



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec

Domov seniorů Jindřichův Hradec

Otínské listy

2021



Společenská rubrika:

Všem klientům, kteří oslaví v prvním čtvrtletí roku 2021 svůj svátek či narozeniny

***Srdečně
blahopřejeme!!!***

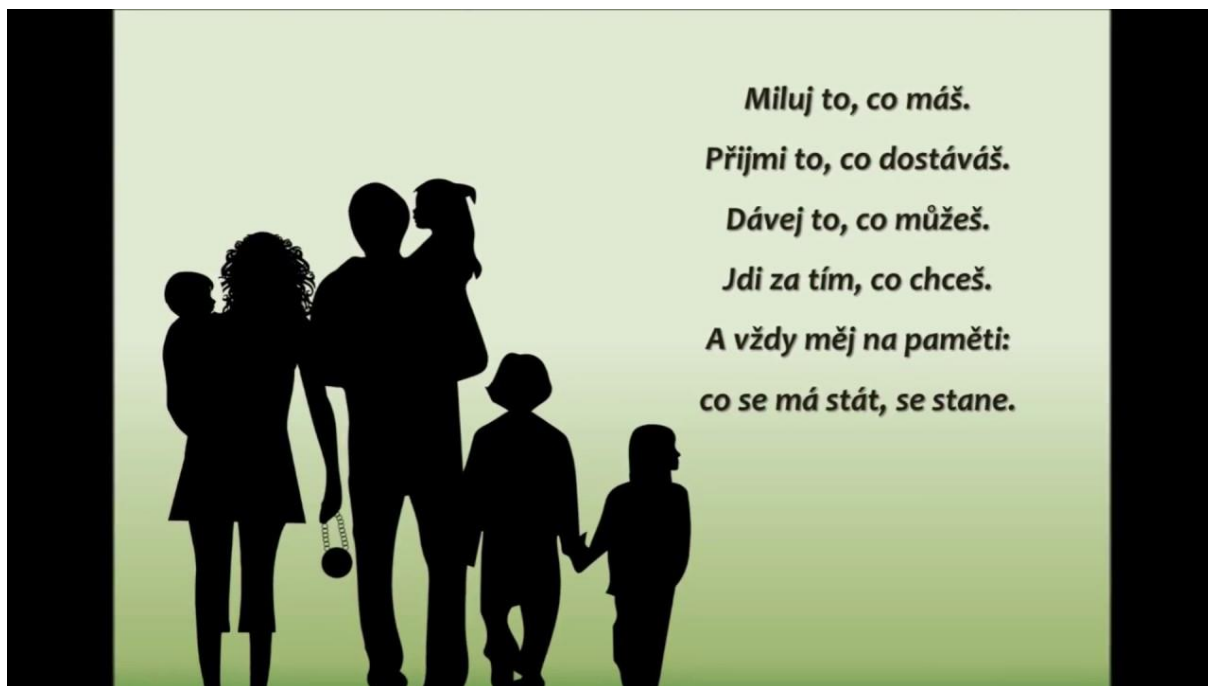


.....

Uctěme prosím v tichosti památku těch, kteří nás navždy opustili ve čtvrtém čtvrtletí roku 2020.



Citáty a slova moudrých:



*Miluj to, co máš.
Přijmi to, co dostáváš.
Dávej to, co můžeš.
Jdi za tím, co chceš.
A vždy měj na paměti:
co se má stát, se stane.*

♥
NASLOUCHEJME
TAK, ABY MĚLI DRUZÍ
CHUŤ POVÍDAT,
A MLUVME TAK,
ABY MĚLI DRUZÍ CHUŤ
NASLOUCHAT.

Barnett Pearce



UMNÍMILOVAT.CZ



Zajímavosti:

Zimní relaxace a rituály

Dopřejte si zimní odpočinek a zklidněte svoji duši tak, jak to potřebujete. Víte, co vám pomůže lépe prožít a užít si zimu?



Zimní období je pro člověka tak trošku zatěžkávací zkouškou. Slunce, dárce života, má teď nejmenší sílu z celého roku, a tak jsme do značné míry odkázáni sami na sebe a na svou vlastní energii, která nám pomůže toto náročné období přečkat. Dny jsou krátké a sychravé, světla je málo, zato noci jsou nekonečně dlouhé. A když už se sluníčko přece jen ukáže, pak pro změnu udeří mráz!

V dnešní době je mnoho z nás v práci i v životě zvyklých fungovat po celý rok stejně, jako by se ani nic neměnilo. Ať je léto nebo zima, vstaneme ráno ve stejnou dobu a z kanceláře se vracíme jednou za světla a podruhé už dávno za tmy, ale jinak se víceméně nic nemění.

Naši předkové však na tom po dlouhá staletí a tisíciletí byli úplně jinak. Tempo života bylo v zimě a v létě naprosto rozdílné. Zatímco v létě se vstávalo třeba ve čtyři a šlo se pracovat na pole až do pozdního večera, v zimě si lidé mohli dopřát mnohem více spánku a odpočinku a čekali na ně fyzicky mnohem jednodušší úkoly - třeba předení, draní peří nebo spravování nářadí.

Jinak to ani nešlo, vždyť elektrické osvětlení je záležitostí jen posledního století (věděli jste, že žárovka byla vynalezena teprve v roce 1879?), a taky bylo potřeba šetřit dřevem na otop a raději zalézt dřív pod peřinu!

Přijměte svoji zimní únavu

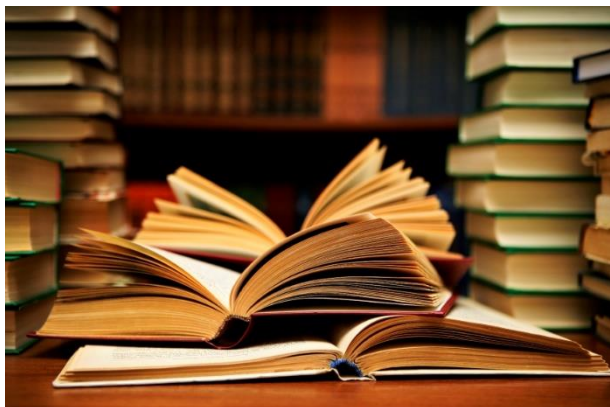
Našemu tělu a duši dnes proto dost chybí rozdílnost životního rytmu v různých ročních obdobích. V zimě se proto mnozí cítí unavenější a bez energie, a po práci už nemají moc sílu na nic jiného. Je to ovšem naprosto přirozené a neměli bychom to vidět jako chybu. Někdo z nás je na změny ročních rytmů citlivější a někdo méně, někdo by se nejraději uložil na zimní spánek, zatímco jiný v pohodě funguje a zasněžené dny si užívá, ale asi nikdo nemá úplně stejnou energii jako v dlouhých letních dnech! Nejlépe jsou na tom asi ohnivá znamení Berana, Lva a Střelce, ale ani jejich energie není nevyčerpatelná.

Když už nám v dnešní roční době splynuly v práci všechna roční období do jednoho, pak je potřeba dopřát si ten rozdíl alespoň ve volném čase! Dopřejte si v zimě více spánku a odpočinku a rozmazlujte své tělo drobnými rituály, které zasvětíte pouze tomuto ročnímu období. To vám pomůže ho lépe prožít a cítit se mnohem svěžeji a příjemněji!

Jak se naladit na rytmus zimy

Cílem vašich drobných zimních rituálů by mělo být zklidnění, naladění na pomalejší a pasivnější běh času, přijetí nečinnosti jako plnohodnotné součásti života. Symbolicky to vyjadřuje třeba vikingská runa „Isa“, která v překladu znamená led a ve věšteckém výkladu, „zamrznutí“, období, kdy se věci nehýbou kupředu a s plány na aktivitu je potřeba počkat na později. Trochu podobný význam má i tarotová karta Viselec, která značí čas, kdy se věci nehýbou z místa, ale který je naopak stvořen k posunu kupředu ve vnitřním životě. Můžete na tyto symboly zkusit meditovat - hlavně pokud je pro vás obtížné přijmout, že zkrátka nelze pořád být v jednom kole a vždy toho stihnout maximum.

