



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec

Domov seniorů Jindřichův Hradec

Otínské listy

2021



Společenská rubrika:

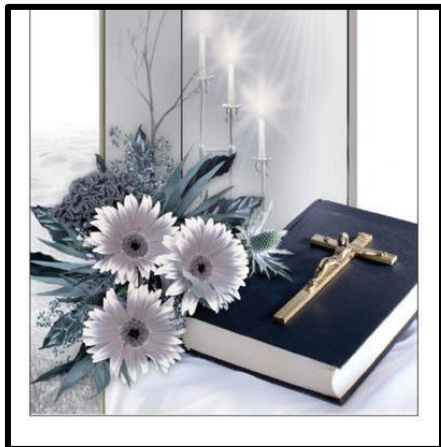
Všem klientům, kteří oslaví ve čtvrtém čtvrtletí roku 2021 svůj svátek či narozeniny

***Srdečně
blahopřejeme!!!***



.....

Uctěme prosím v tichosti památku těch, kteří nás navždy opustili ve třetím čtvrtletí roku 2021



Citáty a slova moudrých:

*"Jedna malá pozitivní myšlenka po ránu
může změnit celý váš den."*



Krásná tvář
zestárne.
Nádherné tělo se
časem také změní.

Ale dobrý člověk,
zůstane navždy
dobrým člověkem...



**To nejkrásnější,
co si na sebe
můžeš
ráno obléct,
je tvůj úsměv.**



Pokud nejsme VDĚČNÍ za to,
co nyní máme,
těžko si můžeme myslet,
že budeme šťastní,
když budeme MÍT VÍCE...

Zajímavosti:

Kdy začíná advent 2021?

Mám ráda Vánoce, a to nejsem dítě, protože snad každé dítě Vánoce miluje. A pokud jste je v dospělosti přestali milovat, je něco špatně.



Také se těšíte na adventní období a řešíte, kdy vlastně letos advent začíná? Poradím Vám, že stejně jako každý rok, začíná první adventní nedělí.

No jasně, ale kdy je tedy první adventní neděle? No přece čtyři neděle před prvním svátkem vánočním, tedy před 25. prosincem 2021.

Odpověď je tedy velmi jednoduchá - první adventní neděle v roce 2021 připadá na poslední listopadovou neděli, tedy 28. listopadu. První adventní neděle se také říká železná, zatímco druhé bronzová. Ta bude v neděli

5. prosince, tedy paradoxně na čerty. Třetí adventní neděle se také nazývá stříbrnou a bude v neděli 12. prosince. A konečně zlatá neděle a tedy čtvrtá adventní neděle připadá letos na neděli 19. prosince 2021.

Štědrý den je letos v pátek, takže i Silvestr bude v pátek. Jestli z toho nejste moudří, tak raději pěkně přehledně:

1. adventní neděle 2021 (železná neděle): 28. listopadu 2021
2. adventní neděle 2021 (bronzová neděle): 5. prosince 2021
3. adventní neděle 2021 (stříbrná neděle): 12. prosince 2021
4. adventní neděle 2021 (zlatá neděle): 19. prosince 2021

Štědrý den 2021: pátek 24. prosince 2021

1. svátek vánoční 2021 (Boží hod vánoční): sobota 26. prosince 2021
2. svátek vánoční 2021: neděle 27. prosince 2021

Silvestr 2021: pátek 31. prosince 2021

Nový rok: sobota 1. ledna 2022

ADVENTNÍ A VÁNOČNÍ ZVYKY A TRADICE

Základní povědomí o adventu a adventních nedělích má dnes každý z nás. Znáte ale lidové tradice, které se k adventu váží již od starých časů?

ADVENTNÍ VĚNEC

Tradiční adventní věnec je nejrozšířenějším zvykem a v různých oblastech se jeho podoba liší. V katolických zemích je nejčastější se čtyřmi barevnými svíčkami. Tradice zapalování svíček na věncích vychází ze židovské tradice zapalování osmi svíček o svátcích zvaných Chanuka.



PLETENÍ VĚNEČKŮ

Adventní věnce však nebyly jedinou tradicí. Běžně se vili i obyčejnější věnečky z lesních rostlin, které měli zajistit svému majiteli lásku, štěstí, zdraví a bohatství.

