

Číslo 2/ 2022



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec

Domov seniorů Jindřichův Hradec

Otínské listy

2022



Společenská rubrika:

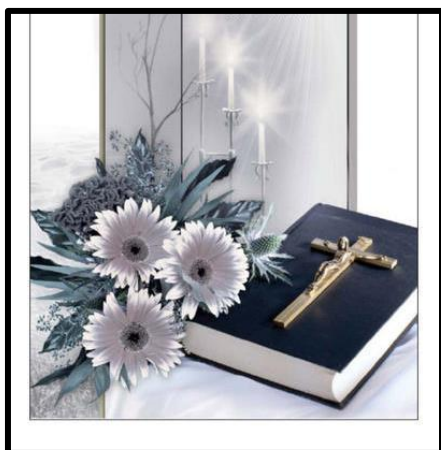
Všem klientům, kteří oslaví ve druhém čtvrtletí roku 2022 svůj svátek či narozeniny

***Srdečně
blahopřejeme!!!***



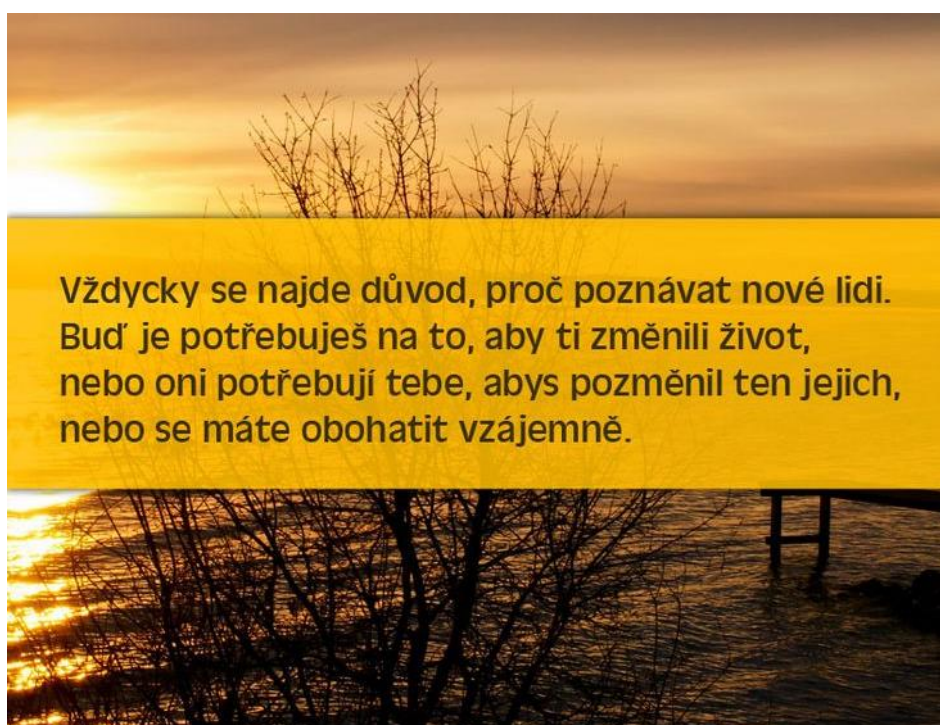
.....

Uctěme prosím v tichosti památku těch, kteří nás navždy opustili v prvním čtvrtletí roku 2022



Citáty a slova moudrých:





Zajímavosti:

Nečekané účinky čerstvého vzduchu na naše zdraví

Není nad závan čerstvého vzduchu, který oživí naši mysl i tělo. Po dlouhém dni stráveném sezením u kancelářského stolu může být pouhé vyjít ven na sluníčko a čistý vzduch pro náš organismus doslova něco jako živá voda. Nejenže je teplý vánek příjemný a osvěžující, ale též příznivě působí na naše duševní a fyzické zdraví, a to hned několika jedinečnými a překvapivými způsoby.

Stačí jen otevřít okno nebo vyjít na chvíli ven

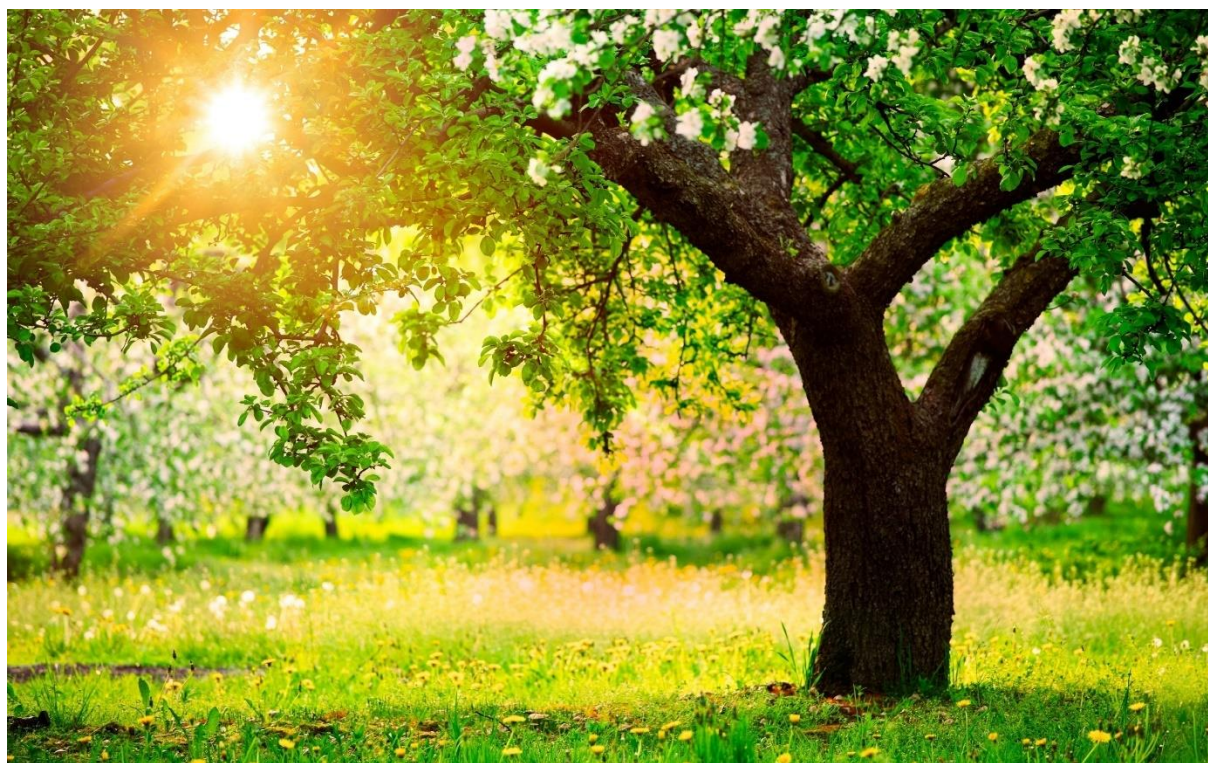
Každá buňka v našem těle, a tedy i každá jeho funkce, je závislá na neustálém přísunu čerstvého kyslíku. Pokud se dlouho zdržujete v místnosti nebo v klimatizovaném prostředí, můžete stále znovu vdechovat stejný vzduch, což způsobuje, že je vzduch



vydýchaný a zatuchlý. Už jenom to, že vyjdete ven a nadýcháte se čerstvého vzduchu, může mít obrovský přínos pro vaše zdraví.

Čerstvý vzduch a fyzické zdraví

Ukazuje se, že čerstvý vzduch pozitivně ovlivňuje téměř všechny systémy v našem těle. Podle odborníků může čas strávený venku zlepšit naše dýchání, krevní tlak i trávení, posílit imunitu i celkové zdraví srdce. Vystavení většímu množství kyslíku způsobuje rozšíření cév v plicích, což zlepšuje jejich čištění a obnovu tkání a napomáhá snadnější výměně plynů. Vyčistíte si plíce a pomůžete tělu zbavit se věcí, které nepotřebuje. Každá buňka v těle potřebuje ke svému fungování kyslík. Když ho není dostatek, naše srdce musí pracovat intenzivněji, aby zajistilo, že se ten, který je k dispozici, dostane tam, kam potřebuje. Díky čerstvému vzduchu se naše srdeční frekvence se zpomalí a krevní tlak sníží. V neposlední řadě výzkumy ukazují, že pobyt na čerstvém vzduchu vede též ke zlepšení kvality spánku, rozvoje motorických dovedností, zdraví očí, kostí a hladiny energie.