Mezi vaše drobné zimní rituály může patřit třeba večerní rozjímání s čajem při svíčke, meditace na plamen svíčky nebo klidně i hodinka vyhrazena pro čtení knížky - důležité je, abyste se v této době nenechali ničím rušit a odhodili jiné



starosti, uvedli svoji duši do klidu. Velmi užitečná je i aromalampa nebo vonné tyčinky s vaší oblíbenou vůní, svíčka ideálně v hřejivě ohnivé červené barvě a klidná relaxační hudba. Jednou týdně si můžete pravidelně dopřát horkou koupel s příjemnou vůní, nebo třeba masáž. Důležitá je pravidelnost a relaxační efekt - zbytek je na vaší fantazii!

No a samozřejmě nezapomínejte, že v zimě je potřeba více spát. Někdo z nás potřebuje i klidně deset hodin, a měli byste si to dopřát. Pokud se nemůžete vyhnout brzkému vstávání, pak to znamená jít spát „se slepicemi“. I to je jedna z podob zimní relaxace - a měli byste si ji dopřát!

Zdroj: <https://www.horoskopy.cz>

5 tipů, jak si můžete v zimě vynahradiť nedostatek slunečního světla

Při nedostatku slunečního svitu náš organismus nepracuje tak, jak by měl. Jsme unavení, ospalí, více ve stresu nebo třeba máme větší chuť k jídlu. Příznaků je spousta a málokdo by za nimi hledal jinou příčinu, než že má zrovna špatný den. Ale za jejich společný znak můžeme jednoznačně určit, že se začínají objevovat především v podzimních měsících a mizí jako mávnutím kouzelného



proutku s jarními slunečnými paprsky. Jak proti sezónní depresi a únavě bojovat?

- [1. Pusťte si do domu co nejvíce světla](#)
- [2. Zajděte si na procházku](#)
- [3. Protáhněte si tělo](#)
- [4. Držte se svých rituálů](#)
- [5. Vyzkoušejte léčbu světlem](#)

1. Pusťte si do domu co nejvíce světla

V první řadě se před slunečními paprsky neschovávejte a nechte je, ať si k vám najdou cestu. Žaluzie, závěsy, rolety a další ochrany, které na svých oknech a dveřích používáte, sundejte nebo roztáhněte. Na podzim, a hlavně v zimě, je každý sluneční paprsek vzácný a je škoda se o něj připravit. Přitom vám jednoduše dokáže zlepšit náladu a odsunout unavenost.

Přesuňte si pracovní nebo jídelní stůl k oknu a posunete se blíže lepší náladě. Sluneční svit je přírodní antidepressivum a ani ta nejdokonalejší zářivka ho nenahradí.

2. Zajděte si na procházku

Kdykoliv máte možnost, zajděte si ven na procházku. Nebo třeba při cestě do práce nebo z práce vystupte o několik zastávek dřív a dojděte zbytek pěšky. Pobyt venku je prospěšný obecně po celý rok, ale během podzimních a zimních měsíců to platí dvojnásob. I když počasí není ideální, stále na vás bude působit denní světlo a čerstvý vzduch přímo blahodárně a dokáže vám zahnat chmury.

3. Protáhněte si tělo

Podstatný je v boji proti podzimním depresím také pohyb. Ačkoliv aktivita ani výkony zdaleka nejsou takové, jako v létě nebo na jaře, pořád vám dokáže rozproudít krev a napumpovat vás endorfiny.



Svižná chůze, ranní jóga nebo pravidelná návštěva fitcentra – ať už preferujete jakýkoliv pohyb, neochudte se o něj ani během chladných měsíců. I když zrovna není plavková sezóna, tělu tím prospějete a přivedíte si lepší náladu.

4. Držte se svých rituálů

I když někomu každodenní rituály mohou připadat nudné, organismu pomáhá, když se jich pravidelně držíte. Takovým rituálem může být ranní protažení před odchodem do práce, odpolední procházka nebo jen pravidelný odpočinek. Ať už se rozhodnete pro cokoliv, dokážete i díky maličkostem ovlivnit celkové zdraví.

Proč jsou rituály tak důležité? Naše tělo funguje v cirkadiánním rytmu, na kterém závisí kolísání naší aktivity a bdělosti. Když ho sladíte se svou každodenní rutinou, bude mít na vás tato souhra antidepressivní účinky a mnohem lépe využijete svou produktivní denní dobu.

5. Vyzkoušejte léčbu světlem

V posledních letech se mezi lidmi objevuje také neinvazivní lampová fototerapie, která se pro účely léčení depresí využívá především v psychiatrii a psychologii. Lampu, která simuluje sluneční záření, si můžete pořídit i domů. Na rozdíl od předchozích tipů ale budete potřebovat finanční investici a je nutná konzultace s lékařem.

V konečném důsledku se vám více vyplatí sledovat rytmus svého těla a zbytečně se v zimních měsících nepřetěžovat. Obecně se rovněž vyplatí investovat do inteligentního osvětlení: to vám dovolí měnit intenzitu domácího světla podle vaší aktuální nálady, a navíc nespotřebovávají tolik elektřiny. Správnými triky pak dokážete ovlivnit k lepšímu svou náladu, psychiku i výkonnost.

Zdroj: <https://www.epet.cz/>



Pranostiky pro zimu:

Kdo se umí v přírodě chovat, najde v ní i v zimě mnoho zajímavého k vidění. Když se řekne zimní příroda, co se vám vybaví? Snad každého asi hned napadne sníh, led a to je vše? Myslíte si, že v zimě není v přírodě co vidět? I v zimě je v přírodě množství možností. Kolik můžete zahlédnout živočichů, kolika ptáků můžete slyšet zpěv, kolik stop různých tvarů a velikostí můžete vidět ve sněhu. Taková je zimní příroda. Tajemná a nabitá zvláštní a typickou zimní energií. A kdo jen trochu chce, tak tuto energii vděčně přijímá.

Pranostiky pro celé období – pro zimu, která začíná zimním slunovratem, zpravidla připadá na 21. prosince a končí jarní rovnodenností, ta zpravidla připadá na 21. března

Ať si v zimě chlad, jen když není hlad.
Čím chladnější zima, tím teplejší léto.
Dobře oblečeným se mráz uctivě klaní,
špatně oblečené zraní.

Dokud vlaštovička nezašveholí, jara nebude.

Hodně sněhu - dojně krávy.

Hodně sněhu - hodně trávy.

Holomrazy - úrody vrazi.

I půda musí odpočívat přikrytá, aby ji zimní spánek posílil.

Jak vysoko v zimě leží sníh, tak vysoko tráva poroste.

Je-li nebe čisté, potrvá déle zima jistě,
pakliže sněží nebo hřmívá, jaro jistě v blízkou dlívá.

Je-li po 3. lednu počasí krásné, přijdou na jaře bouře časně.

Jsou-li dlouho šišky na stromě, zima stálá nebude.



Zimní pranostiky

Jsou-li v zimě po cestách ledy, podaří se výborně zelí.
Když se spřáhne zima a hlad, není oč stát.
Lenivého tahá mráz za nos, před pilným smeká.
Lenivého v zimě ani pec nezahřeje.
Není-li v zimě sněhu, nebude v létě hub.
Nepromrzne-li půda, úrody dá poskrovnu.
Nezamrzne-li po celou zimu kámen ve vodě, potom mrazy uhodí až v březnu a tu zima bývá nejkrutější.
Oděv chrání v létě před hmyzem, v zimě před mrazem.
Pod sněhem chléb, pod deštěm hlad.
První sníh dlouho nepoleží.
Rampouchy na stříšce, hojnost mléka v dížce.
Udeří-li zima brzy, hnedle ji to mrzí.
Veliké sněhy působí na osení škody.
Veliké záměť (= závěje) - veliké pokose.
Za chladu není ovádů.
Záhy-li taje, nadelouho neroztaje.
Zima měkká a deštivá nemoci jen rozsívá.
Zima měkká, doktor čeká.
Zima, kterou konec roku nese, dlouho s námi ještě třese.
Zimní čas: Lucie noci upije; Nový rok přidá krok; Na Tři krále o hodinu dále.