SVATÁ BARBORA

Další tradicí, která se u mnoha lidí dodržuje dodnes, je řezání "Barborek" na svátek sv. Barbory, tzn. 4. prosince. "Barborky" nejčastěji třešňové větvičky se daly do vázy, a pokud rozkvetly, přinesly do domu štěstí. Děvče, které Barborku dostalo a dočkalo se květů, se mělo do roka vdávat. Svatá Barbora přinášela v podvečer dárky a odměňovala hodné děti, stejně jako svatý Mikuláš.

SVATÝ MIKULÁŠ

Svatý Mikuláš ve společnosti anděla a čerta obchází rodiny a jejich děti i v dnešních dobách. Pokud rodiče potvrdí, že děti byly celý rok hodné a poslušné, dostanou od Mikuláše drobné dárky a sladkosti a za odměnu mu zazpívají písničku nebo zarecitují básničku. Zlobivé děti pak dostanou pouze uhlí a brambory, které symbolizují původ dárku "od čerta". Svátek má svůj původ v legendě o svatém Mikuláši, který byl znám pro svoji dobrotu, dobrosrdečnost a štědrost.



JMELÍ

Jmelí by mělo být zavěšené pod lustrem v každém domově, jelikož symbolizuje požehnání a štěstí celému domu. Políbení pod větvičkou jmelí má zajistit vzájemnou lásku na další rok- až do příštích vánoc. V Čechách se tradice ještě "dopilovala" a jmelí se obarvuje zlatou barvou, pro zajištění hojnosti. Podle Keltských tradic se domovy zdobí jasmínou a břečtanem, které mají chránit domovy před čarodějnicemi a zlými duchy.

MEDOVÉ PERNÍČKY

Víte, že tradice pečení a zdobení perníčků se u nás traduje již od 12. století? Pokud chcete mít perníčky na Štědrý den měkké a voňavé, je první adventní neděle příhodnou dobou pro jejich pečení. Traduje se, že čtyři týdny trvá, než perníčky zvláchní a jsou vhodné k jídlu. Perníčky se však používají také jako dekorace či ozdoby na vánoční stromček. Připravit z nich můžete i adventní perníkový věnec nebo celý perníkový betlém!

PEČENÍ CUKROVÍ

První advent v mnoha rodinách symbolizuje čas na pečení vánočního cukroví. Domovem se linou nádherné kořeněné vánoční vůně a lidé se pomalu dostávají do kouzelné vánoční nálady. Pečení cukroví má svůj původ v pohanské tradici oslav Slunovratu, kdy však mělo funkci především obřadní či ochrannou. V dnešní době je pečení vánočního



cukroví skvělou příležitostí pro čas strávený s celou rodinou, v klidu a pohodlí svého domova. Často se na při této příležitosti schází více generací (babička, matka a dcera), pečou cukroví společně, pouštějí si koledy, vyprávějí vánoční historky a zpívají. Tato příjemná pohodová atmosféra, vůně pečeného cukroví a svařeného vína dodává našim domovů nádech blížících se vánoc.

ADVENTNÍ KALENDÁŘ

Adventní kalendář se těší velké oblibě i v současné době, i když je dnes rozšířeno mnoho různých forem adventních kalendářů. Je zřejmě správné, že v 21. století můžeme najít i kalendáře v digitální podobě. Tradice adventního kalendáře je velmi stará, nikdo však nezná její pravý původ. Nejznámější verzí je papírový kalendář s malými okýnky, které symbolizují každý jeden den od 1. prosince do Štědrého dne. V každém okénku děti najdou malou čokoládu či jinou sladkost, která jim má zkrátit čekání na Ježíška.

KRÁJENÍ JABLKA

Krásný lidový zvyk má svůj čas po štědrovečerní večeři, kdy seděla celá rodina u stolu. Každý si rozkrojil své štědrovečerní jablko napříč a z něj se věštilo. Kdo měl uprostřed jablka hvězdičku, dočkal se v dalším roce štěstí a zdraví. Pokud na někoho vykoul červík, symbolizoval nemoc nebo dokonce smrt.



POUŠTĚNÍ LODIČEK

Nádherné lidové věštění pomocí lodiček z vlašských ořechů a zapálené svíčky. Každý člen rodiny měl svoji lodičku, kterou pustil po vodě (vana, lavor) a položil jednu otázku. Pokud se lodička vydala po vodě, signalizovala stěhování, cestování a loučení. Pokud zůstala u břehu, měl dotyčný zůstat doma, pohromadě s rodinou.