Čerstvý vzduch a duševní zdraví

Studie provedená v roce 2021 též zjistila, že pobyt na čerstvém vzduchu pomáhá výrazně zlepšit náladu a je pozitivně spojen se strukturálními změnami mozku, které mohou dokonce ovlivnit léčbu některých duševních poruch. Čerstvý vzduch je zvláště prospěšný pro osoby s poruchou pozornosti a hyperaktivitou (ADHD), pomáhá zmírnit příznaky jak u mládeže, tak u dospělých.

Jak čerstvý vzduch ovlivňuje naši náladu? Uvolňování serotoninu, hormonu, který je s dobrou náladou úzce spojen, je ovlivněno množstvím kyslíku, který máte v krvi. Serotonin podporuje pocit štěstí a pohody, takže čím více čerstvého vzduchu budete vdechovat, tím více vám pomůže zlepšit náladu. A konečně přísun čerstvého vzduchu hraje též důležitou roli ve vzdělávání. Podporuje též optimální funkci mozku, pomáhá lépe myslet a soustředit se.

Zdroj: sciencedaily.com, foothillsacademy.org, liwli.com, terrapinadventures.com



Lidové pranostiky:

Pranostiky pro Jaro

Sluníčko začíná pomalu hřát. Mezi posledními zbytky sněhu prokukuje nová letošní zelená tráva a vystrkují hlavičku poslové jara – bledule, sněženky, krokusy a petrklice. Všechno v přírodě se probouzí k životu – semínka klíčí, ptáčci vesele zpívají nebo se vrací z teplých krajín. Pučící květy dávají teprve tušit budoucí vzrůst rostlin a později i úrodu. Kolik je v tom naděje a radosti!

Pranostiky pro celé období – pro jaro které začíná jarní rovnodenností zpravidla 20. března, a končí letním slunovratem zpravidla 21. června.

Byť by byl jarní den jak na zakázku, přece nechod' ještě na procházku, ať tvé zdraví neztratí svou sázku.

Časné jaro - mnoho vody,
jarní deště - mnoho škody.

Čím dříve z jara hřmí, tím se
země stane úrodnější.

Dá-li nebe deštička, bude
pěkná travička.

Chladné a vlhké jaro
přivozuje neúrodný rok.

Jak prvně zahřmí, fialka víc
nevoní.



Jarní déšť je pro rostliny, podzimní pro prameny.
Jarní déšť tráví sních.
Jarní deště vody kalí.
Jaro je krásné, leč hladové.
Jaro krásné všem tvorům spásné.
Jaro nám otec i máti, kdo nezasil, nebude mu zrátí.
Jaro všem otec i máti, hladí a káže pracovati.
Je-li večer silná rosa, zrána zpívá dobře kosa.
Je-li vrána nablízku, je nejvyšší čas síti.
Je-li z jara mnoho bodláčí, bude pěkný podzimek.
Je-li z jara mnoho žluté trávy, bude mokrá rok, je-li mnoho bílé trávy, bude rok deštivý.
Kdo na jaře neseje, v zimě nevěje.
Kdo na jaře otálí, v zimě pláče.
Kdo na jaře sníh zaorá, jako když pohnojí.
Když zakuká kukačka, mohou se zahodit boty.
Kukačka dříve nezakuká, dokud se nenažere zeleného ovsa.
Málo trávy na louce, málo peněz v tobolce.
Na jaře džber deště - lžíce bláta, na podzim lžíce deště - džber bláta.
Na jaře tři dny déšť - tři hodiny bláto, na podzim tři hodiny deště - tři dny bláto.
Omrznou-li kopřivy, omrznou i brambory.
Panuje-li při výsevu jařin teplé a suché počasí, snadno potom obilí přijde o klasy.
Po měsíčním úplňku před letním slunovratem očekávej několik dnů teplého a slunného počasí.
Po prvním zahřmění fialky přestanou vonět.
Pozdě do země - málo na sýpku.
Právě na jaře mysli na zimu.
Prostuzené ranní rosy ohlašují pěkné časy.
Slavík začíná zpívat, až když se může napít rosy z březového listu.
Spatří-li kdo z jara divoké husy při tahu, budou mít v tom domě tolik housat, kolik se napočítá divokých husí.
Špačkové přináší zprávu o jaru, vlaštovky jaro a teplé dny.
Vylezou-li na jaře brzy z děr ještěrky a hadi, nastane velmi teplé léto.

Lidové zvyky, tradice:

KVĚTEN – tradice, svátky a významné dny



Měsíc kvetoucích stromů, lásky, rozmarů počasí ...

Podle čeho je pojmenovaný měsíc květen? Samozřejmě podle rozkvetlých stromů. Ale není to až tak dlouho, co se pátý měsíc v roce jmenoval jinak. Původně byl podle jména římské bohyně jara a plodnosti Mai pojmenován máj.

Pojmenování „květen“ vzniklo až díky spisovateli Josefu Jungmannovi, který v roce 1805 při překladu jedné francouzské knihy přeložil název pátého měsíce v roce jako květen.

Mezi lidmi se tohle pojmenování rychle rozšířilo a začali jej běžně používat.



Původní označení „máj“ však můžeme dodnes slyšet v lidových písničkách a pranostikách, jako jsou například tyto:

„Když se v máji blýská, sedlák si výská.“

„Až přijde máj, vyžene kozy v háj.“

„Májová vlažička – naroste travička, májový deštiček – poroste chlebiček.“

Svátky, oslavy a významné dny měsíce května

Mezi nejznámější květnové svátky a oslavy patří Svátek všech zamilovaných, Svátek práce a Den vítězství. Významných dnů je ale v květnu mnohem víc. Vezměme to pěkně postupně:

- 1. 5. Svátek práce - První máj
- 1. 5. Svátek všech zamilovaných
- 3. 5. Den Slunce
- 4. 5. Den hasičů a svatý Florian
- 8. 5. Den vítězství
- Druhá květnová neděle - Den matek
- 18. 5. Mezinárodní den muzeí
- 24. 5. Evropský den parků
- 30. 5. Svátek sousedů
- 31. 5. Den otevírání studánek

Kromě těchto významných dnů se ještě na mnoha místech staví májky neboli máje, konají se hody a poutě.



V květnu už je v přírodě opravdu živo. Zazelenala se tráva a ovocné stromy, o které se sadaři touto dobou kvůli případným mrazům strachují, jsou plné bílých a růžových květů. Kromě ovocných stromů kvetou také kaštiny, jejichž velké hroznovité květy jsou opravdu nepřehlédnutelné. Koncem měsíce otevírá své květy i náš národní strom – lípa.



Ani keře a menší rostliny nezůstávají pozadu. Z keřů můžete zahlédnout snad všude kvetoucí šeříky a šípkové růže.

V lesích a na loukách ukazují své barevné květy zvonky, kopretiny, konvalinky, pomněnky a další.

Květy nejen pro okrasu, ale i k jídlu

Ať už jde o květy stromů, keřů nebo bylin, jsou téměř všechny plné bzučících včel, které se v tomto měsíci snaží pořádně posílit, protože se chystají na rojení.

Nejen včely mají v tuto dobu spoustu práce. Napilno má vlastně všechen hmyz.



Motýli předvádí své namlouvací tance, samičky pavouků spřádají ze sítí kokony, do kterých se chystají uložit vajíčka, a někde můžete ve večerních hodinách narazit na hejna chroustů, kteří se právě v květnu líhnou a vylézají ze země.

Co se v květnu děje ve světě zvířat?

Květen je měsícem mláďat. V lesním houští se schovávají malá srnčata, v korunách stromů poskakují veverčata a posedávají mláďata sovičky puštíka.

V norách se zahřívají mladé lištičky, v doupěti u ježka se narodili ježečci a bachyně s malými selátky už vyráží na první procházky lesem.

V noře u králíků se malí králíčci narodili dokonce už podruhé od začátku roku.





Někteří ptáci, kteří se k nám vrátili z dalekých krajů až na konci jara, začínají trochu opožděně hnízdit.