Zdroj: web.cz/moudro/pranostiky/zima



Fauna v zimě:

Zimní pelíšky veverek, ježků, slunéček a ptáčků

Posezení na zahradě jsme vyměnili za vyhřátý dům. Jak chladné období přečkají drobní pěvci, ježci, veverky, sýkorky, lasičky, užovky či slunéčka sedmítečná?



Od jara do podzimu s námi sdíleli zahradu, vnášeli do ní život a mnohdy v ní i pomáhali. Nyní, když přichází zima, se někteří z nich ukryjí do pelíšků v podzemí, pod listí a pařezy. Jiní budou stále čiperní a otužilí vzdorovat nepřízní počasí.

Ptáčci nocují pospolu

Ptáci zimu prospat nemůžou. Buď odlétnou do teplých krajín, nebo se statečně vypořádávají se sněhem a mrazem. Když je jim chladno, načepýří se, až vypadají jako opeřené kuličky – zvětšují tak vzduchovou izolační vrstvu kolem těla. Z peří jim koukají holé tenké nožky, které je však kupodivu nezebou. Díky speciálně upravenému krevnímu oběhu nohama necítí chlad ani nevývádávají zbytečně moc tepla, mohou proto klidně hopkat po sněhu.

nohy ptáky nezebou ani na sněhu.

Sýkorky, mlynaříci, brhlíci a šoupálci rádi obývají zahrady se stále plným

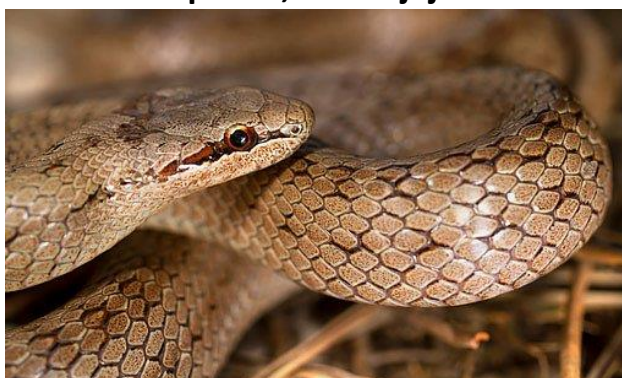


krmítkem i v zimě. V noci se však musí chránit před silným mrazem. Když se přestanou pohybovat, ani husté peří malá tělíčka proti promrznutí neochrání. Spí proto pohromadě, v početných shlucích těsně přitisknutí jeden k druhému. Sníží tak nevýhodu drobného těla, které vychladne

rychleji než velké. Celý chumel ptáčků se vecpe do dutiny ve stromě, do hnízdní budky, za odstávající kůru, pod přístřešek a v nouzi přebývá i v hustém větroví.

Hadi pod sněhovou poduškou

Mrazivé období by obojživelníci a plazi venku nepřežili, neboť jejich tělesná teplota závisí na prostředí. Ve strnulém stavu vydrží díky „studenokrevnosti“ o hladu řadu měsíců, ale nesmějí promrznout. Jejich přežití proto závisí na vhodném úkrytu.



Užovky, slepýši i ještěrky jsou rozumnými lidmi na zahradě vítáni jako pomocníci v boji proti přemnožení hmyzu i jako vážená návštěva z přírody. Alespoň v koutě zahrady však potřebují kupu listů přikrytou klacky či kamením nebo starý trouchnivější pařez, pod které se mohou ukrýt (mrtvé dřevo je životně nezbytné i pro mnoho užitečných druhů hmyzu). Ideální je také volně přístupný kompost nebo prostorná suchá zídka, kde si nory hloubí ještěrky. Zatímco užovky rády zimují pohromadě v propletených hadích klubkách, ještěrky spí samostatně nebo v párech. Ve stavu strnulosti zimu přečkají až do jara, kdy je probudí první hřejivé sluneční paprsky.

Slunéčko spí pod mechem

Berušky patří k broukům nejoblíbenějším a na zahradě také nejužitečnějším. Ohromné množství mšic zkonzumují nejen dospělá slunéčka, ale i jejich larvy. Vykrmená larva se v létě zakuklí, vylíhne se nový brouček, a teprve



když přezimuje, bude se v dalším roce rozmnožovat. Podobně jako ostatní hmyz umí slunéčko upadnout do stavu naprosté strnulosti, kdy mu nevadí chlad ani absence potravy. Před mrazem a vlhkem se však po období hlubokého spánku musí dobře schovat. Berušky proto na podzim zalézají do skulin pod kameny a staré pařezy, pod podušky mechu i starou trávu, schovávají se i pod rozpraskanou kůru starých stromů. Zkrátka, podobně jako řada dalších obyvatelů zahrady, potřebují trochu „laskavého nepořádku“. Na zahradě najdou vhodnou skrýš i pod mulčem na záhonech a dokonce jim můžeme připravit přezimovací domečky. Postačí malé dřevěné krabičky vyplněné senem nebo suchým mechem, které mají na spodu jedné strany přibližně centimetr vysokou škvíru jako vchod. Domečky pak rozmístíme pod stromy a keře.

Slunéčka se snaží schovat kam to jen jde.

Podobné prostředí jako slunéčkům svědčí i dalším užitečným broukům, jako jsou střevlíci, drabčíci nebo škvoři.

V podzemí to stále žije

Krtci, vybavení sametovým kožíškem, pracují i v zimě. Stále probíhají chodbičkami a hledají něco k snědku. Přemístí se ale do nižších pater, kde nemrzne a kde je i více potravy. Přesto je jistější si na zimu připravit zásoby z ulovených žížal. Krtci jim překousnou nervy v hlavové části tak, že žížaly stále žijí, ale nemohou utéct. Když ježek všechny živé konzervy nespotřebuje, žížaly se díky ohromné regenerační schopnosti na jaře vzpamatují a odlezou.

krtkovi je v podzemí dobře v létě i v zimě.

Krtci střídavě spí a kontrolují chodbičky, ať je den či noc, léto nebo zima.

Potřebou spánku se velmi blíží lidem, spí celkem osm hodin denně.



Jak veverky přečkávají zimu? A jak přicházejí veverátka na svět?

Jejich domovem jsou koruny stromů - v lesích, parcích i na zahradách. Na obnažených větvích teď snáze vidíte jejich akrobatická vystoupení.



Nahlédněte i do jejich soukromí.

Ve větvích vysoko nad zemí veverky obecné stráví skoro celý svůj život. Jen pokud je na zemi něco k snědku, seskočí. Závratných výšek se nebojí. Jejich huňatý ocas, objemnější než mrštné tělíčko, je skvělé kormidlo a padák zároveň – veverka umí ovládat každý jeho chloupek. Po kmenech a větvích svižně běhá díky silným nohám a drápkům. Veliké oči bezchybně odhadují vzdálenosti před skokem.



Jak bydlí veverky?

Z větvíček si spletou kulovitou stavbu, kterou uvnitř vystelou mechem, suchou trávou, lýkem, listím, zvířecí srstí i ptačími pírky. K letnímu odpočinku stačí i ledabylé hnízdo, k odchovu mláďat nebo na zimu veverka chystá

dokonalý domek. Před zimou opatří svůj příbytek tak pečlivou izolací z rozcupované kůry, že zatímco venku mrzne, veverka si doma udržuje až 20°C. V zimě nespí, ale zdržuje se často uvnitř, a pokud je opravdu špatné počasí, nevysrčí ven nos po několik dní.

Pokud veverka najde vhodnou dutinu, osídlí ji a pouze vystele. Jako úkryt před zimou i poledním horkem je takové bydlení velmi komfortní, ale starých stromů s dutinami je dnes poskrovnu. Proto se může ubytovat i v dostatečně prostorné ptačí budce (například pro sovy), nebo ve speciální budce pro veverky.