KAPŘÍ ŠUPINY

Ke štědrovečerní večeři mívá většina lidí kapra a bramborový salát. Při přípravě večeře se schovalo pár kapřích šupin a ty se vložily každému členovi rodiny pod talíř. Věřilo se, že rybí šupiny přináší hojnost, bohatství a peníze. Následně každý svojí šupinu vzal a vložil si ji do peněženky, kde jí nosil celý rok až do příštího Štědrého dne.



HÁZENÍ STŘEVÍCEM

Tato tradice byla opět založená na předvídání budoucnosti a odpovídala na otázku, zda se dívka do roka provdá, nebo zůstane doma. Mladá svobodná děvčata zula svůj střevíc, postavila se čelem ke dveřím a hodila ho přes rameno. Pokud bota dopadla špičkou ke dveřím, znamenalo to, že se dívka do roka provdá a odejde z domova. Pokud špička směřovala do místnosti, signalizovala, že děvče zůstane ještě příští rok u rodičů.

VÁNOČKA

Kdo by nemiloval voňavou, čerstvě upečenou vánočku, plnou rozinek a posypanou mandlemi a moučkovým cukrem? Rozplývá se na jazyku jedna báseň a právem patří mezi dodnes uchované vánoční zvyky. Její tvar připomíná malého Ježíška v zavinovačce. Věřilo se, že právě ono křížové pletení má



ochrannou funkci a chrání před zlými duchy každého, kdo sedí kolem stolu, na kterém je vánočka podávána. Vánočky v dřívějších dobách patřily mezi pekařské umění a opravdu dobrou vánočku uměl jen mistr pekař. Zapékaly se do nich mince, které slibovaly bohatství po celý rok tomu, kdo je našel. Popraskaná, spálená nebo jinak nepovedená vánočka symbolizovala neštěstí.

OVOCNÁ MÍSA

V dobách, kdy se ovoce nedalo koupit v obchodech i mimo sezónu, se miska naplněná ovocem a ořechy stávala symbolem hojnosti. Často se plnila nejen čerstvým ovocem, ale i sušenými jablky, hruškami nebo švestkami a vlašskými ořechy. Jde o hluboký symbol, který je nevědomky dodržován dodnes. Ve druhé polovině dvacátého století se pozornost z ryze domácího ovoce přesunula na ovoce exotické, jako jsou banány, mandarinky, pomeranče a další tropické plody. Kromě dekorativního charakteru i dnes stále symbolizuje hojnost a prosperitu, nemusí se však jednat pouze o mísu, ale třeba o takovýto patrový etažér.

VÁNOČNÍ STROMEK

Věděli jste, že větve jehličnanů jsou symbolem věčného života? A že se vánoční stromeček původně věšel od stropu, napřed špičkou nahoru, později špičkou dolů? Jeho původní smysl byla ochrana obydlí před zlými duchy a čarodějnicemi. Lidé si je zdobili perníčky, ořechy, jablky, stuhami a dokonce kraslicemi. Katolická církev tento pohanský zvyk dlouho neuznávala a ještě počátkem 16. století proti němu bojovala. Svíčky se ke

zdobení údajně používají od roku 1860, později se začala používat světýlka elektrická. Dnes se tato tradice považuje hlavně za křesťanský zvyk.



STAVĚNÍ BETLÉMU

V dřívějších dobách se jesličky stavěly především jako symbol víry. Dnes se staly jedním ze symbolů vánoc a betlémy se staví i v rodinách, které nejsou věřící. V některých zemích, jako je třeba Itálie, se jesličky staly hlavním a jediným vánočním symbolem, místo vánočního stromčku.



BETLÉMSKÉ SVĚTLO

Betlémské světlo je poměrně mladá, ale velice krásná tradice, která si získala oblibu v mnoha rodinách. Plamínek posvátného ohně se zapaluje v Betlémské jeskyni a je převážen zejména skauty a dobrovolníky do celé světa. V mnoha městech pak dva dny před štědrým dnem hoří betlémské světlo v kostelích, kde si od něj mohou lidé zapálit svoje svíčky a převézt si toto posvátné světlo do svých domovů.

Zdroj <https://www.interde.cz/blog/adventni-a-vanocni-zvyky-a-tradice>

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, jaro 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.
 Jsou-li v zimě po cestách ledy, podaří se výborně zeli.
 Když se spráhne 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, nadlouho 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.

Fauna-ptáci:

Ptáci na krmítku

Zvonek zelený

Krmítka navštěvuje často v hejnech, běžně i s dalšími pěnkavovitými ptáky. Požírá semena i různé bobule a plody.