Začátkem května sedí na vajíčkách například vlaštovky a jiříčky. O něco později se k nim přidávají i rehkové a pěnice a rorýsi, kteří se k nám vrací z opravdu velké dálky, v květnu teprve dorazili.

Co dělali v květnu naši předci?

Především se starali o svá políčka, která se v květnu už začala zelenat rostoucími plodinami.

Květen je známý svým proměnlivým počasím a příchodem tří zmrzlých, nebo jak se někde také říká ledových bratrů, zmrzlíků či ledových svatých a tak naši předci pozorně sledovali počasí a vše ostatní, co se kolem nich v přírodě dělo.

Protože tehdy neměli žádné meteorologické stanice, jako máme dnes my, řídili se radami předávanými z generace na generaci v podobě pranostik.

Věděli, že pokud je v květnu ještě sníh, poroste dobře tráva, na které se bude moct do sytosti napást dobytek.

Doufali, že v květnu bude ještě chladno a bude pršet, protože pak se mohli těšit na dobrou úrodu obilí i ovoce. Pokud ale přšelo až moc a dokonce byly velké mrazy, neurodilo se například víno.

Zde jsou ještě jednou některé pranostiky, které vám mohou napovědět, jak to letos s úrodou dopadne:

PRANOSTIKY MĚSÍCE KVĚTNA

„Sníh v máji – hodně trávy.“

„Studený a mokřý máj – v stodole ráj.“

„Chladno a večerní mlhy v máji, hojnost ovoce a sena dají.“

„Májová kapka platí nad dukát.“

„Chladný květen, červen vlažný je pro sýpky, sudý blažný.“

„Na mokřý květen přichází suchý červen.“

„Deštivý květen – žíznivý říjen.“

„Večerní rosy v máji hodně sena dají.“

Zahradkář:

Zahrada v květnu. Co zasadit a na jaké práce opravdu nezapomenout



V květnu je potřeba být na zahradě nejpilnější

I když to tak v posledních dnech nevypadalo, jaro a teplé dny se hlásí čím dál více o slovo. Obzvlášť v květnu, kdy všechno kvete a záhony se zelenají, je potřeba neopomenout hned několik zahradních prací. Poradíme vám, co v květnu udělat, aby vaše zahrada vzkvétala.

Květen je měsícem, kdy se musíme zahradě a záhonům obzvlášť věnovat. Odměnou vám bude krásně prospívající zahrada a bohatá úroda. Nejdůležitější zahradní práce se týkají sázení, hnojení, ale také odplevelení, častého zalévání a údržby.

Sázení až po „zmrzlých“

Ke konci poloviny května má svátek Pankrác, Servác a Bonifác. Tito pánové jsou pro zahradníky znamením posledních přizemních mrazíků. Pokud byste letničky nebo sazeničky zasadili před nimi, je možné, že vám zcela zmrznou. Buďte proto trpělivi a skutečně sázejte až po třech zmrzlých.

Jakou zeleninu vysadit?

A jakou tedy zeleninu zasadit? Jedná se zejména o teplomilnou zeleninu, jako jsou rajčata, lilky, papriky, melouny, cukety, kedlubny, dýně, patizony a další. Sazeničkám dopřejte výživnou půdu a pravidelně je zalévejte.



Sazeničky ošetřujte a chraňte proti škůdcům. Skvěle funguje domácí roztok z česnekové vody nebo vysazení afrikánů na okraje zeleninových záhonů. Tato květina totiž odpuzuje škůdce a dokáže zbavit sousední rostlinky i půdu od různých plísni a hniloby.

Květen je ideální čas pro bylinky

Nezapomeňte si v květnu založit bylinkové záhonky nebo rovnou zasadit předpěstovanou či koupěnou sazeničku. Po "zmrzlých" by se měly i ty nejnáchylnější byliny na zmrznutí uchytit. Pokud jste minulý rok pěstovali mátu, v květnu byste měli začít pozorovat, jak znovu roste. Myslete však na to, že máta je plevel a rychle se rozrůstá, to znamená, že by vám mohla pohltit ostatní bylinky. Nebojte se ji proto zastříhnout.

Rozmanité květinové záhony

Jak už nám název měsíce napovídá, květen je symbolem bujení, pučení, překrásných barev a vůní. V tomto měsíci se nesadí pouze teplomilná zelenina, ale také květiny. Ve druhé polovině května si nezapomeňte zasadit všechny letničky. Dále je ideální čas pro růže nebo jiřiny. Také vytáhněte truhlíky a zasadte do nich muškáty, begónie či pelargonie.



Péče o ovoce

Jestliže jste jahody sázeli minulý rok na podzim nebo bude letos už druhý rok, co vám plodí, nezapomeňte je v květnu okopat, odplevelit a odstříhat uschlé či shnilé listy. Pravidelně je zalévejte. Dále, pokud máte na zahradě ovocné stromy, všechny zkontrolujte a případně vylamte kolmo vzhůru rostoucí silné letorosty.

Živé ploty a keře

Ke konci května, před velkými vedry, je potřeba také upravit a zastříhnout živé ploty. Ať už se jedná o listnaté nebo jehličnaté, věnujte jim péči a vytvarujte je do požadované velikosti. Díky této pravidelné péči vám budou více prospívat.

<https://hobby.instory.cz/5615-zahrada-v-kvetnu-co-zasadit->

Zahrada v červnu

V červnu je v zahradě pořád na co se dívat... a pořád je i co dělat. Péči vyžaduje okrasná i užitková část zahrady. Červen je ale i měsícem, kdy začínáme sklízet plody své práce – dozrávají první třešně a jahody, sklízíme raný hrášek a hlávkový salát, začíná hlavní sezóna bylinek.



Co dělat v červnu v okrasné zahradě

Balkónovky a letničky

Důsledně odstraňujte odkvetlé květy, pravidelně (cca 1× za dva týdny) rostliny v nádobách a truhlících přihnojte tekutým hnojivem pro bohaté kvetení. Nehnojte na přímém slunci, ale brzy ráno nebo později večer. Stejně tak doporučujeme pouze ráno či večer rostliny v nádobách zalévat, je také vhodné pokrýt substrát v nádobách vhodným mulčem – oblázky, keramzit, zeolit, perlit či sláma sníží odpar a potřebu zalévání.

Cibuloviny

V červnu vyjměte z půdy cibulky odkvetlých cibulovin, které je vhodné vždy jednou za tři roky přesadit na nové stanoviště – odmění se bohatším kvetením. Rada našich babiček říká, že nejpozději v poslední školní den by měly být cibuloviny vyjmuty z půdy... a první školní den (začátek září) opět zasazeny.



Růže, jiřiny, azalky a další...

Červen je vhodným měsícem pro výsadbu kontejnerovaných růží, v této době královna květin také ukazuje první květy. Pro co nejdelší kvetení růže na konci měsíce přihnojte vhodným plným hnojivem a sestříhněte odkvetlé výhony nad prvním nebo druhým listem směřujícím ven z keře. U velkokvětých růží odstraňte vedlejší poupata, budete mít větší květy do vázy.



V červnu je také čas na výsadbu pěnišníků a azalek, které do zimy dobře zakoření. U odkvetlých pěnišníků nezapomeňte vylomit odkvetlé květy. Jiřinám a chryzantémám zaštipněte hlavní vrchol, budou košatější.

U trvalek a letniček odstraňujte odkvetlé květy, budou více kvést – v opačném případě napřou svoji energii do tvorby semene, květů bude po zbytek sezóny méně. Stračky – po odkvětu seřízněte na výšku dlaně a pohnojte kompostem nebo jiným pomalu se uvolňujícím hnojivem (peletkovaný hnůj). Koncem léta většinou ještě jedno vykvetou. Stejný postup zvolte u kopretin, chrp, nebo lupiny.

Něco dalšího?

Po odkvětu ostříhejte šeříky, štědrince a trojpušky, odstraňte všechny odkvetlé výhony. V červnu je také správný čas na tvarování zimostrozu (buxus). Práci si nechte ideálně na podmračený den, slunce by mohlo popálit jindy skryté listy. Pokud je to z nějakého důvodu třeba, můžete prořezat i japonské javory.

Co dělat v červnu v užitkové zahradě

Červen je měsícem, kdy užitková zahrada dává první plody. Zrají třešně, úrodu začínají dávat jahodníky, pravidelnou sklizeň si můžete dopřát z bylinek – ty je možné i nyní stále vysazovat.