Předjarní veveřátka

Veverky jsou samotářky. Ale dvakrát do roka opustí samečci svá území a vydají se hledat partnerky. O mláďata se samička stará sama. První rodinu zakládá už mezi únorem a dubnem, další v létě, mezi květnem a srpnem. Mláďátka jsou holá a slepá, matka je musí



téměř dva měsíce kojit. Po měsíci prohlédnou, začnou se pohybovat po hnízdě a sama si již čistí tělo jazyčkem a packami. Po dalších čtrnácti dnech podnikají první výpravy kolem hnízda a ještě po další dva týdny se do něj vracejí. Samička je již krmí nejen mlékem, ale i běžnou veverčí stravou – oříšky, semeny stromů, houbami (veverkám bývá přisuzováno i vybírání ptačích hnízd, ale ve skutečnosti se nic takového nepotvrdilo. Jen si občas donesou do hnízda nalezenou kostřičku, aby doplnily vápník). Přitom je učí, co je v lese dobrého a jedlého a čemu se naopak vyhnout.

Nejpozději po deseti týdnech se veverčata zcela osamostatní, ale ještě se nějaký čas zdržují poblíž matky, než si najdou své vlastní místo k životu někde opodál. Veverky si sice hlídají svá teritoria, ale například v parcích, kde je lidé přikrmují, mohou žít jedna vedle druhé velmi blízko. Přikrmování veverky ocení nejen v zimě, ale i na jaře – ale pouze vhodnou stravu a nejlépe v krmítku pro veverky.

Zdroj: <https://www.ireceptar.cz>

Roční období na venkově: zima



Ladovy zimní obrázky

Možná si při pohledu z okna vybavíte Ladovy zimní obrázky. Vísky zasypané sněhem, děti, sánky, sněhuláci... Třeba i vám někdo poslal vánoční pohled se symbolickou českou zimou. Jaký vztah máte k nezaměnitelným Ladovým kresbám, obrázkům, jež známe ze zmíněných pohledů a práníček, pohádkových knížek, filmových pohádek, ale i z knih pro dospělé?

Už jako malá jsem si mnohdy představovala, jaké by to bylo žít v Ladových obrázcích. Určitě by se mně to moc líbilo. Vlídny svět, pestrý, vyzařující často klid a útulno.



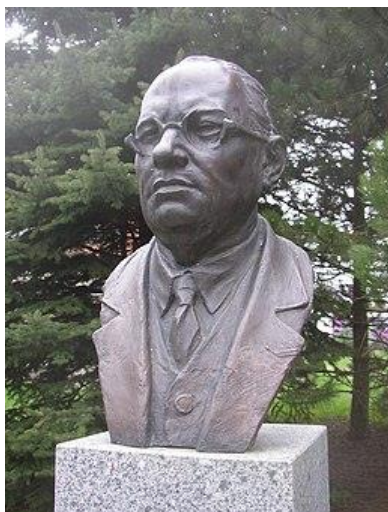
Venkov před sto lety. Cítíte chlad nebo vám je podobně jako mně tak nějak u srdce teplo? Kolik si vlastně pamatujete ze školy o autorovi všech těch kreseb Josefovi Ladovi? Pro mě je pan Lada především Mikeš, moudrý černý kocourek, který se naučil mluvit. Mikeš bydlel v Hrusicích, rodišti svého tvůrce Josefa Lady.



Josef Lada (1887-1957), vyučený knihař, nedostudoval UPŠ v Praze. Jeho dílo velmi ovlivnil Mikoláš Aleš, také přátelství s Jaroslavem Haškem, který dokonce býval i Ladovým občasným podnájemníkem. Ilustrátor, kreslíř, spisovatel, karikaturista, spolupracovník redakcí různých časopisů. Ladovy obrázky provázejí humorné příběhy a pohádky. Tato významná osobnost se podílela na návrzích některých divadelních kostýmů (ke hře Strakonický dudák či Prodaná nevěsta). V roce 1947 dostává Lada titul národního umělce. Ilustrátor pohádek Boženy Němcové, knih Borovského, Majerové, autor knížek Bubáci a Hastrmani, Moje první abeceda, O Mikešovi, Pohádky naruby, humorného vyobrazení Švejka.



...Sněhová peřina pokrývající střechy všech stavení, dřevěné sánky, staří, mladí, rodiče, děti, zvířata... Ladovy obrázky symbolizují život. Moc ráda si prohlížím a kochám se způsobem tehdejšího oblékání. Páni ve fracích, často s dýmkou vyjadřující váženost. Vesnické ženy – maminky a babičky v šátku, jednoduché sukni a zástěře. Děti jako kopie dospělých – dívky s pletenými copy, chlapci v kabátcích jako jejich tátové. Většina obrázků zachycuje rodinu v zastoupení všech členů pohromadě, pod jednou střechou. Tak, jak se před sto lety skutečně žilo. Rodina shromážděná u dřevěného stolu, poblíž pece, na níž by mohl polehávat (a občas určitě polehává) pohádkový Honza.



JOSEF LADA

Životopis

(*17. 12.1887 - †14.12.1957)

Zakladatel moderní pohádky společně s Karlem Čapkem, Vítězslavem Nezvalem a Vladislavem Vančurou, malíř, ilustrátor.

Narodil se 17. prosince 1887 v Hrusicích u Prahy jako syn ševce. Vyučil se malířem pokojů a divadelních dekorací, dále se vyučil i knihařem a zlatičem. Studoval půl roku na pražské UMPRUM, ale studia nedokončil. Kreslil do časopisů, ilustroval knihy Jaroslava Haška, Karla Jaromíra Erbena, Eduarda Basse, Karla Havlíčka Borovského, Jana Drdy, Jaroslava Seiferta, a dalších českých spisovatelů, ilustroval říkanky, pohádky, ale i naučné publikace. Ve 30. letech vytvořil divadelní dekorace pro Národní divadlo pro hry: Strakonický dudák od Josefa Kajetána Tyla, V studni - operu V. Blodka a Prodanou nevěstu - operu Bedřicha Smetany. Po druhé světové válce se věnoval kreslenému a dokumentárnímu filmu.

V roce 1947 byl jmenován národním umělcem. Zemřel 14. prosince 1957 a je pohřben na Olšanech.

Josef Lada není příliš ceněn jako spisovatel, více je znám svými kresbami. Jeho dílo, jak kreslené, tak slovesné vychází výlučně ze vzpomínek z dětství v Hrusicích a okolí. Podle mého názoru je však nutné zařadit Josefa Ladu mezi přední české spisovatele, kteří se věnovala knížkám pro děti. Tak jako nejde zapomenout na Pohádky Boženy Němcové, na Pohádku o pejskovi a kočičce od Karla Čapka, vždycky zůstane v paměti každého dítěte Ladův kocour Mikeš.

První pohádky vymýšlel a kreslil Lada pro své dvě dcery - Evu (1928-45) a Alenu (1925), která v jeho díle nejen pokračovala, ale i sama vydala

memoárovou knihu *Můj táta Josef Lada* (1963). Z pohádek pro své děti je nutno uvést zejména: *O kocourku Mikešovi* (1934), *O chytré kmotře lišce* (1937), *Bubáci a hastrmani* (1939), *Pohádky naruby* (1939), *Nezbedné pohádky* (1946). Mikeš i liška jsou zvířecí postavy, které mluví a jednají jako lidé (personifikace zvířat). V pohádkách *Bubáci a hastrmani* a *Pohádkách naruby* vystupují pohádkové bytosti - vodník Brčál, strašidlo Mulisák. V *Nezbedných pohádkách* vystupují zase typické postavičky tehdejšího českého venkova.