Potravu sbírá převážně na zemi, vidáme ho proto i pod krmítkem, kde sbírá popadaná semínka, či na zásypech. Dává přednost slunečnici, které dokáže spotřebovat neuvěřitelné množství.



Pěnkava obecná

Sbírá semena plevelů, stromů i kulturních rostlin, na krmítku nepohrdne různými dužnatými plody typu jeřabin.

Pěnkava jikavec

Krmítka a zásypy navštěvuje převážně ve venkovském prostředí, často v hejnkách spolu s příbuznou pěnkavou obecnou, se kterou sdílí stejnou potravní specializaci.

-
-



Vrabec domácí

Je častým hostem krmítek a zásypů, kde jako zrnožravý pták pojídá všechna nabízená semena, která sbírá převážně ze země pod krmítkem.

-



Vrabec polní

Potravou ani způsobem jejího přijímání se neliší od vrabce domácího. Často přilétá v hejnech i se zvonky a strnady.



Brhlík lesní

Na krmítku dává přednost velkým druhům semen, slunečnici, kukuřici a ovesným vločkám, které neustále odnáší a ukrývá v kůře okolních stromů. Špičatým zobákem vyzobává i vlašské, lískové a burské ořechy. Ptáci zalétají na krmítko jen

ve svém teritoriu a k ostatním ptákům se mohou chovat velmi nesnášenlivě.

.



Čížek lesní

Ke krmítkům s drobnými semeny a drcenou slunečnicí se hejtnka čížků stahují zejména v únoru a začátkem března, kdy vypadají semena z olšových šišek na zem, kde už je nemohou čížci sbírat.

Dlask tlustozobý

Dlask je nápadný svým velkým kuželovitým zobákem. Navštěvuje venkovská i městská krmítka, kde sbírá veškerá semena a plody, a to i ze země pod krmítkem. S oblibou louská pecky třešní, které zůstaly nesklizeny na stromech v zahradách a sadech.

.





Hrdlička zahradní

Živí se výhradně rostlinnou potravou, na krmítku přijímá slunečnici či různá obilná semena, jako je pšenice, ale i bobule. Pro svou velikost však většinou odežene menší ptáky z krmítka.



Hýl obecný

Živí se semeny nejrůznějších dřevin i plevelných bylin, na krmítku rád vyštípuje semena z jeřabin, šípků, ptačího zobu apod.

Kos černý

Patří mezi naše nejznámější ptáky. Na krmítkách přijímají bobule a plody nejrůznějších dřevin, rádi mají zejména jablka, která lze volně poházet po zemi, ale nepohrdnou ani rýží, ovesnými vločkami, strouhanou mrkví, či bramborami vařenými v nesolené vodě.



Sojka obecná

Už od podzimu vyhledává žaludy, bukvice či semena habrů, která si ukládá ve skrýších jako zásobu na zimu. Jako všichni krkavcovití pěvci je všežravá, na krmítku přijímá semena, ořechy, bobule, plody, ale vyzobává i lůj s kousky masa.



Stehlík obecný

Na krmítko přilétá v hejnech, především na venkově nebo na okrajích měst, pojídá nejrůznější semena, s oblibou semínka bodláků a jiných plevelů.



Strakapoud velký

V zimě se živí převážně semeny jehličnatých stromů, na krmítku vyhledává plody a bobule, rád vyklovává zavěšený lůj. Díky své velikosti většinou svým přiletem odežene z krmítka všechny ostatní druhy.

Sýkora koňadra

Častý návštěvník krmítek, ocení nejvíce olejnatá semena, hlavně slunečnici. Má velmi ráda i lůž s kousky masa a stejně jako ostatní sýkory obratně šplhá po zavěšených tukových koulích.



Sýkora modřinka

Modřinky šplhají po zavěšených tukových koulích podobně jako koňadry, ale stejně rády vyzobávají i semena např. z celých plodenství slunečnic. Na krmítku konzumuje hlavně rostlinné i živočišné tuky a olejnatá semena.

Červenka obecná

Obývá prostředí s hustým podrostem, tedy i zahrady s množstvím keřů. Zpívá nejčastěji brzy ráno a rovněž večer až do soumraku. Na krmítku dává přednost tukům a olejnatým semenům.





Žluna zelená je pták starých ovocných zahrad, parků a menších lesů. Na zahradním trávníku ji můžeme pozorovat při vybírání mravenců. Na počátku hnízdění často slyšíme chechtavé volání obou partnerů. Na krmítko zalétá spíše výjimečně.