Plodová zelenina

Ještě stále je možné zasadit oblíbená rajčata, papriky či lilky. Plodovou zeleninu, která v teplých červnových dnech nasazuje k rychlému růstu, nezapomeňte pravidelně hnojit – výborná je například domácí jícha z kopřiv a dalších plevelů. U tyčkových odrůd rajčat vyštipujte boční výhony, vzrůstnější odrůdy pravidelně vyvazujte. Péči věnujte i okurkám a melounům, boční výhony zaštipněte dva až tři listy za posledním nasazeným plodem, rostlina bude mít dostatek sil vyživit plody do plné velikosti.

Drobné ovoce

Po odkvětu přihnojte maliníky, na začátku měsíce přidejte vhodné hnojivo také ke kanadským borůvkám. U rybízů a josty je možné ihned po sklizni provést letní řez – zbavte se všech starých výhonů a ponechte na rostlině 6 – 7 hlavních výhonů. Odstraňte také odplozené pruty maliníků, příští rok bude plodit na nových.



Jahodníky

Velkou pozornost věnujte odstraňování nových šlahounů, které vysilují matečné rostliny, jahodníky také pravidelně plejte a okopávejte. Plevelům se můžete bránit vhodným mulčováním – mulč zároveň udržuje půdu kolem jahodníků ve stálé teplotě, snižuje odpar půdy, chrání také plody před plísněmi. Vrstva mulče by měla být vždy cca 5 cm vysoká, je vhodné ji pravidelně doplňovat.

Ovocné stromy

V červnu odstraňte všechny odumřelé větve, vhodné je také odstranění větví rostoucích dovnitř koruny. Doporučujeme také dělat pravidelnou probírku dozrávajících plodů – pokud na stromě zůstane příliš mnoho plodů, které nedokáže vyživit, strom oslabuje a sníží se i kvalita sklizně. Na začátku června přihnojte jádroviny (jabloně a hrušně) dusíkem a draslíkem.



Zdroj: Červen v zahradě. Praktický průvodce | Všechny články (zahradnictvi-flos.cz)

... bývávalo:

Dovolená a cestování před rokem 1989 i po něm: Jaké jsou rozdíly a co se nezměnilo



Když se v roce 1989 otevřely hranice, rozšířily se i možnosti dovolených. Dřív jsme si museli vystačit s ozdravovkami ROH a mnohdy nesplněnou nadějí na výjezd do Jugoslávie, dnes lovíme akční letenky a kupujeme last minute zájezdy do exotických zemí. Podívejte se na porovnání toho, co všechno jsme museli udělat před cestou do zahraničí za socialismu a co teď.

Reklama

Papírování

1989

Chtěli jste se vydat do západní Evropy? Museli jste počítat s papírováním, které ne vždy vedlo ke zdárnému konci. Výběr destinace ovlivňovaly i potřebné dokumenty. Zatímco po východním bloku se dalo cestovat snáze, horší to bylo, když jste se chtěli vydat za železnou oponu nebo třeba i do (relativně) spřátelené Jugoslávie. Potřebovali jste pas, vízum a výjezdní doložku (mnohdy i další dokumenty). Už jen dostat pas nebylo nic jednoduchého, vízum také ne a asi nejhorší byla výjezdní doložka, de facto povolení k vycestování, které mohlo být podmíněné povolením zaměstnavatele nebo účastí na různých školeních. Mnohdy byl ještě potřeba zvací dopis od někoho, za kým jste na ten nepřátelský Západ jeli.

2019

Do zemí schengenského prostoru, kam spadají nejoblíbenější dovolenkové destinace, jako je Itálie, Chorvatsko nebo Španělsko, vám stačí občanka. Na výjezd mimo tento prostor budete potřebovat pas, a pokud se vydáte třeba do Egypta, tak vízum, to ale vyřídíte po příletu na letišti.



Tvrdá západní měna

1989

S nepříjemným papírováním před odjezdem souvisela ještě jedna věc: devizový příslib. Byrokratická mašinerie, kterou si dnes ani neumíme představit, se roztáčela jednou do roka. V lednu jste museli podat žádost o devizový příslib a doufat, že na jaře budete patřit mezi pouhé 4 procenta šťastlivců, kteří příslib získali! Zbytku žadatelů stát neumožnil, aby si vyměnili československé koruny za západní měny. 96 procent lidí tak svou žádost muselo opakovat následující rok.

2019

Dnes už mnohdy peníze ani nevyměňujeme. Stačí přiletět do cizí země, najít bankomat nějaké seriózní banky a vybrat si ze svého účtu v korunách domácí měnu. Nikdo vám neříká, jestli smíte nosit v peněžence eura nebo třeba libry. Některé české banky navíc nabízejí vedení účtu v cizích měnách.



S cestovkou nebo na vlastní pěst?

1989

Mohli jste si vybrat, jestli se vydáte do zahraničí s cestovkou (oficiální povolení mělo jen pět společností), nebo sami. V případě, že jste jeli s cestovkou, papírování za vás vyřídila ona. Problém byl v tom, že vůbec vycestovat s nějakou agenturou mohlo trvat. Možností bylo vydat se na dovolenou pod taktovkou ROH. Revoluční odborové hnutí mělo množství ubytovacích kapacit po celém Československu a nabízelo zejména zotavovací nebo sportovní zájezdy na týden. Byla to možnost, jak zaměstnancům skrze jejich podniky nabídnout možnost dovolené na území Československa.



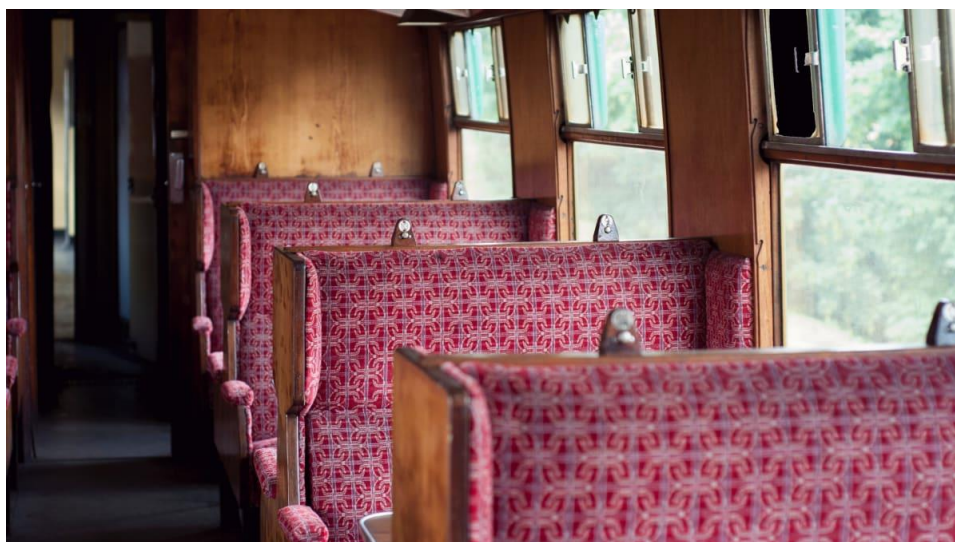
2019

Dnes máme raději neorganizované cestování. Podle Českého statistického úřadu přes 60 procent lidí vyráží na dovolenou na vlastní pěst. Přesto v zemi funguje kolem 800 cestovních kanceláří. To je velký skok oproti pěti povoleným za socialismu.

Doprava

1989

Taky kvůli tomu, že se turistika soustředila zejména na území Československa, nejčastějšími dopravními prostředky pro cestování byly autobusy a vlaky. Letenky tehdy stály nehorázné sumy a dovolit si cestování letadlem mohl jen málokdo.



2019

Nacházíme se tak trochu na křižovatce. Letenky jsou mnohdy až nesmyslně laciné, ale začínáme si uvědomovat, že každá cesta letadlem ničí naše životní prostředí. Ve Švédsku už mají pro stud z létání vlastní slovo “flygskam”. Vlak, kterým se cestovalo dříve, je nejekologičtější formou dopravy, kterou tu dnes máme. Pokud ovšem nepočítáme kolo.

