde seš? Pustím ho na zahradu. Vyběhne jako šíp. Oběhne svoje známá místa. Udělám si kávu a pak se půjdeme projít.

Měl jsem pravdu. Mrazivá noc se potvrdila. Všude bílá jinovatka. Namrzlá tráva se třpytí. Je pokrytá ledovou krustou. Všude stopy od Reka, jak běhal po zahradě.

Vyrazíme na procházku do přírody. Hlavně do lesa. Cesta vede po dlouhé louce. Kapky rosy na stéblech trávy jsou zmrzlé. V ranním slunci září jako perly. Barvy se mění od růžové do žluta, pak zase jsou průhledně čiré. Je to hra barev. Slunce, voda a led. Je to krásná podívaná.

Přicházíme k lesu. Tam na okraji je políčko s lupinou. Modré, červené i bílé zvonky klasů jsou pokryty ledem. Tu krásu ani malíř nenakreslí. Slunce vychází výš nad obzor. Paprsky se dotýkají vršků stromů. Nejsou ještě tak silné, aby roztála jinovatka na jejich bílých větvkách.

Vzduch je svěží jako šumivé víno. Zmrzlé listí křupe pod nohama. Cesta se svažuje do údolí.

Tam je větší chladno. Potůček, který zde teče, je pokryt místy slabým ledem. Mezi kameny a ledem probublává voda. Snaží se zpod ledu dostat ven. Chvilí se zastavíme. Tiše pozorujeme tu krásu. Rek se napije studené vody. Vezme nabídnutou sušenku a jdeme pomalu domů.

Tráva louky již není pokryta vodními perlami. Zůstaly jen kapky rosy. Jinovatka na stromech mizí. Slunce začíná příjemně hřát. Bude opět nádherný den.

Karel Pešťák

Ptačí sněm

Jednoho roku jsme jeli s vnukem do našeho domku se zahradou v Mnichovicích. Byl krásný jasný den 28. září, den svátku svatého Václava. Po obědě jsme si šli sednout do zahrady.

A najednou se mezi druhou a třetí hodinou odpolední začal ozývat z nádherného urostlého smrku stojícího v krásné velké sousední zahradě ptačí křik. Chvíli to vypadalo, že se o něčem dohadují, potom se zase hádali. Byl to takový ptačí sněm.

A náhle se zdvihl ze stromu dokonalý, impozantní ptačí útvar. Zešíroka obkroužil krajinu a zamířil přímo k jihu. Léto končilo. Slzy mně stoupaly do očí.

Ludmila Šimková

Havran

Starý havran seděl na nejvyšší větvi smrku a spokojeně obhlížel svět pod sebou. Po osmi měsících se nic nezměnilo a přiletěl domů. Byl to jeden z těch havranů, kteří přilétali pravidelně okolo 25. října. Ráno jsme vešli do Jeremenkovy ulice a na kandelábrech seděli havrani, jakoby nás chtěli pozdravit. Potom odletěli do blízkých lesíků a polí a za nějaký čas jsme je opět viděli v našem parku. A to již zde s námi zůstali.

Každý den lovili v trávě potravu a já jsem jim v době mrazu a sněhu házela kousky rohlíku. Někdy se o kousek rohlíku odehrála i bitka a vyhrál ten nejrychlejší. Měla jsem ráda jejich krásné lesklé černé peří, které se na sněhu výrazně odráželo.

Havrani jsou také zdravotní policie tím, že loví myši a drobné hlodavce a pomáhají nám od jejich přemnožení.

Do našeho parku létali téměř denně okolo půl desáté dopoledne a ve tři hodiny odpoledne.

V zimním období patřili k životu v našem parku. V únoru se vždy ve větším počtu slétávali na náměstíčko před školou. Vždycky jsem si říkala, že se asi radí o odletu. Okolo 1. března ráno havrani zde již nebyli. Nastalo jaro a havrani odletěli domů k Baltickému moři. A zde v krajině Baltického moře přivedli na svět své potomky, malá havraňátka. Malí havránci postupně poznávali nádhernou moře a krásu Schwerinského jezera. Léto prožili za stálé péče svých havraních rodičů. Malí havrani pomalu dospěli a na podzim přiletěli okolo 25. října se staršími havrany zpět k nám, aby naplnili řád přírody.

Ludmila Šimková

Ten dopis, co ležel na stole pod lampou

Ten dopis, co ležel na stole pod lampou, kdo ho tam dal? Byla to sestra dr. Šmída, která ho pro bratra dostala v poledne od pošťáka. Sestra s bratrem bydlela, co ovdověla, a to už bylo pět roků, byla to jediná příbuzná, kterou doktor měl. Jeho žena zemřela již před dvaceti roky a on se již neoženil, děti neměli. Sestra mu dělala společníci a vedla domácnost. Přistěhovala se z vedlejšího městečka, kde měli s manželem malý krámek. Po manželově smrti krámek prodala a přestěhovala se k bratrovi, který zůstal také sám. Ona měla jediného syna, ale daleko v Americe, kde vystudoval a oženil se a zůstal tam. Viděla ho i jeho rodinu tak jednou za dva roky. Sice si psali, ale pro matku to bylo málo. Když přišel doktor domů a uviděl na stole objemný dopis, překvapilo ho to, a když uviděl cizí známky, byl překvapen ještě víc. Dopis byl z jižní Afriky, kde před deseti lety byl na dva roky v jedné vesnici v rámci lékařské pomoci jižní Africe. Kdo mu psal? Rychle ho otevřel a z dopisu vypadly dvě fotografie