Josef Lada nepsal pouze pohádky, ale své dcery a ostatní děti učil i ze svých naučných knížek, např. 1910 - *Moje abeceda*, 1913 - *Kalamajka*, 1917 - *Veselý přírodopis*, 1919 - *Svět zvířat*, 1925-32 - *Ladovy veselé učebnice*, 1930 - *Štěkadla našeho pudla*, 1931 - *Ezopovy bajky* (převyprávěné), 1932 - *Halekačky naší Kačky*, 1933 - *Fidlovačka* a další.

Psal i pro dospělé: 1918 - *Válka v kostce*, 1924 - *Ilustrovaná frazeologie a přísloví*. Je však pravdou, že navždy zůstane Josef Lada-spisovatel spojen s knížkami pro nejmenší děti, v tomto typu literatury se skutečně našel. I když jeho vzpomínkové knihy (*Vzpomínky z dětství* - 1937 a rozšířená verze - *Kronika mého života* - 1942) jsou bohatou studnicí pro poznání tehdejšího života jak na české vesnici (dětství a mládí Lady), tak i prostředí, kde se tehdy scházeli intelektuálové - *Ladovi přátelé* (Jaroslav Hašek, Artur Longen, Jiří Mahena další).



Zdroj: [www.rodina21.cz/Petra Mishka](http://www.rodina21.cz/Petra_Mishka)

Horoskop:

Čínský horoskop na rok 2021



Znamení čínského horoskopu - Rok narození

Krysa

1900, 1912, 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008, , ...

Buvol

1901, 1913, 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009 ...

Tygr

1902, 1914, 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010 ...

Zajíc

1903, 1915, 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011 ...

Drak

1904, 1916, 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012 ...

Had

1905, 1917, 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013 ...

Kůň

1906, 1918, 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014...

Koza

1907, 1919, 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015 ...

Opice

1908, 1920, 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016 ...

Kohout

1909, 1921, 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017 ...

Pes

1910, 1922, 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018 ...

Vepř

1911, 1923, 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019 ...

Krysa

Zrozenci Krysy mají štěstí, i tento rok Buvola jim bude přát. Naskytne se mnoho pracovních, uměleckých i vztahových příležitostí a podnětů. Váš společenský talent vám bude ku prospěchu. Rizikem se může stát, pokud budete chtít uposlechnout všech výzev - můžete se zdravotně uhonit a odrovnat. Je nutno umět volit.

Buvol

Milí Buvoli, rok 2021 je váš rok a přinese vám hojné ovoce. Především po fyzické stránce budete fit a hodně výkonní. Též vaše snaha materiálně zabezpečit sebe, rodinu i domov se vyplatí. V posteli budete oslňovat, vztah bude vzkvétat, ale pozor na vše majetnické sklony, tím byste mohli vše pokazit.

Tygr

Tygríci si s buvolem moc nerozumí, a tak tento rok bude rokem překonávání překážek. Vše kočičí povaha vám pomůže našlapovat jemně mezi vejci a žádné nerozbít. Není se čeho bát, období překážek nás posunuje v osobním vývoji dál. Protentokrát moc neriskujte a držte se zavedených jistot ve vztazích i v práci.

Zajíc

V roce Buvola čeká zajíčky utahování opasků, ale protože jsou to skromné bytosti, mohou se radovat ze života jako kdykoliv jindy. Kvalita života totiž není závislá na výši konta a vy to víte. Budete muset udělat pár kompromisů a vaše umění naslouchat vám přinese do života pozitivní lidi a inspirace. Věnujte se hodně relaxaci a rukodělné činnosti.

Drak

Drakům bude rok Buvola velmi přát. Především se tu rýsuje zlepšení finanční situace. Váš sexappeal a tajemné kouzlo bude působit na vaše příznivce jako afrodisiakum. Dejte jen pozor, aby vás vaše úspěchy neomámily a neměli jste příliš horkou hlavu. Přemíra ohně může spálit i samého draka.

Had

Had si s Buvolem dobře rozumí, jsou to parťáci, proto se Hadům bude v tomto roce velmi dařit. Budete schopni velmi uspokojivých výkonů v práci, v

milostném životě i ve sportu, dokonce by z vás mohla být i mediální hvězda, pokud máte tyto ambice. V milostném životě i v práci dbejte na svou intuici. Je třeba se více prosadit, aby vám vaše nápady neukradli jiní.

Kůň

Zrozenci Koně budou v roce 2021 sklízet, co zaseli, a to v dobrém slova smyslu. Veškeré předchozí snažení přinese úrodu, jen se ale nepřestaňte snažit dál. Kůň se v životě posouvá svou velkou energií, vůlí překonávat překážky a přímočarostí. Svůj protějšek můžete v tomto roce jednoduše „ukecat“, s výřečností nebudete mít problém. Spíše ale půjde o vzájemné porozumění na základě vašeho trefného vyjadřování myšlenek.

Koza

Zrozenci Kozy to nebudou mít úplně jednoduché, ale zlé to také nebude. Využijte spíš svého šarmu a elegance, než schopnosti trkat a vyvolávat konflikty. Vsaďte na svou pohostinnost, prokazujte úctu druhým a pěstujte raději tuto svou stránku osobnosti. Neuposlechněte svou touhu nacházet výmluvy - dokonce i sami před sebou. Jděte do všeho poctivě. Naskýtá se vám příležitost se zdokonalit.

Opice

Opičky mají tendenci být zrychlené a druzí lidé je nestíhají v uvažování i konání. Tento rok vás však chce naučit, že práce chvatná, málo platná. Rozhodně zpomalte, uberte pracovních aktivit, také ve vztazích hleďte spíše trávit více času s těmi, kteří za to stojí, než se setkávat s množstvím lidí. Jděte prostě více do hloubky. I přes zpomalení nezchudnete, ale budete mít z práce lepší pocit.

Kohout

Zrozencům Kohouta rok 2021 přeje. Vše se bude dařit, jste zvyklí, že nic v životě nedostáváte zadarmo, ani teď nepolevte v úsilí, ale vyplatí se vám. V práci kyne i kariérní postup, vyvarujte se však žárlení na úspěšné kolegy, naopak se snažte je ocenit a mít dobré vztahy. Totéž v lásce - neperte se s rivaly, využijte svého šarmu a objekt touhy bude váš.

Pes

Zrozence Psa čeká rok změn! Pes je však konzervativní znamení, a tak hrozí, že bude ignorovat příznivé šance a nenaskočí na svou vlnu. To si pohlídejte,

trochu odvahy a překážky budou zdolány. Na nich si vybudujete nové sebevědomí. V pracovní oblasti buďte nad věcí, nic si neberte osobně. Ve vztazích se vyhněte zbytečnému hašteření, které zamlží podstatu vztahu.

Vepř

Zrozenci Vepře krácejí za svým cílem pomalu, ale s jistotou a houževnatostí. Tak tomu bude i letos. V dalším roce se dočkáte odměny, jen nepolevte ve své důkladnosti Vepřík má i odvrácenou stranu, rád si zalenoší v bahně, ale pak se mu znovu těžko rozjíždí do pracovního tempa. V práci i v osobních vztazích dejte pozor na svou důvěřivost, někdo by vás mohl využívat. Důvěřujte, ale prověřujte.

Zdroj: <https://www.horoskopy.cz/>

Jaký bude rok 2021 podle numerologie? Přinese změny, ale i naděje

Rok 2020 byl pro všechny velmi náročný. Prověřil naši trpělivost a odolnost, zdůraznil trhliny v našich životech, ukázal i sobeckost těch, kteří ztráceli půdu pod nohama. Všichni tedy s nadějí vzhlížejí k roku 2021. Bude lepší? Jisté je, že přinese změny, posun vpřed a také naděje.