Kolik lidí se podívalo na Západ

1989

Podle Českého statistického úřadu se do nesocialistických států dostal v roce 1988 jen každý dvacátý Čechoslovák. Rok před pádem železné opony se na Západ dostalo 687 tisíc lidí, nejvíce se jich vydalo do Západního Německa, zájem byl ale i o drahé Švýcarsko, kam vycestovalo 38 tisíc lidí.

2019

Když se podíváme na statistiky cest Čechů do zahraničí z uplynulých let, tak jen do Chorvatska se v roce 2018 vydalo 813 tisíc Čechů. Přes 700 tisíc nás odpočívalo na Slovensku a více než 600 tisíc Čechů se vydalo k italským plážím. To je pořádný rozdíl oproti roku 1988...



Co se nezměnilo

Už před rokem 1948 se Češi zajímali o krajinu ve svém okolí. Začátek dvacátého století položil základy trampingu a kolem řek začaly růst chatové osady. Tradice výletů do přírody se nakonec proměnila v z nouze ctnost. Když se uzavřela cesta na západ, ani nic jiného než objevovat vlastní přírodu nám nezbylo.

Tenhle způsob trávení dovolených jsme si oblíbili a původní malé osady se rozrůstaly a dnes mnohdy jedna navazuje na druhou. Mezi stromy se krčí domky, které tak milujeme, i když v nich neteče voda a dá se v nich bydlet jen přes léto.

Můžeme si sice dovolit letět na dva týdny na Bali, ale česká příroda se nám



neomrzela. Zatímco v minulosti jsme do českých luhů a hájů utíkali, protože na Bali se prostě letět nedalo, dnes se tam vracíme. Jsme v tom poměrně specifickém národem. Zkuste si třeba ve Španělsku putovat krajinou podle turistických cest. Nejsou tam, a pokud se nějaká značená trasa najde, je to spíš neumělý pokus o turistické značení.

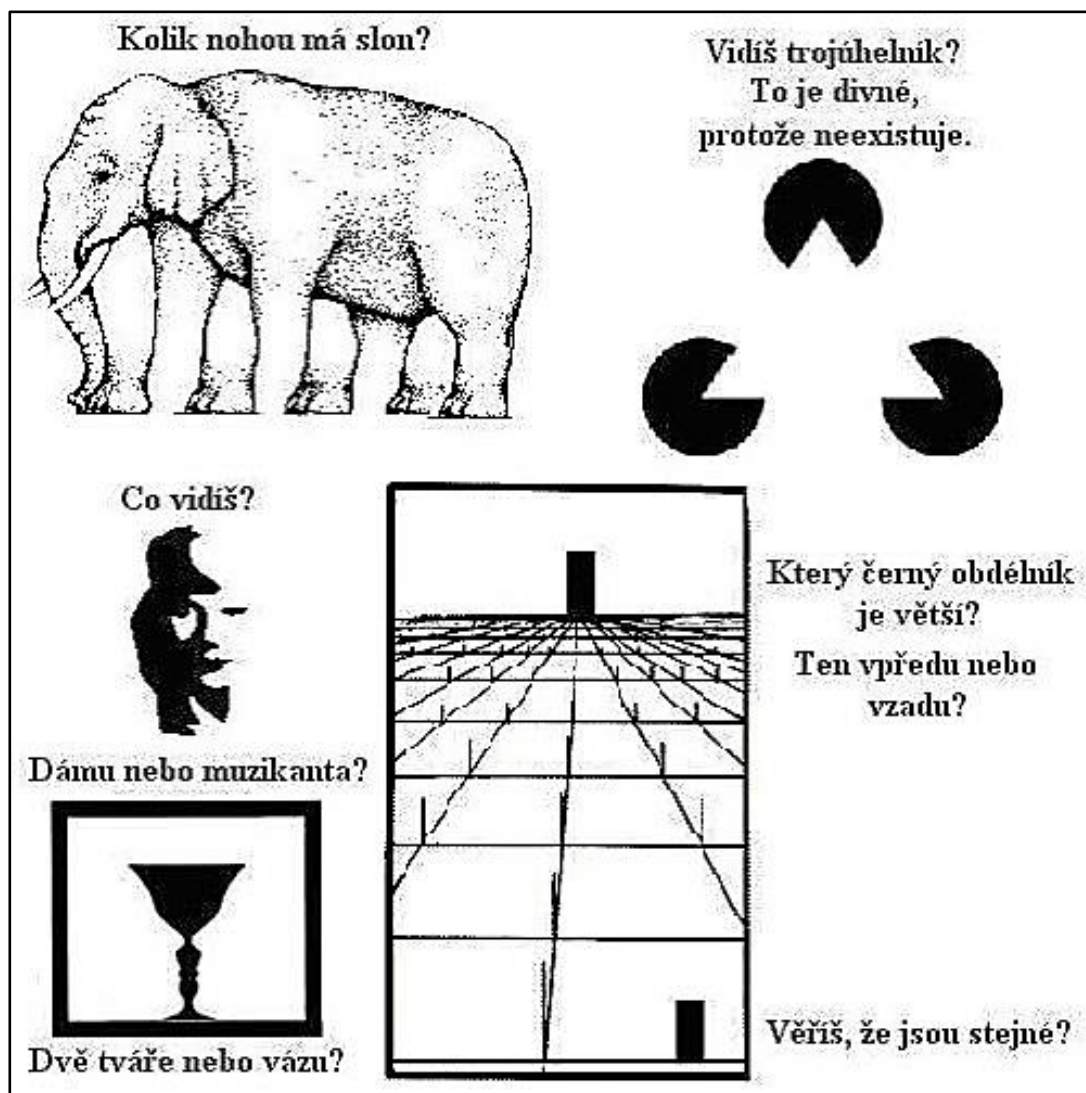
Zdroj: www.dovolenáacestování.cz před rokem 1989 i po něm: Jaké jsou rozdíly a co se nezměnilo | Prima Living (iprima.cz)

Pro volné chvíle:

V..... (TAJENKA) máme 52 kostí, celou čtvrtinu z celkového počtu.

N	O	G	A	R	A	P	O	L	I	C	H	V	A	L	A	K	I	V	P	A
Y	K	S	I	Z	A	D	V	O	É	Z	Y	S	K	O	R	E	Č	E	V	
Y	U	D	A	R	K	S	I	R	A	K	Á	N	K	O	R	E	Ž	N	Á	
Č	T	J	K	Ě	T	L	Č	D	Ú	Č	A	S	T	Z	P	L	P	Á	R	
S	Í	E	N	A	N	D	U	I	K	F	Ú	Ř	E	T	I	Ř	K	L	K	
T	T	S	R	É	L	M	K	O	S	T	I	A	S	B	E	S	I	Y	D	
Y	T	O	L	E	O	Y	E	D	B	O	O	R	P	L	B	L	V	R		
Ž	S	O	T	O	P	Y	D	H	O	R	N	A	Y	P	T	U	T	Á	A	
T	E	I	A	E	T	O	O	B	O	T	T	C	H	S	L	E	O	E	C	
O	Ř	L	R	Č	I	T	R	D	C	D	Y	S	A	T	A	L	P	S	A	
Z	K	K	V	I	K	O	Á	E	L	E	Ř	K	S	D	Y	K	L	Í	L	
Ú	K	A	Z	Y	K	N	Z	E	Ř	D	O	E	M	L	A	Đ	O	C	H	

BLUES, CTNOST, ČÍSLO, DOTYK, DRAMA, DRTIČ, FANKA, HORNA, IONTY, ISLÁM, KLOUB, KOPŘIVA, KRÁVA, KREPY, KŘEST, LEpra, LÉKAŘ, LIBRA, LICHVA, LORDI, MLAĐOCH, NANDU, NÁDOR, NĚKDO, NOSIČ, OBROK, ODŘEZ, OKALY, OKUTÍ, OPERETY, OPTIK, OTOPY, PARAGON, PARKETY, PENÁLY, PLATA, PŘEPYCH, REŽNÁ, ROKSY, SÁČKO, SÍPOT, SKŘELE, STAROST, STRBOUL, TEPLA, TOASTY, UČIVO, ÚČAST, ÚKAZY, ÚSKOK, VEČER, VERZE, VZADU, ZAJÍT, ZÁRODEK, ZISKY, ZŘITEL, ZVRAT, ŽELVY



Máte rádi domácí roboty? Baví vás luxování? Vidíte tento obrázek dvakrát? Najdete 12 rozdílů?