Pokračování na straně 9

a dva listy papíru, celé popsané anglicky. Když uviděl foto se ženou, tak si vzpomněl na sestru Ellis, se kterou ty dva roky pracoval v nemocnici. Její podobná fotka stála na komodě a kolem ní bylo plno dárků z Afriky. Byla to velmi milá sestřička a doktor se zase po dlouhé době zamiloval, a on ji také zaujal. A tak se začali scházet až do doby, kdy měl doktor odjet zpět do své vlasti. Vyměnili si pár dopisů a pak se už Ellis neozvala. Doktor byl smutný a myslel si, že si našla někoho jiného. Byla to moc hezká dívka, napůl černoška a půl běloška. No ale spletl se, až z dopisu se dozvěděl, jak to bylo. Onemocněla jí matka a ona se k ní vrátila, aby ji ošetřovala, ale nebyla již sama, pod srdcem nosila doktorovo dítě. Matka jí řekla, ať si to nechá pro sebe, že spolu dítě vychovají, ať není zklamaná jako ona. Také ji muž opustil. A tak vychovávaly malou Miu spolu až do dne, kdy matka zemřela a Ellis zůstala sama s malou. Ale zanedlouho i ona onemocněla zákeřnou nemocí, a tak napsala dopis doktoru Šmídovi, kam dala obrázek Mii, ale neodeslala ho a svěřila se doktorovi v nemocnici. Ten po jejím skonu poslal její i svůj dopis spolu s fotografiemi doktoru Šmídovi s tím, že jeho dcera Mia je zatím u něho, ať se rozhodne. Doktor Šmíd se dlouho nerozhodoval, vzal si dovolenou a jel do Afriky. Tam pobyl krátkou dobu, aby si Mia na něho zvykla, nebylo pochyb, že to je jeho dcera. Vyřídil všechny doklady a s Miou se vrátil do svého domova, kde na něho už čekala jeho sestra, která se těšila, že už tu nebudou sami a jejich dům prosvětlí mladý člověk. Mie bylo osm let, byla to krásná a chytrá holčička, ale mluvila jen anglicky a svým rodným jazykem a teta jí zprvu nerozuměla. Nejdříve tu začala chodit do anglické školy a přitom se učila česky a zanedlouho přešla do české školy, to už všemu rozuměla. A teta už jí také rozuměla a zamilovala si ji jako svou dcerku. Doktor jakoby omládl, když si ji přivezl, a zvláště, když mu říkala papi, tak byl šťastný, že má takovou krásnou a chytrou dcerku. Jejich domov se rozzářil a oni také, když k nim přišla Mia. Léta ubíhala a Mia dokončila základní a střední školu s vyznamenáním, pak vysokou a stala se z ní lékařka jako její otec. Po několika letech se přihlásila na lékařskou výpomoc do místa, kde byl v nemocnici její otec i matka. Teta, ta již byla mrtvá a otce tu nechtěla nechat samotného, byl už starý, a tak jeli oba do míst, kde se Mia narodila a kde byla pochována její matka a babička. Mia svůj pobyt prodlužovala, až si tu našla manžela, vdala se a zůstala. Narodila se jí dcera Ellis, a tak se tu doktor Šmíd dočkal i vnučky. Zanedlouho zemřel a je pochovaný vedle sestřičky Ellis, domů se již nevrátil. A tak má Mia oba své rodiče zde v rodné zemi – jižní Africe.

Marie Vaňková

Příběh

Povím vám zvláštní příběh o tajemném hadovi, který žil dlouhou dobu v Milíčovském lese. Nikdo a nikdy o něm neslyšel, a také fantazie mezi lidmi bohužel hodně vymizela. Pojděte do říše pohádek se mnou. Prazvláštní tvor, bílý velký had se zelenýma očima a zlatou korunkou na hlavě, žil spokojeně pod zemí lesního porostu už několik tisíců roků. Zažehnával pohromy, přinášel celému okolí štěstí. Tento tvor má rád klid. Když ho lidé vyrušili z jeho rozjímání nevhodným rachotem při porážení stromů, byl přinucen z lesa odejít. Rozhodl se odplazit podzemím ke své matce, která je černé barvy. Její oči planou červenými záblesky. Hlavu jí zdobí diamantová koruna. Cesta byla dlouhá, ale syn matku našel. Celý znavený se hned matce svěřil s tím, co se mu přihodilo. Matka moudře pokývala hlavou a synovi odpověděla: “Můj synáčku, to se dalo čekat. Lidé po většině myslí na své blaho a přitom si škodí. Budeme žít dále pospolu, ale nikdo už nás nenalezne.” Tak se bohužel stalo. Nikdo nikdy je už neuvidí, na to si dají pozor. Teď už jen zazvoní zvonec a pohádka je konec.