Rok 2021 přichází s energií čísla 5. Toto číslo vznikne sečtením všech čísel roku 2021, tedy $2 + 0 + 2 + 1$. Pětka je v numerologii jedním z nejdynamičtějších čísel, symbolizuje období změn, intenzivního přechodu. Pětky jsou ale i velmi všestranné, nedělá jim potíže přizpůsobit se novým věcem, které nastanou, byť jsou nečekané. Jejich velmi důležitou vlastností je touha po svobodě, jak v jednání, tak v myšlení. Energie roku 2021 se tedy bude točit hlavně kolem osobní svobody a změn. Připravme se na to, že něco nového půjde proti starému. Nejspíš budeme muset přehodnotit své priority, lépe pochopit, kdo jsme a kam v životě chceme směřovat. Kdo na tom pořádně zapracuje, má šanci se někam posunout. Výhodu budou mít ti, kteří s patřičnou pílí a elánem dokázali zvládnout změny, které přinesl rok 2020, a vybudovali si dobré základy do budoucna.

Důležité pro nás bude vyjádření našeho osobního pocitu svobody. Budeme také schopnější provádět změny, o nichž jsme dlouho přemýšleli a které pro nás možná byly tabu. Budeme hledat nové podněty, budeme zvědaví na to, co

přijde, můžeme i pociťovat touhu překročit své hranice, dokonce můžeme mít pocit, že nám narostla křídla. Bude to, jako bychom se chtěli osvobodit od různých tabu a všeho, co nás zatěžovalo v roce 2020. Šťěstí bude přát těm, kteří budou pracovití a kreativní a nebudou se bát ukázat, co v nich je. Rok 2021 ale také odhalí naše slabosti a bude nás zkoušet různými pokušeními a nečekanými dobrodružstvími. Budeme mít šanci vyzkoušet si nebo začít něco nového, měli bychom si jen dát pozor na netrpělivost.

Podle astrologie by měl být rok 2021 přelomový, měl by přinést do našich životů nový začátek, osvobození od zažitých stereotypů, překážek a každodenních starostí.

Zdroj: <https://zeny.iprima.cz/horoskopy>



... bývávalo:

Draní peří, aneb jak to bylo pohádko

autor: Mgr. Jana Hájková

Dnes už je to pro mladou generaci takřka neznámá věc. Asi jako gramofonová deska s elpíčky nebo pračka zvaná vířivka či valcha sloužící k ručnímu praní prádla. Tak tyhle věci, stejně tak jako draní peří, zná mnoho z nás již jen z vyprávění našich babiček a maminek.



Peří

Draní peří jako součást venkovské kultury

Draní peří bylo jakousi společenskou událostí, kterou si nikdo nechtěl nechat ujít. Ženy se v šátcích sesedly kolem jednoho stolu. „V běžném životě znamenala na venkově zimní doba změnu pracovního zaměření. Z polí a luk se lidé přesunuli do kůlen, stodol, chlévů a chalup, rubalo se dřevo, lidé se věnovali řemeslům, ženy předly, šily, tkaly nebo odcházely na zmíněné draní peří k sousedům.“ (zdroj: 1) Většinou na vesnicích chodily hospodyňky, aby pomohly sousedkám s dráním kachního nebo husího peří. Tyto sousedky pak

zase na oplátku přišly pomoci při stejné činnosti jim. Poutavá je na této činnosti i solidarita mezi obyvateli dané vesnice. Ne všechno v té době bylo podmíněno penězi. Je pravdou, že „později v 60. letech 20. století se peří dávalo drát někomu domů na výdělek.“ (zdroj: 2) Stačilo dračkám (tak se nazývaly ženy, které draly peří) nabídnout nějaké malé občerstvení. K chuti přišel chleba se sádlem a pokrájenou cibulí nebo jen chleba s husím sádlem. K tomu se na zub pojídaly sušené trnky nebo jablka. To zapíjely kávou z melty nebo čajem. Ani štamprlata nebyla při návštěvě sousedního hospodářství výjimkou.

Jakéžto překvapení, že pánové drát nechodili. Ti raději někde v koutku světnice hráli karty. A v nočních hodinách doprovodili svou drahou polovičku domů na kutě. Na zahradě bylo slyšet štěkotu psa. Při draní peří nešlo jen o samotnou práci, ani omylem. Dračky si při té příležitosti zazpívali nejrůznější písničky, zavzpomínaly na staré dobré časy, povyprávěly za léta nasbírané příběhy, pohádky a nebo prostě jen tak zdrbly sousedky, které zde nebyly, že na nich jak se tak říká nezůstala nit suchá. Pohádkám draček velice rády naslouchaly děti.

Ovšem při této vši zábavě museli mluvit celkem tiše a nesměly moc zhluboka dýchat nebo si dokonce kýchnout. Peří, které leželo na stole by se totiž rozlétlo všude po světnici. Stejně tak nevídaným návštěvníkem byl ve světničkách průvan.

„Husy se oškubávaly zpravidla 4x . První bylo „hubené peří“, to se škubalo jen vrchní peří, na huse se nechával chmorek. Při dalších podškubáních se nejdříve oškubalo peří a potom chmorek. Každý druh se uchovával zvlášť, protože chmorek se nedere. Počtvrté se oškubávala zabitá husa.“ (zdroj: 2) Opeřenci se před každým oškubáním zahnalý do rybníka nebo do potoka, aby jejich šat byl čistý. Oškubané peří se po celý rok ukládalo do papírových pytlů nebo se uchovávalo v sypkovině tak, aby nenavlhlo.

„Kdy se má husa podškubat se poznalo podle toho, že peří bylo zralé a husy ho trousily, po zkušebním vytržení nesměly být krvavé brky. Pod křídly se nechávalo dlouhé peří, aby husy netahaly kosinky (křídla) po zemi. Zvláštním způsobem bylo oškubávání peří na břiše zabité husy. Břicho se pokrylo vlhkou utěrkou a přežehlilo horkou žehličkou. Peří se odpařilo a šlo pěkně vytrhávat.“ (zdroj: 2)

Jak vlastní draní peří probíhalo

Několik sousedek se tedy sešlo u stolu. Většinou u rozpálených kamen, jejichž teplo bylo za mrazivých zimních večerů příjemné. Peří se vyndávalo ze zmíněných papírových pytlů či sypku, kde se po celý rok střádalo. Na stole tak byl chumel tohoto peří s ostny a brky. Ty se musely od praporu řádně oddělit. Dračky stahovali peří protisměru jeho růstu. Ručně otrhané peří vždy po nějaké době odhrnuly pod překlopenou mísu, která byla na stole. To aby se nepomíchalo sedrané peří s tvrdými částmi per. Pápěrka, tj. nejjemnější chmýří na konci ostnu, a ostny se házely bez okolků na podlahu.

Draní peří je pěkná makačka

Proto se scházelo vždy více ženštin z vesnice a postupně tento spolek putoval od chalupy k chalupě. Pro představu „z jedné husy je maximálně 500g hrubého peří po jednom podškubání. Na jeden opravdu poctivý polštář je potřeba 2 kg sedraného peří, na pořádnou peřinu musíte mít připraveno 4-5 kg čistého peří. A že taková výbava na spaní z husího peří je opravdu velmi cenná svědčí fakt, že ruce 20 žen se nezastavily téměř 3 hodiny a sedraly 40 dkg peří.“ (zdroj: 2)