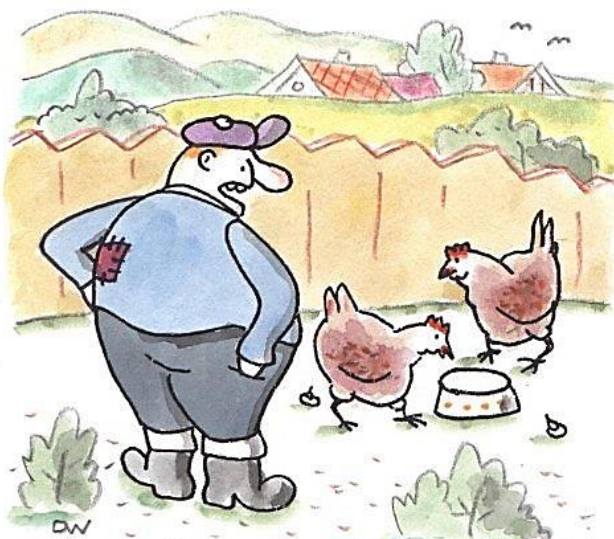


Zdroj Hádanky a hlavolamy pro dospělé i děti - Hádanky, rébusy a hlavolamy (atropin.cz)

Pro zasmání:



„CO SE VZTEKÁŠ, MÁŠ, COS CHTĚLA ... DVOULŮŽÁK NA KLIDNÝM MÍSTĚ
S VÝHLEDEM NA MOŘE!“



Neříkalo by se, že jste hloupé,
kdybyste místo vajec snášely
rovnou vaječný koňak!

Recepty našich babiček:

Recepty na domácí šťávy, léčivé sirupy a likéry – druhy, ingredience a varianty receptů



Domácí sirupy a šťávy byly velmi oblíbené již v dobách našich babiček. Není proto divu, že jejich sláva přetrvala dodnes a hospodyňky je i nadále s oblibou připravují. Jsou totiž velmi zdravé, neobsahují žádné škodlivé látky a chutnají výborně.

Domácí sirupy se nejčastěji vyrábí z ovoce nebo z bylinek s použitím cukru. Bývají velmi husté a sladké. Před podáváním je proto nutné

je ředit vodou na požadovanou intenzitu chuti. Nejoblíbenějšími druhy jsou jahodový nebo rybízový sirup. Velmi ceněné jsou také léčivé sirupy, ze kterých lze jmenovat například mátový, kopřivový nebo bezový sirup.

Domácí šťávy se vyrábí vymačkáním čerstvého ovoce nebo obdobným způsobem jako sirupy. Používá se však zpravidla větší obsah vody a méně cukru, protože ovocné šťávy již obvykle při podávání neředíme vodou. Domácí šťáva se nejčastěji vyrábí z jablek, bezu a z lesních plodů.

Domácí šťávy a sirupy je možné dále používat na výrobu domácích likérů s obsahem alkoholu nebo do míchaných alkoholických či nealkoholických drinků. Pokud dáváte přednost spíše krémovým likérům, pak vám jistě přijdou vhod také naše recepty na irský likér či různé varianty vaječných koňaků, které se skvěle hodí na sváteční příležitosti.

Rybízový sirup, jaký v obchodě nedostanete

SUROVINY:

domácí rybíz
krystalový cukr
převařená voda

POSTUP PŘÍPRAVY



1. Nejdříve si odstopkované ovoce omyjeme.
2. Dáme do hrnce a na mírném ohni necháme rozvařit. Občas promícháme.

3. Když už máme ovoce rozvařené, přes kovové síto propasírujeme a čistou šťávu ochutíme cukrem podle chuti. Přidáme na 4 litry šťávy asi 1,5 l převařené vody a po půl hodině vaření vypneme. Plníme čisté láhve a ještě sterilujeme 15 minut od bodu varu.

Mátový sirup

Fantastický domácí mátový sirup, který vás během letních dnů osvěží. Máta je vynikající bylinka, která také utlumuje bolest hlavy a pomáhá špatnému trávení. Připravte si sirup, který vám v komoře vydrží i jeden rok:)

SUROVINY

300 g máty
2 ks citróny
1 litr vody
1 kg cukru



POSTUP PŘÍPRAVY

1. Mátu pokrájíme na menší kousky, citróny nakrájíme na kolečka i s kůrou, vše povaříme 20 minut a necháme odstát.
2. Druhý den scedíme, přidáme 1 kg cukru a vaříme cca 30 min.
3. Pak nalijeme do čistých sklenic a utáhneme víčka.

Domácí griotka

SUROVINY

1,5 kg višně s peckou

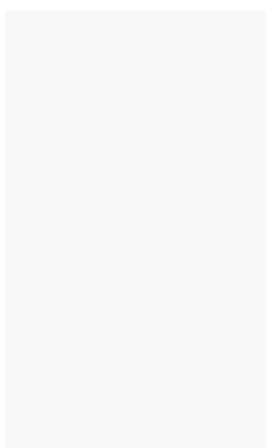
1 kg krystalového cukru

2 balení vanilkového cukru

1 l vodka nebo domácí pálenka

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Višně omyjeme a naházíme do velké lahve. Zasypeme je cukrem a zalijeme pálenkou. Já jsem použila klasickou vodu, ale pokud máte například domácí slivovici, doporučuji použít tu :)
2. Já přidávám i vanilkový cukr, krásně griotku provoní a je ji cítit jemně za vanilkou.
3. Promícháme a odložíme do tmavé chladné místnosti. Zapomeneme na ni na 6-8 týdnů.
4. Po 6-8 týdnech griotku přecedíme a máme hotovo. Já višně nevyhazuji, používám je do koláčů.



Domácí meduňkový sirup

SUROVINY

2 litry meduňky (listy i stonky)

1.5 litru vody

1 lžíce kyseliny citronové

350 g cukru

POSTUP PŘÍPRAVY

1. Meduňku (předem ji neumývám, protože je ze zahrádky) zalijeme převařenou vlažnou vodou a uložíme nejlépe do tmy a do chladna na 24-48 hodin. Po uplynutí daného času meduňku scedíme přes jemné plátýnko do kastrůlku (listy a stonky vyhodíme). Vodu s vylouhovanou meduňkou začneme zahřívát na sporáku.
2. Přidáme kyselinu citronovou a asi minutku - dvě mícháme. Poté přidáme cukr a mícháme do jeho úplného rozpuštění. Přivedeme k varu a provaříme cca 5min. Hotový sirup necháme vychladnout a plníme do skleniček či lahvíček. Může být vlažný, ale ne úplně horký.
3. Sirup lze užívat po lžičkách, zalít horkou vodou jako čaj, nebo v létě zalít vodou jako osvěžující limonádu s kostkami ledu.



4. Meduňkový sirup je výborný proti nespavosti, nevolnosti a úzkosti. Doporučené jsou maximálně 2 - 3 šálky čaje denně. Jen upozornění, že spíše se tomu sirup říká, ale určitě to nemá takovou konzistenci. Z tohoto množství jsem měla 3x lahvičku 370ml, pak jednu malou od přesnídávky a na jeden testovací čaj.

Sirup z violek a sedmikrásek - i pro zdraví

- 1 hrst květů fialek
- 350 květů sedmikrásky
- 2 litry vařící vody
- 3 citrony
- 1 kg cukru krystalu



Postup přípravy

1. ☐ Květy opláchneme, dáme do hrnce a přelijeme vařící vodou, přidáme 1 vydrhnutý citron, nakrájený na kolečka i s kůrou. Hrncem přikryjeme a necháme louhovat 24 hodin.
2. ☐ Druhý den přecedíme, hodně vymačkáme přes plátýnko, přisypeme cukr a dáme vařit. Vaříme tak dlouho, až máme konzistenci vhodnou na sirup.
3. ☐ Nakonec přidáme šťávu z 2 citronů, co nám zbyly a přelijeme do čisté skleněné láhve. Podáváme ředěné vodou podle vlastní chuti.

Zdroj: <https://www.toprecepty>

Babské rady a recepty:



Zelí



Oblíbené kysané zelí účinně chrání před vznikem rakoviny jater, plic, tlustého střeva a prsu. Věděli jste to? Látky zabraňující nádorovému bujení však neobsahuje zelí jako takové, ozdravné účinky mu dodává až proces kysání. Během něj totiž v zelí vznikají takzvané izotiokyanáty látky, které mají silně protirakovinné účinky.