Ilona Bednářová

Drazí přátelé,
přichází do našeho života nový kalendářní rok. Každé nové období je tak trochu záhadné, takové tajemství, poněvadž nikdo z nás nezná budoucnost, nikdo neví, co přijde, co nás čeká. To je ten vnější svět, který nemůžeme mnohdy osobně ovlivnit. Ale my máme také svůj vnitřní svět, svou mysl, své nitro, svá přání, svá rozhodnutí. Ten náš vnitřní život, jako ten kalendářní rok, začíná zimou. Všude chlad, nepříjemné počasí, v srdci často nedostatek dobré nálady, optimismu, pohody a životního klidu. Právě toto období je příležitostí, abychom se zamysleli nad sebou, jak žijeme, jak rozdáváme dobro a lásku kolem sebe. Možná, že je tu prostor, abychom zhodnotili svůj vztah k lidem kolem nás. Možná našli ještě důvěrnější cestu k Bohu. K Bohu, který je Láska, naděje na té naší mnohdy trnité cestě. A po zimě přichází jaro, květy rozkvétají, sluníčko začíná zahřívát život v krásné přírodě. I naše mysl, naše nitro je připraveno s nadějí dívat se kolem sebe, a tím přijímat do svého života radost a úsměv ve své tváři. Každé trápení, každá bolest je příjemnější, když naše nitro, naše duše je v klidu, když se na svůj život díváme s dobrou myslí a s láskou ve svém srdci. V následném období přichází teplé a slunečné léto. Období, kdy se cítíme spokojeně a tím také naše duše září, každým příjemným dnem, který prožíváme. A potom přichází podzim, období, kdy se sklízí plody přírody, ale také našeho prožitého života. Možná, že jsme vždy nežili tak, jak to někdy sami hodnotíme, bilancujeme. Ale nikdy, pokud žijeme, není pozdě, vždy se dá mnoho napravit, dát do pořádku. Zvláště ty někdy nabourané mezilidské vztahy, ale i ten vztah s Bohem, s Ježíšem Kristem. Když Ježíš visel na kříži, jeden ze zločinců, který byl na levé straně, se rouhal: „Ty jsi Mesiáš? Zachraň sebe i nás!“ Tu ho ten druhý okřikl: „Ty se ani Boha nebojíš? Vždyť jsi sám odsouzen k stejnému trestu. A my jsme odsouzeni spravedlivě, dostáváme zaslouženou odplatu, ale on nic zlého neudělal.“ A řekl: „Ježíši, pamatuj na mne, až přijdeš do svého království.“

Ježíš mu odpověděl: „Amen, pravím ti, dnes budeš se mnou v ráji.“ A tady vidíme, jak každý z těchto dvou zločinců měl odlišný postoj k Ježíšovi a k evangeliu. A tím nejpodstatnějším jsou slova Kristova: Dnes budeš se mnou. Na jiném místě v evangeliu říká Ježíš: Já budu s vámi v každé životní situaci. Nebojte se! Já jsem s vámi. A podstatou křesťanství je, abychom byli s Ježíšem, v dobrém vztahu každý den, v každém momentu našeho života. On je naše budoucnost, Ježíš dává našemu životu smysl a naději. Zve nás do společenství, abychom vytvářeli křesťanskou rodinu dobra a lásky. On nás také naučil krásné modlitbě, modlitbě, která nás posiluje a dodává duchovní síly a energii. A tak vykročíme do nového roku s touto modlitbou: Otče náš, jenž jsi na nebesích, posvět se jméno tvé. Přijď království tvé. Buď vůle tvá, jako v nebi, tak i na zemi. Chléb náš vezdejší dej nám dnes. A odpusť nám naše viny, jako i my odpouštíme našim viníkům. A neuveď nás v pokušení, ale zbav nás od zlého. Amen. - Neboť tvé je království i moc i sláva navěky. Amen. A Ježíš dodává: Já jsem světlo světa, kdo mě následuje, nebude chodit ve tmě, ale bude mít světlo života. Přejí nám všem hodně zdraví, život Bohu milý.



Váš jáhen Pavel Urban

Rozloučili jsme se:

Skládalová Jitka.



**1. Správně dokončete jednotlivé lednové a novoroční pranostiky.**

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Na Nový rok, | a) na Velikonoce sníh. |
| 2. Když není konec ledna studený, | b) to únor s vichrem odnáší. |
| 3. Na Nový rok bláto, | c) málo vody v dubnu. |
| 4. Co leden sněhem popráší, | d) bude povětrnost pro úrodu vlídná. |
| 5. Novoroční noc jasná a klidná, | e) o slepičí krok. |
| 6. Hojný sníh v lednu, | f) únor to dvakrát nahradí. |

2. Přesmyčky – v následujících slovech přeskupte písmena a odhalte tak názvy států.

VÝRSKOCÁŠ	KOLAPROTSUG
KOSSKOT	KOSRAMAĎ
KOŘCE	KOUSORAK
ANDAKA	IKAREMA
NITAGENRA	ÁTILIE

3. Vyluštěte následující slovní úlohu.

Šest pirátů našlo truhlu s pokladem, ve které bylo 42 zlatých mincí. Aby nález oslavili, vzali si každý z pokladu 1 minci a šli oslavovat do hospody. Zatímco byli pryč, vylezla z moře obří chobotnice, do každého ze svých osmi chapadel vzala z truhly jednu minci a zase se ponořila do moře. Kolik mincí v truhle zůstalo?

4. Vymyslete co nejvíce slov, která začínají na předponu NO - .**5. Uhádnete následující dvě hádanky?**

- Rádi mne máte, života by beze mne nebylo. Ale kdo se na mne dívá, vždycky se mračí. Kdo jsem?
- Když mne ubíráte, rostu. Když mi přidáváte, zmenšuji se. Kdo jsem?

6. Najděte, která čísla jsou v rámečku pouze jednou.

67		23	
	96		
55			
325	49	18	
7	852		32
296	23	67	
49	96	7	55
852	734	325	18

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.