Využití draného peří

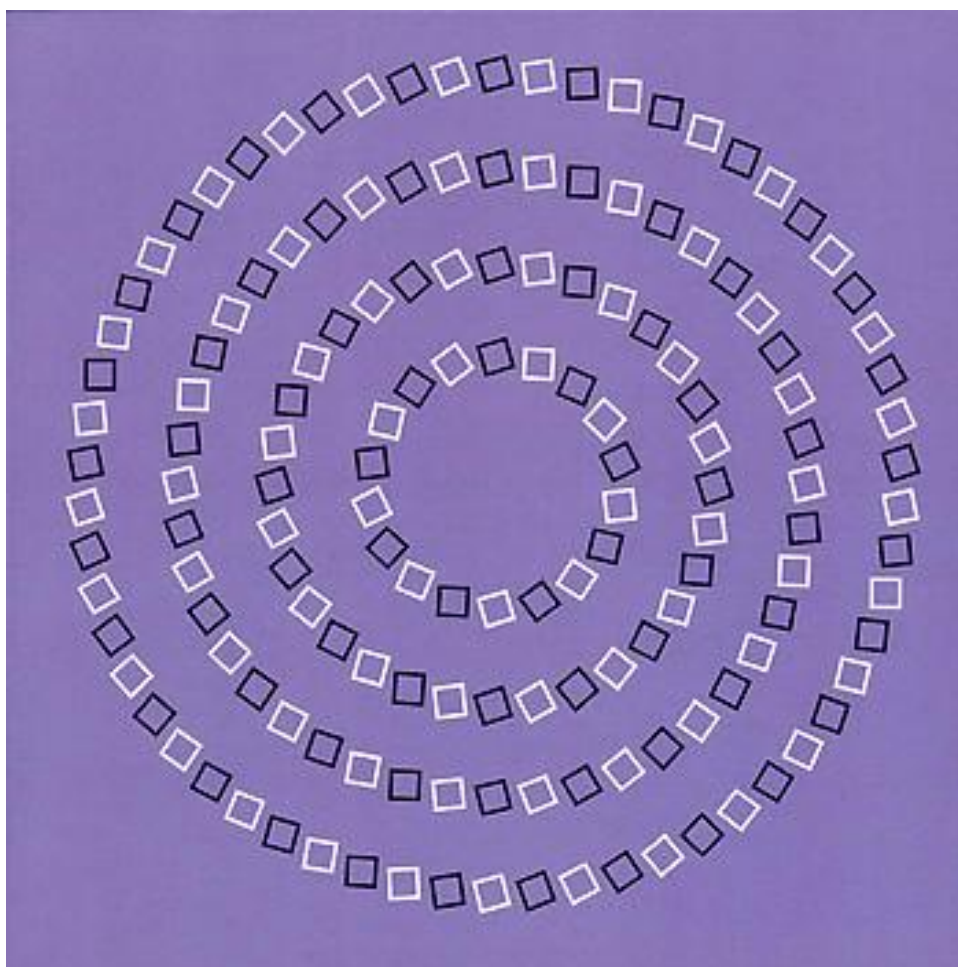
Ptačí peří se skládá z praporů, ostnu a brku. Po mechanickém oddělení tvrdých částí pera (osten a brk) se zbylým peřím cpaly peřiny a duchny či polštáře. Dovedete si například představit, že byste místo v měkoučkých peřinách spali mimo jiné na ostnech a brkách per? Řekněme si to tedy na rovinu, přeci jen je draní peří práce záslužná. Bylo tradicí, že novomanželka přinesla po sňatku do společné domácnosti právě tyto věci.

Z peří se vyráběla nejružnější zvířátka tím, že se napichovalo do kaštanů či brambor. Z barevných per vznikaly ozdobné prvky na šaty. Dodnes se v obchodech prodávají tzv. peroutky (mašlovačky). Znají je ženy, které jimi potírají koláče při pečení či s nimi vymazávají mísy tukem.

Zdroje

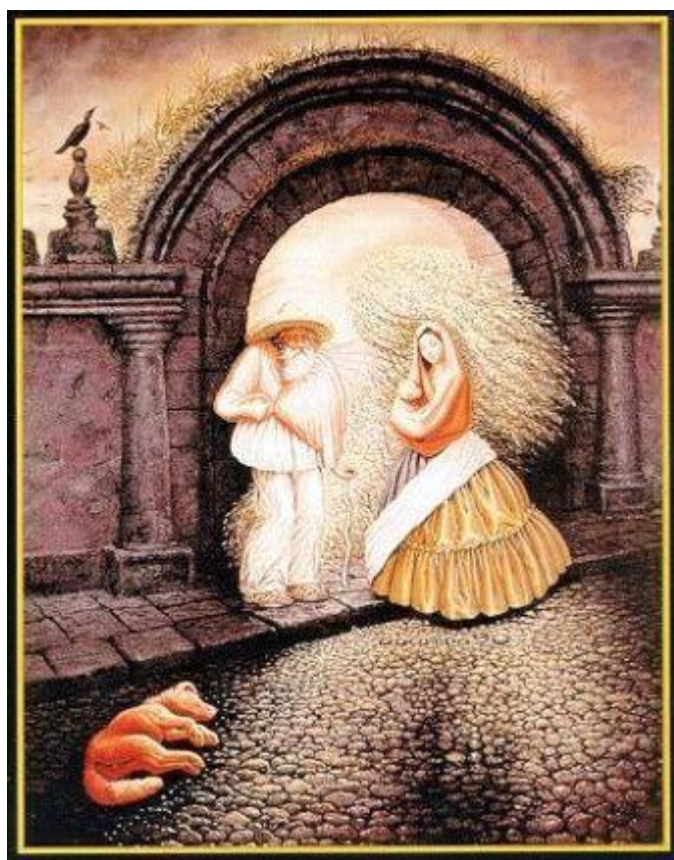
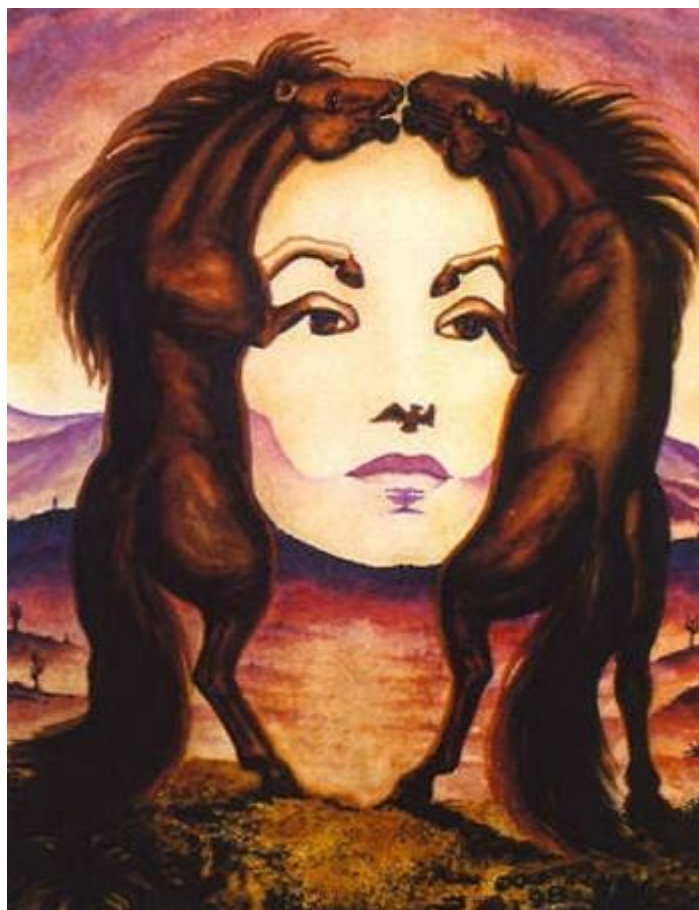
1) www.stream.cz 2) www.sebranice.cz 3) wikipedia.cz

Pro volné chvíle

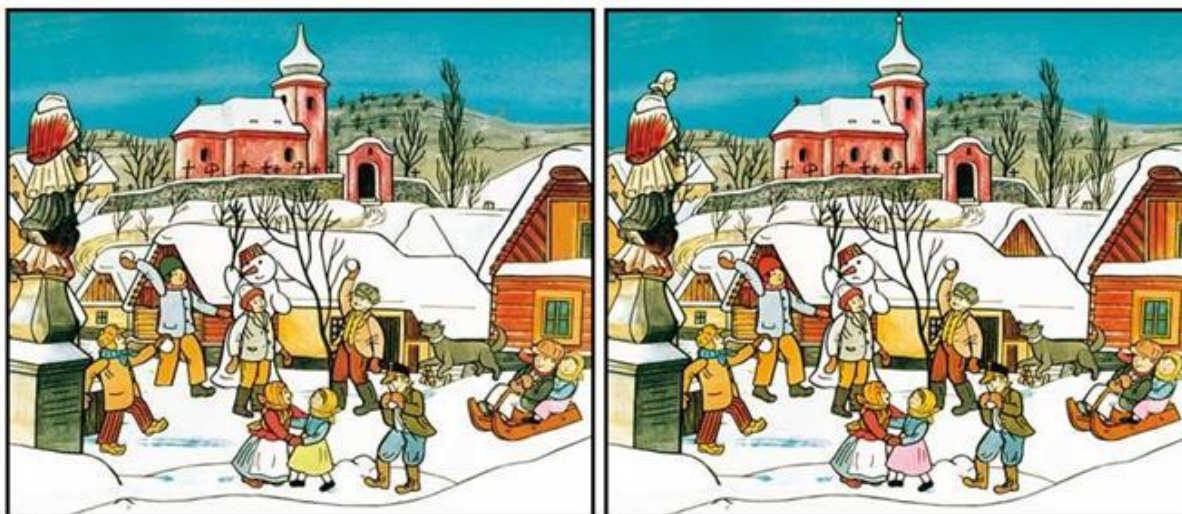


Kruhy nebo spirála???