Jak na bezpečné krmítko pro ptáčky

Uvažujete, kam přichystat ptáčkům jejich hostinu? Není to jen tak, vše je dobré promyslet. V článku najdete tipy, kam krmítko umístit, aby bylo pro hladové zobáčky bezpečné, co mu nesmí chybět a jak se o něj starat.



Ptáčci v zimě uvítají naši pomoc, v mrazu a sněhu pro ně totiž často není snadné najít potravu. Měli bychom ale myslet i na to, aby se cítili na našem krmítku bezpečně a aby jim bylo ku zdraví. Jak tedy na to?

Co by nemělo krmítku scházet?

Krmení, to dá rozum. Ale co dál? Rozhodně nesmíme zapomenout na stříšku, která by měla přesahovat podstavu krmítka. Chrání semínka a zrní před nepřízní počasí, aby nenavlhla a nezačala plesnivět. To by nám asi ptáčci nepoděkovali. I tak se často stane, že do krmítka naprší či nasněží, a tak bychom měli myslet i na odtok vody. Jinak by semínka mohla rovnou trénovat na plavčíky.

Čisté krmítko, zdraví ptáčci

„Čistota půl zdraví,“ praví staré pořekadlo. A ne jinak to platí i pro ptáčky. Ti si mohou předávat různé choroby a občas se mezi krmením objeví i trochu trusu. Proto krmítko pravidelně čistíme od slupek a jednou za měsíc je dobré



sáhnout i po dezinfekci, která zahubí choroboplodné zárodky. Vybírejme tedy takové krmítko, které se snadno omývá. Pokud mezi opeřenci uvidíme ptáčka, který je velmi nevzhledně rozčuchaný, nekrmí se a je netečný, možná je nakažený takzvanou krmítkovou nemocí – trichomonózou. Krmítko neprodleně

vydezinfikujme, nechme jej pořádně vyschnout a alespoň 14 dní v něm raději ptáčky nekrmíme, aby se nemoc nepřenášela dále.

Kam s ním?

Důležité je i správné umístění krmítka. Mysleme na to, že na ptáčcích si ráda smlsne kdejaká kočka nebo jiný predátor. Je dobré, aby bylo krmítko přidělané na ušší noze nebo na konci větve a umístěné výše nad zemí, to

predátorům znesnadní přístup. Pokud bychom rádi měli krmítko na balkoně, není dobré ho umisťovat na zábradlí. Když se ptáci poplaší, mohou narazit do proskleného okna nebo do dveří a ublížit si. Je lepší umístit krmítko přímo na parapet. Odtud si sklo stačí prohlédnout a budou vědět, že tam je. Navíc ptáčky budeme moci zkoumat opravdu zblízka, neunikne nám ani peříčko.

Nemůžete se dočkat prvních návštěvníků?

Co by krmítku rozhodně nemělo scházet, jsou ptáci. Je možné, že po nainstalování bude nové krmítko nějaký ten den či týden prázdné. Nezoufejte. Ptáčkům trvá, než krmítko najdou. Ale až se tak stane, zazpívají si tuto informaci mezi sebou a už jej budou navštěvovat pravidelně. Pokud budou teploty nad nulou, bude do krmítka pravděpodobně létat menší počet ptáčků, protože si lépe najdou potravu v krajině. Jakmile však uhodí mrazy a půdu pokryje sníh, bude v našem krmítku plno. Přidejme proto zobáčkům krmení, ať na všechny zbyde!



Horoskop:

Horoskop na prosinec 2021

Beran (21. 3. – 21. 4.)

V prosinci se vyplaví na povrch myšlenky a pocity, které se nashromáždily za celý rok, a proto se mohou berani potýkat s výraznými bolestmi hlavy, nebo dokonce i migrénami. Nechte myšlenky plynout, zkuste si zajít na jogu nebo masáž a uvolněte se. Po celoročním shonu se uchýlíte k domovu a ke své drahé polovičce. Jelikož se ve vás probudí romantická duše, budete chtít dopřát sobě i svému partnerovi spoustu něhy. Zkuste si naplánovat krásný víkend ve wellness a dopřejte si společný relax.

Prosinec mimo svátky přináší také spoustu stresu. Budete nervózní z vánočních nákupů, ale hlavně ze setkání s příbuznými, se kterými si nemáte co říct. Určitě byste se jim neměli vyhýbat, spíše naopak. Díky postavení Jupiteru budete schopni hravě přejít všechny nepříjemné narážky a na své okolí navíc udělat dojem.