Superpotraviný za pár korun: Posílí imunitu a poradí si s pálením žáhy

V létě je na dosah čerstvé šťavnaté ovoce, po kterém v horku s chutí sáhnete. Co ale v zimě, kdy na jablko nebo šťavnatou okurku nemáte ani pomyslení, ale vitaminy vaše tělo potřebuje o to víc? Čerstvé ovoce a syrová zelenina jsou na obsah vitaminů a minerálů nejbohatší. Pokud v zimě dáváte přednost raději ovoci zapečenému v dezertu a zelenině v horké polévce, špatně to určitě není. Hledáte-li ale zdroj bohatší na důležité živiny, zkuste šťávy. Vykouzlí jdou i ze sezonní zeleniny. Ovoce a zeleninu byste měli jíst denně. Ne vždy je třeba konzumovat lákavé exotické plody, právě ve šťávách uplatníte i obyčejná jablka nebo cenově dostupnou zeleninu jako mrkev a řepu. I ty obsahují cenné látky, které oceníte právě během zimních měsíců.

Řepa

Červená řepa je zdrojem důležitých minerálů. Pomůže vám doplnit třeba hořčík nezbytný pro psychickou pohodu i proti únavě, draslík pro zdravé nervy a krevní tlak nebo fosfor pro celkovou vitalitu. „Zajímavý je také obsah dusičnanů, díky kterým například běžci či obecně vytrvalostní sportovci mohou pocítit efektivnější okysličením tkání a zlepšený výkon,“ upřesňuje výživová poradkyně Věra Burešová. Řepa je také zdrojem vápníku, který je nezbytný nejen pro zdravé zuby, kosti a svaly, ale i pro hladký průběh menstruace. Právě v zimě některé ženy trápí delší, silnější a bolestivější perioda, vhodný jídelníček může vaše potíže zmírnit.



Mrkev

Betakarotenu vděčí mrkev za svou barvu, vám ale prospěje zejména tím, že se v těle přeměňuje na vitamin A. Ten má antioxidační vlastnosti a pomáhá chránit buňky před oxidačním stresem a předčasným stárnutím. V mrkvi najdete i vitamin E prospívající zdraví kůže, která je v zimě extrémně namáhána. Doplní i vitamin C, který je základním kamenem pro pevnou imunitu. Pozdní mrkev, sklizená až během podzimu, má více vlákniny a méně cukru než raná mrkev, to ocení i vaše trávení a linie.



Petržel

I petržel je bohatá na vitamin A a vitamin C, obsahuje ale také vitaminy skupiny B včetně důležitého niacinu (B3). Ten je nezbytný pro pevnou a odolnou pokožku, psychickou pohodu i v boji proti únavě. Z minerálů pomáhá doplnit vápník, draslík nebo železo, jehož nedostatek se může projevovat zvýšeným pocitem chladu.



Růžičková kapusta

Béčko, céčko, hořčík, železo i betakaroten najdete také v růžičkové kapustě. Malé kapustičky ale skrývají především tzv. glukosinoláty, které mají povzbuzující vliv na imunitní systém a působí antioxidačně, pomáhají v boji s mikrobiy a v prevenci proti nádorovým onemocněním.



(prozeny.cz)

Martin Fahrner – O štěstí

Úplně jinde, než jsme teď my, pro jistotu za devatero řekami a devatero horami, žil mladík. Neměl toho příliš mnoho na práci, jen se toulal a povalovat na sluníčku, dokud ho nezačalo pálit dobré bydlo. Klečel zrovna nad studánkou a chtěl se z ní napít, když v tom se mu zjevil čert.

V některých pohádkách můžeme číst, že se pozná podle rohů a ocasu, ale nevím. Ani mladík nevěděl. Neznal totiž pohádky, a protože žil v lese, neměl dokonce ani zrcadlo. Jinak by se byl velmi podivil. Čert totiž vypadal úplně stejně jako on sám. Byl mladý, modrooký, usměvavý a vzbuzoval na první pohled důvěru, což je po čertech nebezpečná vlastnost. Naletěl díky ní i mladý muž. Toho dne bylo velké horko, a jak už jsem řekl, nebylo zrovna nic lepšího na práci, než s milým dvojníkem klábosit.

Čert se naoko velice divil, když mu mladík vyprávěl o své nespokojenosti, a slíbil mu pomoc. Vyvedl ho na nejvyšší kopec v kraji a ukázal do dále. V dobách, kdy se věřilo na čerty, byla země placatá, a tak bylo vidět hodně daleko. Čert ukázal na velice vzdálený kopec a řekl: „Na tom vysokém kopci v dálce roste strom. Na jedné jeho větvi visí jablko. Když to jablko sníš, poznáš opravdové štěstí. Ale mám jednu podmínku. Až se do jablka zakousneš a poznáš pravdu o štěstí, nesmíš jej za žádnou cenu upustit. Jinak budeš můj a propadneš peklu.“ Podmínka se zdála mladíkovi snadná. Držel už v ruce těžší věci než ovoce. Dál nechtěl čekat a vyběhl na cestu. „Na pouti tě čekají tři překážky,“ volal za ním čert a chtěl mu dokonce říci jaké, ale mladík už ho neslyšel.