Co vidíte?



Zdroj: www.bing.com.



NAJDI 10 ROZDÍLŮ



NAJDI 6 ROZDÍLŮ

Pro zasmání:



Zdroj: www.bing.com



Koukám, sousede, že jste si s čivavou taky vyšel užít čerstvou sněhovou nadílku.

Recepty našich babiček:

Domácí housky



Suroviny

- 1 kostka čerstvého droždí
- 20 g cukru krupice
- 500 g polohrubé mouky
- 250 ml polotučného mléka
- 80 g másla, sádla, oleje
- 2 celá vejce
- špetka soli
- špetka kmínu
- mák na posypání

Postup přípravy receptu

1. Nejprve si připravte kvásek. Do teplého mléka (zhruba polovina celkového množství) rozdrobte kvasnice, přidejte cukr a směs ještě zaprašte moukou. Mísu s kváskovou směsí přikryjte a položte ji na teplé místo. Nad rozehřátou troubu nebo na topení. Nechte kvásek vzejít, trvá to přibližně 20-30 minut.

2. Do druhé mísy vsypte mouku, sůl a dovnitř mouky udělejte důlek. Do něj vlijte hotový kvásek, přilijte i zbytek mléka a přidejte změkklé máslo. Podle chuti můžete máslo zaměnit za sádlo nebo za rostlinný olej. Do směsi tekutých surovin rozklepněte ještě jedno vejíčko a všechny suroviny zpracujte rukama tak, aby vzniklo vláčné těsto, které se nelepí. Těsto nechte kynout 1-2 hodiny opět na teplém místě.
3. Až těsto zdvojnásobí svou velikost, položte jej na pomoučněný vál. Rozválejte ho, rozdělte na několik malých kousků a z každého kusu tvořte housky. Můžete udělat housičky kulaté, pletýnky, jak je libo. Housky vyskládejte na plech s pečícím papírem. Plech postavte nad rozehrátou troubu a nechte pletýnky ještě dalších 20 minut kynout. Nakonec potřete každou z housek bílkem a posypte ji mákem a kmínem. Kromě máku můžete využít také sezamová semínka, lněná semínka nebo hrubozrnnou sůl. Hotové housky pečte na 180 stupňů v předehřáté troubě 20 minut. Housičky hlídejte, ať jsou vypečené dozlatova.
4. Domácí housky nejlépe chutnají ihned po vytažení z trouby, dokud jsou ještě teplé. Podávat je můžete na sladko (s marmeládou, s nutellou, s medem) i na slano (se šunkou, se sýrem, s pomazánkou). Hodit se budou i jako příloha k polévce nebo ke guláši. Množství v receptu odpovídá zhruba 12 kusům housek. Pokud jich tolik najednou nesníte, dejte si je zamrazit. V hektických dnech určitě přijdou vhod. Stačí je pak rozmrazit a nahřát s kouskem másla.

www.babiciny-recepty.cz

Lepence s trhaným uzeným

Tradiční jihočeská lepence s trhaným uzeným tak trochu upadla v zapomnění. Šťouchané brambory s kysaným zelím, jarní cibulkou, zelenou petrželkou a osmaženou cibulí se báječně hodí k uzenému masu, ale servírovat je můžete i s jitrnicí, prejtem nebo opečenou klobáskou.

Hrstková polévka

Sytá, hutná, plná obilovin, luštěnin a zeleniny, to je hrstková polévka. Je ideálním řešením pro chladné dny. Obsahuje červené fazole, čočku, kroupy, mrkev, cibuli, ale i česnek a hrášek. V tomto dokonalém spojení surovin si každý přijde na své. A navíc vás báječně zahřeje.

Škubánky s mákem a švestkovou omáčkou

Škubánky jsou dalším jídlem, které vás vrátí do dětství. Nejlépe chutnají opečené a podávané s rozpuštěným máslem. K dokonalosti postačí zasypat je mákem s cukrem a přelít ovocnou omáčkou ze švestek. Pokud vás honí mlsná, škubánky s mákem a švestkovou omáčkou jsou správná volba!



Zdroj: <https://magazin.recepty.cz>

Babské rady:

Babské rady pro domácnost

Cenovky snadněji odstraníte, když je nahřejete fénem. Mnoho druhů cenovek jde také sundat, pokud trpělivě odlepíte růžek a pomalým pohybem odlepujete další části. Je třeba nepostupovat rychle a štítek nepřetrhnout. V případě že na předmětu zůstane část lepidla z cenovky, lze jej často odstranit opakovaným přikládáním odlepené cenovky, znovu a znovu – lepidlo se rádo přichytí na cenovku. Je to většinou účinnější postup, než pokus o dočištění kartáčkem nebo jiným způsobem.

Kožené předměty nejlépe vyčistíte tak, že je otřete hadříkem namočeným v octové vodě. Poté je potřete lněným olejem, necháte ho vsáknout a nakonec vyleštíte suchým hadříkem.

Banány jsou plné vitaminů a minerálů – i proto je tak rádi jíme. Tyto živiny prospívají ovšem nejen nám. Profitovat z nich mohou i naše rostliny. Banánové slupky nakrájejte na kostičky a promíchejte se zeminou, až budete příště přesazovat či sázet pokojové i zahradní



rostlinky. Banánové slupky jim totiž dodají síru, hořčík a vápník a obohatí půdu o další živiny. Takovou zahrádku či terasu vám budou všichni závidět!

Chléb se dá použít nejen k jídlu, ale také jako prostředek pro úklid. Chleba dokáže čistit skvrny od červeného vína, sazí, odstraňuje zápach z vařeného kapusty, starého masa a připálené omáčky, velmi dobře ho též můžete využít na čištění stěny.

Do připáleného hrnce nalijte pravou colu tak, aby byla spálenina zcela zaplavena. Poté vařte – uvidíte, jak půjde připálenina snadno dolů.

Nebo si připravte kašičku z jedlé sody (regulátoru kyselosti) a trošky vody. Vody by mělo být tolik, abychom vlastně vytvořili takový čistící písek. Tento nanese na měkkou stranu mycí houbičky a připálený hrnec snadno vyčistíme.

Znečištěná trouba

Pokud se náhodou stane, že při pečení těsto překypí a znečistí troubu, ihned zasažené místo vydatně posypte solí. Když trouba vychladne, bude možné nečistotu odstranit hrubším kartáčkem. Nakonec místo otřete mokrým hadříkem. Vyhnete se tak nepříjemnému drhnutí.

Zdroj: www.bydleni12.cz



Střípky z plánů na první čtvrtletí 2021:

- Procvičení jemné motoriky
- Protahovací cvičení klientů
- Smyslové individuální aktivity
- Výroba panenek pro UNICEF do programu Adoptuj panenku a zachrániš dítě
- Procvičování krátkodobé i dlouhodobé paměti
 - Bazální stimulace
- Masopust – výzdoba, pečení
 - Jarní tvoření a výzdoba

Přejeme krásný zimní a jarní čas.