Uchování celých zelných hlávek nasolením už znali staří Římané. Dnešní způsob výroby kysaného zelí údajně převzali ve středověku Slované od Tatarů. Při objevných cestách po světových mořích se dávní mořeplavci chránili požíváním kysaného zelí před obávanými kurdějemi, nemocí vznikající z nedostatku vitaminů.

Obsah vitaminu C je v kysaném zelí dokonce vyšší než v čerstvém, což je důsledek činnosti bakterií mléčného kvašení. Již 200 g kysaného zelí zajistí denní potřebu vitaminu C. Zelí působí také proti depresím a obsah vitamínu B12 je dobrý pro nervovou soustavu.

Vysoké množství vitamínu C zvyšuje imunitu a je velice potřebný ke tvorbě hormonů. V kysaném zelí najdeme také draslík, železo, vápník, zinek, hořčík, fluor a enzymy. Kysané zelí rovněž podporuje tvorbu krve a hormonů. Aktivuje imunitní systém v boji proti virům a bakteriím, posiluje organismus proti infekcím. Snižuje také vysoké hodnoty krevního tlaku a zároveň aktivuje funkci střev a vylučování toxických látek. Podporuje i látkovou výměnu a má odvodňující účinek, a proto umožňuje rychlé odstraňování odpadních látek z těla

Jak zelí nakládat

5 kg zelí, 2 cibule, 20 g soli, několik bobkových listů, hrst kmínu, pár kuliček pepře, střední kořen křenu, 4 jablka, kopr.

Zelí omyjeme, očistíme a nakrouháme. Na dno sudu nebo zelňáku dáme trošku výše uvedeného koření a rozložíme celé zelné listy. Na tyto listy pokládáme nakrouhané zelí a pěchujeme, každou vrstvu osolíme, posypeme kmínem, přidáme několik bobkových listů, křen a pepř. Každou vrstvu je důležité důkladně stlačit. Jestliže přidáváme jablka, tak je rozložíme do každé vrstvy. Když je sud plný a zelí stlačené, necháme ho 2 týdny v teple. Poté do žlábků u nádoby nalijeme vodu, dáme do sklepa či spíže a necháme kvasit několik dalších týdnů.

Pozor! Zelí musí být na povrchu pokryté zelnými listy a šťávou, nesmí oschnout, jinak by se začalo kazit. Když pak zelí odebíráme, tak musíme do nádoby dolívat vodu.

Rychlokvašené zelí

2 kg bílého hlávkového zelí, 1 bramboru, trochu chleba, kmín, sůl a pepř, bobkový list

Zelí omyjeme a nakrouháme. Na dno většího hrnce dáme chlebovou kůrku, syrovou bramboru vcelku a navrch napěchujeme zelí.

Jednotlivé vrstvy zelí posypeme solí, pepřem, kmínem a na vrch přidáme bobkový list. Nakonec zelí přelijeme převařenou vlažnou vodou a zakryjeme. Necháme kvasit 2 – 3 dny. Takto připravené zelí je třeba hned zkonzumovat, jinak by se zkazilo

Tip

Zelí dodají zajímavou chuť borůvky, ananas, jablka, hroznové víno, rozinky, sušené datle či fíky.

Kysané zelí v bramborovém těstě

250 g bramborové těsto v prášku, 1 vejce, 500 g kysané zelí, 40 g slaniny, 1 cibule, 1 jablko, 200 g šunky, 30 g másla, 1 lžíce strouhanky, drcený kmín

Podle návodu na obalu si připravíme bramborové těsto a přidáme do něj vejce. Vymažeme ohnivzdornou mísu, vysypeme ji strouhankou a rozložíme do ní polovinu rozváleného těsta. Kysané zelí podusíme s na kostičky nakrájenou slaninou, cibulí a jablkem. Přidáme kmín a směs rozložíme na těsto. Překryjeme šunku a zbytkem těsta. Nakonec na těsto položíme kousky másla a asi 30 minut pečeme v troubě.

Zapečené kysané zelí se širokými nudlemi

250 g širokých nudlí, sůl, 400 g uzených krůtích prsou, 200 g eidamu, 1 svazek lahůdkových cibulek, 1 lžíce másla, 250 g kysaného zelí, 250 g rajčat, pepř, 1 lžíce posekané majoránky, 125 ml smetany

Nudle uvaříme v osolené vodě podle návodu na obalu a scedíme. Krůtí prsa pokrájíme na kostky. Sýr nastrouháme. Lahůdkové cibulky očistíme, omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka. Zesklovatíme je na másle. Přidáme kysané zelí a asi 5 min. podusíme. Rajčata omyjeme, rozčtvrtíme a opatrně vmícháme do kysaného zelí. Osolíme a opepříme. Troubu předehřejeme na 200 °C. Zelí, nudle, krůtí maso a nastrouhaný sýr naplníme do zapékací formy. Majoránku smícháme se smetanou a směsí nákyp zalijeme. Pečeme asi 30 min, Nákyp můžeme podávat případně zdobený majoránkou.

Kuře na kysaném zelí

4 kuřecí čtvrtky, 2 balíčky kysaného zelí, sůl, grilovací koření, kmín, česnek

Do pekáčku dáme na dno zelí i se šťávou. Kuřecí díly nasolíme, posypeme grilovacím kořením a kmínem a položíme na zelí. Pečeme asi 40 min., pak na kuře natřeme lisovaný česnek a dopečeme ještě asi 15 min.

Zelňačka

200g kysaného zelí, 2 brambory, 2 lžíce hladké mouky, 10 g slaniny, 1 lžíce sádla, malá sklenka kysané smetany, 1 vejce, 100 g klobásy, kmín, sůl, masox, mletá paprika.

Slaninu pokrájenou na kostičky rozškvaříme na pánvičce, přidáme sádlo, mouku a připravíme jíšku. Poté vmícháme mletou papriku, zalijeme asi 1/2 l vody, metličkou rozšleháme a 20 minut povaříme. Kysané zelí pokrájíme na malé kousky, vložíme do 1/2 l vařící vody a uvaříme do poloměkka. Přidáme kmín sůl, masox, brambory nakrájené na kostičky a uvaříme doměkka. Jíšku a klobásu pokrájenou na kolečka vmícháme do polévky. Několik minut ještě povaříme a nakonec zjemníme polévku smetanou rozšlehanou s vejcem. Už nevaříme ...



... DOBROU CHUŤ ...

Horoskop:

Horoskop 2022: Jaké bude vaše nadcházející jaro?

Přinášíme vám horoskop 2022 na jaro. Hvězdy v době jarní rovnodennosti nabádají k tomu, abyste následovali své srdce. K dosažení svých snů a přání budete mít k dispozici mnoho nové energie, kterou zajistí Slunce ve znamení Berana.

V jarních měsících tedy rozhodně neustávejte ve svém snažení, které povede k vytouženému cíli. Stačí dělat i malé krůčky či rozhodnutí a úspěch bude zaručen. Chce to jen houževnatost a silnou vůli. A co čeká konkrétně jednotlivá znamení zvěrokruhu? To vám nyní prozradí jarní horoskop 2022.

Horoskop 2022: ZNAMENÍ BERAN

Jak již bylo zmíněno, Slunce se bude v době jarní rovnodennosti nacházet právě ve vašem znamení, milí Berani. Dá se tedy říct, že štěstěna je vám nakloněna, přichází vaše „sezóna“. Jarní horoskop 2022 vám možná přinese intenzivní potřebu něco v životě změnit. Také vás zaplaví pocitem vděčnosti. Rada na závěr: zaměřte se letos na své potřeby a touhy. Teď můžete dělat skutečně cokoli. Pust' se tedy do toho s tím největším odhodláním!

Horoskop 2022: ZNAMENÍ BÝK

Pokud jste se narodili ve znamení Býka, čeká vás na jaře poměrně klidné období. To vás přinutí více se zamýšlet nad vnitřními pohnutkami. Přemýšlejte tedy o svém dosavadním bytí a nezapomeňte také odpočívat. Jarní horoskop 2022 též nabádá k větší starostlivosti o duševní a fyzické zdraví. Bez toho se nepohnete dál. Rada na závěr: rozvíjejte svou osobnost jakýmkoliv způsobem – začněte třeba meditovat, studovat odborné knihy pro osobní rozvoj nebo se zúčastněte kurzu, který vás duchovně obohatí!