Zpočátku ubíhala cesta rychle, ale jednoho dne narazil mladík na řeku. Bylo to v horách a tok byl prudký. Ačkoli se dlouho plahočil po břehu, nemohl najít brod. Nakonec našel alespoň chatrč, ve které přebýval rybář. Bylo načase. Mladík byl zvyklý žít s tím, co našel v lese, ale v horách bylo samé kamení, a tak hrozilo nebezpečí, že umře hladu. Aby se zotavil před další cestou, zůstal u rybáře dlouho. Ten si ale myslel, že se s ním chce přátelit. Radoval se z toho, protože byl již léta sám a neměl si s kým povídat, když v noci svítil měsíc a slova se sama drala na jazyk. Tak spolu hovořili a chytali ryby nebo jen tak polehávali na břehu a máčeli si nohy ve vodě. Jednoho dne začal být mladík, kterému se mezitím vrátily síly, netrpělivý. Rybář to zpozoroval a divil se, proč mu přítel nechce říct o svém trápení. Slíbili si přece, že si budou pomáhat, ať se děje co se děje. Když se dozvěděl příčinu jeho netrpělivosti, posmutněl, ale dané slovo pro něj bylo zákonem.

Protože se řeka prodírala skalami, a jak už víme, nikde nerostl jediný strom, rozebral rybář svou chatrč a z prken postavil s mladíkovou pomocí most. „Můžeš jít, ale věř mi, že bych byl raději, kdybys tu se mnou zůstal. Budeš mi chybět.“ I mladík cítil, že mu rybář bude chybět, ale protože mu do moudrosti pěkný kousek chyběl, nepochopil, že překážkou myslel čert řeku, a nikoli přátelství. Rozzlobil se na rybáře, že chtěl zabránit jeho štěstí, a už jej nic nemohlo zadržet.

Po čase se objevily první stromy, které brzy zhoustly v les, a ten přešel v prales. Jak si mladík v duchu představoval své budoucí štěstí, nevšiml si, že půda pod jeho nohama přestává být pevná.

Když se rozhlédl, bylo pozdě. Začal zapadat do močálu, a jak sebou zmítal, propadal se stále rychleji. Když mu bahno sahalo až k pasu, začal volat o pomoc. Volání uslyšela dívka, která byla nedaleko sbírat dříví. Přiběhla za hlasem až na kraj bažiny, uviděla tonoucího poutníka, ale až k němu se dostat nemohla. Roztrhala tedy své šaty a z nich upletla provaz, který mladíkovi hodila. To ho zachránilo. Když se konečně také trochu vzpamatoval, všiml si dívky a zjistil, že je krásná. Nechal se odvést do dívčina domku a strávil tam noc. Nejdřív jednu a potom ještě mnoho dalších.

Protože neměli kalendář, není jisté, jestli to byly týdny, měsíce nebo roky. Každé ráno, když se mladý muž probudil, ležel na stole chleba s máslem, v kamnech praskal oheň a dívka seděla vedle lůžka a usmívala se. Od první chvíle totiž mladíka milovala. Ten si ale jednoho dne vzpomněl na čerta a začal být netrpělivý. Když dívka uslyšela, že chce někde jinde hledat štěstí, posmutněla a už se neusmívala.

A mladík, protože mu do moudrosti přece jenom kousek chyběl, nepochopil, že překážkou myslel čert močál, a nikoli lásku. Rozzlobil se na dívku za to, že měla zabránit jeho štěstí, a ani její slzy ho už nemohly

zadržet.

Pláněmi došel až na břeh moře a uviděl za ním kopec, který hledal. Dokonce se mu zdálo, že na něm vidí strom s jablkem, ale to byla mýlka. Tak placatá nebyla země ani tenkrát. Mnoho dní bloudil muž, jenž se mezitím vyklubal z mladíka, po břehu moře. Došel do města a velmi se podivil, když našel přístav vyliďněný a ochranné hráze tak zanedbané, že se mohly každou chvíli protrhnout. Ve stínu trosek jednoho člunu objevil starce a ten mu vyprávěl, že město je rozděleno na dvě části. Polovina, pracující v přístavu, tvrdí, že její práce je těžší než práce těch, co mají udržovat hráz. Ti ale tvrdí pravý opak. Všichni přestali pracovat do doby, než se spor vyřeší, ale ten se táhne už léta. Nikdo dosud nenašel slova, kterými by obě strany sjednotil, ačkoli hrozí nebezpečí, že se hráze protrhnou. Muž potřeboval člun, který by ho převezl přes moře, a proto šel do přístavu a řekl shromáždění: „Putuji už dlouhý čas a na začátku své cesty jsem potkal muže, který pro mne postavil most z prken své chatrče, protože jsem byl jeho přítel.“ Pak šel k hrázi a řekl těm, co se shromáždili u ní: „Poznal jsem ženu, která roztrhala své šaty, aby mne zachránila, protože mne milovala.“ Tak si obyvatelé města připomněli, že jsou na světě důležitější věci než hádky, a dali se do práce. A protože mysleli, že jim muž pomohl z dobroty srdce, zvolili ho soudcem. Soudce strávil ve městě mnoho let a byla to léta šťastná, protože zjistil, že je dobré být užitečný a požívat zasloužené úcty. Ale jednoho dne, když zrovna neměl co na práci, se podíval směrem na moře a za ním v dálce spatřil vrch. Vzpomněl si na dohodu s čertem, a protože mu přece jen ještě kousek do moudrosti chyběl, nepochopil, že překážkou myslel čert moře, a nikoli úctu. Zanevřel na město, které ho mělo připravit o štěstí, a odplul na druhý břeh. Protože však přece jen už zestárnul, přecenil své síly a moře ho zahnilo do jiných končin. Teprve po dlouhé době stanul na úpatí kopce a vystoupil nahoru. Když pak vylezl na první větev, opustily ho síly, a když zase pod stromem přišel k sobě, pochopil i bez jablka, že byl hlupák. To se stává. A stává se to pozdě. Když se pak z hladu zakousl do jablka, které mezitím shodil vítr, myslel na to, že kvůli své hlouposti přišel o všechno, co v životě stálo za to mít. O přátelství, o lásku i úctu. Čert splnil svůj slib. Muž poznal, co je štěstí. Zkřivil tvář a jablko odhodil. V tom okamžiku se objevil na kopci čert. I tentokrát se podobal našemu hrdinovi. Zestárnul, ale teď si toho muž všiml. Znal už zrcadlo, ale především byl moudřejší. Zeptal se čerta, jestli stárne spolu s ním, a dozvěděl se, že ano. „Pak ale musí mít každý svého čerta. Má i své vlastní peklo?“ zeptal se muž. „Právě v něm jsi,“ řekl čert a nechal osamoceního starého muže jeho osudu.



*Znění tohoto textu vychází z díla Martina Fahrnera Pohádky pro veliké děti tak, jak bylo vydáno nakladatelstvím Montanex v roce 1993 a převzato Městskou knihovnou Praha. Martin Fahrner (*18. března 1964, Jablonec nad Nisou) je český spisovatel, divadelní dramaturg a překladatel divadelních her. Je synem bývalého ligového fotbalisty Rudolfa Fahrnera.*



Belveder je barokní komplex staveb dvou paláců (horního a dolního), koníren a oranžerie, spojených parkem, ve Vídni, na adresách Himmelpfortgasse, Prinz-Eugen-Straße 27 a Rennweg 6, od roku 1850 v městském okrese Landstraße, jihovýchodně od centra města. Západní zdí sousedí se Schwarzenberským palácem, nedaleko od Hlavního nádraží. Paláce, zejména jejich interiér, byly budovány jako letní sídlo prince Evžena Savojského a později sloužily jako památník jeho vojenské a politické slávy.

Zámek byl postaven ve dvou etapách, v letech 1714–1716 a do roku 1723 podle návrhu dvorního architekta Johanna Lukase von Hildebrandta pro prince Evžena Savojského, jednoho z nejvýznamnějších rakouských vojevůdců ve válce proti Turkům. Komplex sestává z Horního a Dolního Belvederu, oranžerie a palácových stájí. Jeho součástí je rozsáhlá zahrada. Dnes v budovách sídlí Rakouská galerie Belvedere. Horní palác byl od 19. století využíván jako Rakouská umělecká galerie a také jako centrum zábavy, v jeho okolí se pořádala například cirkusová představení. 15. května 1955 v něm byla podepsána Rakouská státní smlouva.





1

01 – Správný sed – Než začneme cvičit, upravíme svůj sed. Narovnáme záda, hlavu dáme rovně, ramena položíme dolů a plosky leží na zemi mírně od sebe. Kolena a kyčle máme v pravém úhlu.



02 – 04 – Kroužení v ramenou – Položíme ruce na ramena, lokty směřují od těla a provádíme dle možností kroužky v ramenou dopředu a pak dozadu.

2



3



4



05 – 06 – Zvedání rukou nad hlavou – Ručník uchopíme za oba konce a natáhneme. Propnuté paže s ručníkem dáme nad kolena a pomalu zvedáme co nejvíce nad hlavu a zpět.

5



6

07 – 09 – Rotace s ručníkem - Ručník uchopíme za oba konce a natáhneme. Ruce zvedneme maximálně do výše ramen a otáčíme se trupem s nataženými pažemi doleva a doprava.



8



9

10



10 – 11 – Protažení – Položíme ruce na ramena, lokty směřují dolů a zapřeme se chodidly. Ruce otočíme dlaněmi dopředu a pomalu se vytahujeme za propnutými pažemi dopředu do mírného předklonu a snažíme se udržet rovná záda.



11

LEDNOVÁ VÝROČÍ

23.1.1843 ředitel dačického cukrovaru Rad získal patent na výrobu kostkového cukru. V roce 1839 nastoupil do rafinerie cukru v Dačicích jako ředitel Jakub Kryštof Rad. Jeho příchodem započalo nejslavnější období dačické rafinerie, které vyvrcholilo vynálezem kostkového cukru. Cukr se tehdy vyráběl ve tvaru homolí, eventuálně klobouků či bochníků. Dlouho trvalo, než se usušil, ale také se špatně porcoval. Tráduje se, že k vynálezu kostkového cukru přivedla svého muže Juliana Radová, která se na cukrovém průmyslu svého manžela podílela – ona se zapojila do výroby kandovaného ovoce, bonbonů i čokolády. Cukrovinky z Dačic se prodávaly ve Vídni, v Pešti, ve Lvově i v Brně. Jednou v roce 1842 se ale paní Juliana zranila při odkrajování cukru z homole. Návrh na zpracování cukru do tvaru kostek prý vyslovila ona. A na podzim téhož roku jí manžel předal bedničku s 350 bílými a červenými kostkami cukru. J. K. Rad zhotovil na výrobu kostek lis a koncem roku 1842 zažádal dvorskou komoru ve Vídni o udělení privilegia k výrobě kostkového cukru v Dačicích a uspěl. Na podzim roku 1843 začali v dačické rafinerii vyrábět kostkový cukr i pro trh. Poprvé se objevil také ve Vídni pod názvem „čajový cukr“. Patent na výrobu kostek zakoupilo Prusko, Sasko, Bavorsko, Švýcarsko a Anglie. Zdokonalenou formu Radova vynálezu používají rafinerie cukru na celém světě dodnes. Od roku 1983 má kostka cukru v Dačicích žulový pomníček. Stojí v parčíku poblíž kostela sv. Vavřince.