Horoskop 2022: ZNAMENÍ BLÍŽENCI

S prodlužujícími se dny nejspíš zatoužíte po více aktivitách, činorodí Blíženci. Také budete chtít více pobývat se svými nejbližšími. Společnost vás bude obecně velice obohacovat. Jarní horoskop 2022 vám v tomto půjde určitě naproti. Možná dokonce potkáte nové stejně smýšlející lidi, kteří vám budou otevřeně naslouchat a sdílet s vámi názory na život. Rada na závěr: nenechávejte si své znalosti a zkušenosti pro sebe. Zasvěťte i ostatní do toho, co znáte. Předávání informací a učení druhých vás posune na životní i duchovní cestě zase o kus dál.

Horoskop 2022: ZNAMENÍ RAK

Narodili jste se ve znamení Raka? Pak si můžete v nadcházejících jarních dnech připadat více odhalení, vystaveni na očích druhých lidí. Pozornost bude směřována k vám ze všech možných koutů. To ale rozhodně není nic špatného. Čím více budete ve středu pozornosti, tím více vás Vesmír odmění za vaše úsilí. A co horoskop 2022 radí na závěr? Ničeho se nebojte a vystupte ze svého vlastního stínu. Nyní není čas na žádný ostych. Vystupujte sebevědomě a hrdě prezentujte své nápady, ať jsou jakékoliv. Bude to mít dozajista úspěch!

Horoskop 2022: ZNAMENÍ LEV

Právě jaro vám, srdeční Lvi, přinese mnoho skvělých možností, jak se posunout ve svém kariérním žebříku vpřed! Nic nebude nemožné. Zapomeňte tedy na to, že se budete držet zpátky. Jarní horoskop 2022 hovoří jasně – riskujte, jedině tak můžete v tomto čase získat. Rada na závěr: věnujte se i své duševní stránce, významně vás to posílí. Relaxujte, oddávejte se józe, meditaci, tai-či. Zkrátka čemukoliv, co vaši duši posílí!

Horoskop 2022: ZNAMENÍ PANNA

Milé Panny, jarní měsíce vám nejspíš připraví životní zkoušku, díky které si uvědomíte, že zranitelnost není nic, za co byste se měli stydět. Naopak je to skvělá vlastnost, díky které vyjdete ze všech situací zase o něco pevnější. Nedejte se a bojujte, nakonec všechno díky své pověstné vnitřní síle zvládnete. Jarní horoskop 2022 vám též dá možnost, zbavit se kostlivců, které jste uložili pečlivě do skříně. Očistěte svou psychiku od všeho, co nepotřebujete a co vás vysiluje. Rada na závěr: neutápějte se v lítosti, jděte hrdě vpřed, tak jak to přesně umíte. Budete jakýmsi Fénixem, který vyvstane z popela, stanete se znovuzrozenými!

Lvi by měli na jaře 2022 více odpočívat a oddávat se meditacím. Jedině tak posílí svou psychiku.

Horoskop 2022: ZNAMENÍ VÁHY

Jestliže jste se narodili ve znamení Váhy, vaše jarní měsíce zcela jistě prozáří čas strávený s nejbližšími. Vyjedťe si tedy s rodinou na výlet, projevujte si lásku, mluvte spolu, udělejte si zkrátka krásné společné dny. Díky těmto okamžikům si uvědomíte i mnohé o sobě samých. Horoskop 2022 též hovoří o tom, že vás mohou čekat nové obchodní vztahy nebo poznáte nového partnera. Rada na

závěr: nebojte se říct nahlas to, co si myslíte, co potřebujete. Vesmír je vám na jaře nakloněn!

Horoskop 2022: ZNAMENÍ ŠTÍR

Milí Štíři, nadcházející jaro si budete muset vytvořit jakousi rovnováhu mezi osobním a profesním životem. A budou k tomu přímo dokonalé podmínky. Čím více upřednostníte své potřeby a odpočinek, tím více vnesete do svého denního harmonogramu i práce řád. Také tím podpoříte svou pověstnou intuici, která může pomoci v mnoha situacích. Rada na závěr: horoskop 2022 též nabádá k tomu, abyste se zbavili starých zlovyků a špatných návyků. Pokud se vám to podaří, přiblíží vás to k velké životní změně. A to s sebou ponese mnoho benefitů!

Horoskop 2022: ZNAMENÍ STŘELEČ

Jarní měsíce vás nejspíš, milí Střelci, zastaví na místě a přinutí k zamyšlení. Možná budete muset změnit svůj přístup k životu a vnést do něj také trochu hravosti a pohody. Položte si otázky, proč jste byli v uplynulých dnech tolik v křeči? Horoskop 2022 na jaro nese jasné poselství – naslouchejte svému vnitřnímu dítěti a naplňte jeho potřeby. Rada na závěr: udělejte si také čas na zábavu, ať je jakákoliv. Přinese vám to hodnotné změny ve vašem myšlení. Bude se vám tak žít mnohem lehčeji a radostněji!

Horoskop 2022: ZNAMENÍ KOZOROH

Pakliže jste zrozenci ve znamení Kozoroha, bude zapotřebí, abyste se v jarních měsících zajímali o svou duchovní stránku. Potřebovat k tomu však budete určitou samotu a také sebereflexi. Horoskop 2022 ale hovoří o tom, že vaše pozornost bude cílena především na rodinu. Hvězdy v tomto smyslu předznamenávají jisté změny nebo nové začátky, což nemusí být vždy špatné. Rada na závěr: zkuste zabádat v rodinných vzorcích chování a pokud zjistíte, že jste je

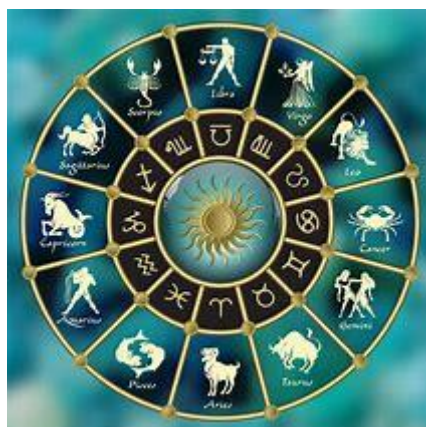
přebrali, vymaňte se z nich. Budte konečně sami sebou! Osvobodí vás to.

Horoskop 2022: ZNAMENÍ VODNÁŘ

Pro vás, Vodnáři, bude jaro ve znamení učení či vzdělávání. Mentální stimulace je vám však vlastní. Potřebujete ji zkrátka ke svému životu. A v nadcházejících dnech jí budete mít požehnaně. Zkuste se třeba zapsat do jazykového kurzu nebo zahajte jakýkoliv zajímavý projekt. Jarní horoskop 2022 je vám v tomto ohledu silně nakloněn. Rada na závěr: to co se naučíte, využijte prakticky ve osobním nebo profesním životě! Posunete se tak o velký kus vpřed!

Horoskop 2022: ZNAMENÍ RYBY

Protože jste laskavým a soucitným znamením, milé Ryby, můžete opomíjet velmi často své vlastní potřeby. To ale jarní měsíce změní. Přinutí vás o tom více přemýšlet, popostrčí vás k tomu, abyste to změnili. Jarní horoskop 2022 přinese mnoho otázek typu: „Jsem skutečně šťastný?“, „Jsou moje potřeby naplněny?“, „Sdílím své životní přesvědčení s lidmi, kterých si opravdu vážím?“ Rada a závěr: jaro bude pro vás jakýmsi transformačním obdobím, kdy můžete znovu posílit svou sebehodnotu a zbavit se všech vnitřních strachů.



Střípky z plánů na druhé čtvrtletí 2022:

- Smyslové individuální aktivity
- Práce na zahrádkách a zahradách
- Procvičování krátkodobé i dlouhodobé paměti
 - Bazální stimulace
- Procvičení jemné motoriky
 - Procházky po okolí
 - Výlety
 - Kreativní tvoření
 - Pečení, vaření
 - Projektová činnost

Přejeme krásný jarní čas.