24.1.1848 bylo při stavebních pracích v lokalitě Coloma u řeky Sacramento objeveno zlato. Začala kalifornská zlatá horečka. Zpráva o objevu se brzy rozšířila, výsledkem bylo 300 000 lidí, kteří přišli do Kalifornie ze Spojených států i zahraničí. Dle odhadů zde bylo během prvních pěti let zlaté horečky vytěženo až 370 tun zlata. Do dneška se na území Kalifornie vytěžilo okolo 3700 tun zlata. Důsledky zlaté horečky byly velmi výrazné. San Francisco se během pěti let přeměnilo z malé osady, kde žilo přibližně 200 obyvatel, na město s okolo 36 000 obyvateli. Po celé Kalifornii se stavěly města, školy a kostely. V roce 1849 byla schválena státní ústava, byl vybrán guvernér a zákonodárný sbor a Kalifornie se roku 1850 oficiálně stala státem. Zlatá horečka vyvolala útoky proti indiánům žijícím na území Kalifornie. Odhaduje se, že během let 1848–1868 zemřelo okolo 100 000 indiánů, z nichž bylo přibližně 4 500 zavražděno. Kopání zlata také vedlo k poškození životního prostředí v okolí řek a jezer. Oficiálně skončila zlatá horečka okolo roku 1855. Její dozvuky trvaly pochopitelně mnohem déle.

6.1.1918 vyhlásili čeští poslanci říšské rady Tříkrálovou deklaraci, ve které požadovali autonomii pro Čechy a Slováky a jejich spojení v jeden státní celek v rámci Rakousko-Uherska. Tříkrálová deklarace byla prohlášením generálního sněmu českých poslanců říšské rady, zemských sněmů historických českých zemí a představitelů české kultury. Po bolševické revoluci v listopadu 1917 vyhlásil všeruský kongres sovětů výzvu všem národům světa k uzavření míru. 10.11.1917 otiskly noviny v Rakousku-Uhersku Dekret o míru, který vyzýval k zahájení mírových jednání, která byla následně zahájena v Brestu. V těchto souvislostech se jednalo také o řešení státní samostatnosti národů, které dosud nemají státní svrchovanost. Tříkrálová deklarace měla být dle premiéra Ernsta Seidlera zakázána, byla ale přečtena v parlamentu, takže ji noviny mohly otisknout. Na Tříkrálovou deklaraci se v úvodu Washingtonské deklarace, čili Prohlášení nezávislosti československého národa z října 1918, odvolával také T.G.Masaryk.

20.1.1933 měl v Československu premiéru film Gustava Machatého Extase. Film upoutal domácí diváky i mezinárodní publikum mimořádnými uměleckými kvalitami, způsobil však svými erotickými scénami skandál. Diváky i kritiku nejvíce vzrušovala i pobuřovala scéna s nahou hlavní představitelkou – pozdější hvězdou Hollywoodu Hedy Lamar. Byla jednou z prvních nahých scén ve filmu vůbec a vyvolala šok - film odsoudil i papež Pius XII. Adolf Hitler jej v Německu zakázal. Ve většině kopií (amerických i evropských) byly vybrané scény s nahou herečkou vystříženy. Film vznikl jako československo-rakouská koprodukce, na scénáři se mj. jiné podílel i Vítězslav Nezval a za kamerou stál také mladý Jan Stallich.

1.1.1968 odcestovala z Prahy do Gabonu Expedice Lambaréné. Studentská expedice do nemocnice Alberta Schweitzera v gabonském Lambaréné vezla zásilku léků, zdravotnického materiálu a lékařských přístrojů. Po občanské válce v roce 1960 se totiž tato nemocnice dostala do vážných potíží. Expedice nedosáhla cíle své cesty, protože nebyla vpuštěna na území Gabonu. Část humanitární pomoci museli účastníci výpravy předat zástupcům nemocnice, k nimž patřila dcera Alberta Schweitzera, v gabonském přístavu Libreville na palubě francouzské lodi, která výpravu převážela z Konga do Nigérie. Až po mnoha letech vyšlo najevo, že příčinou nevpuštění do Gabonu bylo zhoršení vztahů mezi Československem a Gabonem poté, co jeden z vůdců nepodařeného puče získal azyl na československé ambasádě v Nairobi. Po 257 dnech se členové expedice, mezi nimiž byli mj. básník a psycholog Miloslav Topinka, budoucí polistopadový ministr životního prostředí Josef Vavroušek nebo orientalista Luboš Kropáček, vrátili do Československa, okupovaného mezitím vojsky Varšavské smlouvy. Cíl expedice se podařilo splnit jen zčásti. Zůstala tu však propagace ČSSR v afrických státech a test vozu Tatra v extrémních podmínkách, v nichž tatrovka obstála víc než dobře. Byla příkladem, že i v totalitním státě lze, byť s vynaložením nadlidského úsilí, realizovat cestovatelské sny, což prokázaly i výpravy, jež vyjely z Československa v následujících letech.

11.1.1988 vyšlo první číslo samizdatových Lidových novin. Lidové noviny jsou český deník, který založil v roce 1893 v Brně novinář a politik Adolf Stránský. Deník od počátku představoval vysokou laťku novinářské práce, v jeho historii se střídala období šťastnější i méně dobrá. V roce 1952 však byly Lidové noviny zrušeny. Od roku 1987 ale skupina disidentů okolo Jiřího Rumla a Jiřího Dienstbiera usilovala o jejich obnovení, opakovaně žádala o oficiální registraci a po dvou nultých číslech na podzim roku 1987 začaly lidovky vycházet od ledna 1988 jako měsíčník. Samizdatový náklad činil asi 350 výtisků, noviny se ale šířily mezi občany tehdejšího Československa, lidé je kopírovali a šířili dál, takže ve skutečnosti byl jejich náklad kolem 10 000 výtisků. Lidové noviny se od svého vzniku věnovaly zahraniční politice a kultuře. Jako první v Česku uveřejňovaly politickou karikaturu. Do okruhu jejich přispěvatelů a redaktorů patřili za 1.republiky mj. bratři Čapkové, Eduard Bass, Karel Poláček, Rudolf Těsnohlídek, Jiří Mahen, Jan Drda, Václav Řezáč, ale i prezidenti Tomáš Garrigue Masaryk a Edvard Beneš. Na tuto tradici samizdatové Lidové noviny navazovaly. Psal do nich Václav Havel, Ladislav Hejdlánek, Ludvík Vaculík, Zdeněk Urbánek i lidé z tzv. šedé zóny, většinou pod pseudonymy - Jiří Černý, Jan Lukeš, Jan Rejžek, Pavel Rychetský, Rita Klímová, Václav Klaus i Miloš Zeman. Na jaře 1990 začaly Lidové noviny vycházet jako deník. Později byly sloučeny s Lidovou demokracií. Deník patřil do roku 2013 do koncernu Rheinisch-Bergische Druckerei-und Verlagsgesellschaft, vydavatele deníku Rheinische Post, který v České republice rovněž vydával deník Mladá fronta DNES. V roce 2013 koupil vydavatelství Andrej Babiš, resp. jeho koncern Agrofert.

1.1.1993 – Se zánikem Československa vznikly nástupnické státy Česká republika a Slovenská republika. Ve Vladislavském sále na Pražském hradě se konalo první zasedání Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky.

26.1.1993 byl Václav Havel zvolen prvním prezidentem České republiky.

20.1.1998 byl Václav Havel zvolen českým prezidentem na druhé funkční období.

11. a 12.1.2013 – V prvním kole prezidentských voleb uspěli Miloš Zeman (24 %) a Karel Schwarzenberg (23 %). Volby se účastnilo 61,31 % voličů.

25. a 26.1.2013 – Miloš Zeman zvítězil ve druhém kole prezidentských voleb.

12. a 13.1.2018 – V prvním kole prezidentských voleb uspěli Miloš Zeman (38,56 %) a Jiří Drahoš (26,6 %). Volby se účastnilo 61,92 % voličů.

26. a 27.1.2018 – Druhé kolo volby prezidenta České republiky 2018 vyhrál Miloš Zeman (51,36 %).

Zdroje: wikipedia, muzeumdacice.cz, reflex.cz

INFORMACE Z DOMOVA



V lednu proběhnou
prezidentské volby.



Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve středu 4.1. 2023
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.

ZMĚNY NA ZAHRADÁCH

Altánek v atriové zahradě je v havarijním stavu. Proto
vás žádáme o nevstupování za bezpečnostní pásky.
Ve velké zahradě probíhá vyrovnávání dlažby a
výměna dřevěných zábradlí.

VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

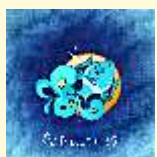
Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po
Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního
pracovníka. 3D brýle nejsou doporučeny pro klienty s kardiostimulátorem.

Leden



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Vaše energie je skoro nevyčerpatelná, ale i
tak si dávejte pozor na přílišné vydávání sil,
pravidelné pauzy jsou nutné.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Energie máte na rozdávání, a tak byste
mohli zásobovat všechny okolo. I tak si
ale nějakou schovejte na konec měsíce.



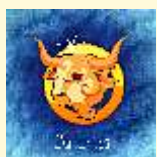
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Nedějte se na partnera skrz prsty,
pokud předvede některé ze svých slabých
stránek. Nedělá to schválně.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Máte nyní čas na to, abyste si uvědomili,
kde děláte chyby a kde můžete naopak
zvolnit. Udělejte si vlastní analýzu.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Dávejte si pozor na to, jak se chováte ke
svému protějšku. Je možné, že ho děsí
vaše chování.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Náladu máte skvělou, a tak není divu, že
se s nadějí díváte i do nového roku. Bude
jednoduché plánovat svůj volný čas.



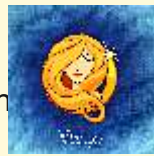
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Stále jste nespokojení v lásce? Tak si
nyní dovoluňte tohle téma vypustit a věnujte
se vztahům s přáteli a kamarády.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Záříte do okolí a přenášíte pohodu na
ostatní. Je zřejmé, že vám láska dělá
dobře. Držte se toho, jste na dobré cestě.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Budete mít radost z toho, že plány do
nového roku jsou v plném proudu a bez
problémů. Nemáte žádné překážky.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Bude dobré, pokud budete vůči svému
protějšku uplatňovat jemnější chování.
Uvidíte, že se vám to v novém roce vyplatí.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Užívejte si hojnosti, kterou vám nyní
hvězdy v lásce dopřávají. Každá
romantická schůzka je potěšením.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Abyste v roce 2023 uspěli, bude třeba
si rozmyslet, kterou cestou se vydáte.
Není to tak složité, jak jste si mysleli.