V prosinci také dbejte o své zdraví a nepřehánějte to s alkoholem. Přestože ho budete snášet docela dobře, může dát průchod nevyřešeným záležitostem. To by mohlo pokazit svátky ne jenom vám, ale také vašim nejbližším.

Býk (22. 4. – 21. 5.)

V prosinci se býci nechají unášet vánoční náladou a hodí veškeré starosti za hlavu. Potkáte se se svými starými známými, se kterými jste se už celou věčnost neviděli a prožijete společně mnoho divokých večírků, kde se sice parádně uvolníte, ale vaše tělo dostane pořádně zabrat, proto buďte obezřetní a zvažte, jestli vám to za to bude stát. V tomto období si uděláte pořádek ve svých pocitech a dostanete se do harmonie. Díky tomu se vám podaří vyřešit vztahové záležitosti, které jste již delší dobu odkládali.

Poslední měsíc v roce už budou býci brát naprosto bezstarostně. Nebudou se svým blízkým bát projevít svoje city na plno, a to jim přidá na vnitřní rovnováze. S radostí obnoví všechny ochladlé vztahy a budou se rádi setkávat s nejbližšími. K novým příchozím do rodinného kruhu ale budete skeptičtí a nebudete mít potřebu se s nimi vůbec bavit.

V prosinci se uvolníte i po stránce životního stylu a zamotáte se do víru sladkostí, alkoholu a přejídání se a později by se mohly dostavit dlouhodobé výčitky.

Blíženci (22. 5. – 21. 6.)

Prosinec bude pro bližence měsícem lásky a vášně. Jelikož jste přípravy na Vánoce zvládli na jedničku, můžete si s partnerem udělat chvilku jen pro sebe. Budete přímo pohlceni touhou po vřelém objetí, které vás naplní láskou a nic jiného v tu chvíli vás nebude zajímat. V tomto období se vám také bude dařit šířit radost všem okolo, a proto vás všichni rádi navštíví a budou s vámi chtít trávit čas. Myslete ale také trochu na sebe a dopřejte si klid a odpočinek.

Blíženci v prosinci chvilku neposedí. Venuše v pozici kozoroha je nabije láskou a energií. Neustále se budete strachovat o své blízké a přes svátky budete výborní hostitelé. Měli byste si ale uvědomit, že Vánoce jsou hlavně svátky pohody a tu dopřát také sobě. Neváhejte si udělat výlet pouze s partnerem a vše ostatní hodit za hlavu.

Po sexuální stránce budete romantičtí a vášniví a vaše druhá polovička to ocení. Pokud se tak však nestane, může to mít ničující následky. Negativním myšlenkám se ale snažte nepodléhat.

Rak (22. 6. – 22. 7.)

Prosinec v racích probudí spoustu emocí. V tomto období budete velmi citliví, někdy až dokonce přecitlivělí. To však není nic špatného a zkuste z toho vytěžit maximum. Jako velmi citlivý člověk budete skvěle vnímat, jak se lidé kolem vás cítí a vy jim tak můžete pomoci nebo můžete jednoduše odhadnout, co a jak můžete před nimi říci. Zároveň vám tato vlastnost přináší i mnoho kreativity do života. Jelikož víte, jak se cítíte ohledně jednotlivých věcí či událostí, můžete si jednoduše stanovit své cíle a stanete se tak šťastnějšími.

Poslední měsíc v roce s raky citově zamává. Vaše potřeba mít kolem sebe přátele a rodinné příslušníky bude větší, a i vy sami budete starostlivější. Budete se také snažit vyjít co nejlépe s novými členy rodiny, se kterými se nejspíše setkáte při rodinných oslavách. Zkuste se ale trochu brzdit, abyste jim nepřipadali dotěrní.

V prosinci na vás také přijde melancholie a budete uvažovat o cílech, které jste si pro letošek stanovili, ale nesplnili. Netopte se ale v minulosti a spíše hleďte vpřed.

Lev (23. 7. – 22. 8.)

Prosinec se pro lvy ponese v duchu vánoční pohody. Veškerou práci můžete hodit za hlavu, jelikož vám nezbývají žádné resty a můžete se v klidu soustředit na nakupování dárků a přípravy na svátky. Po dlouhé době se uvidíte s rodinou, věnujte jim tedy patřičnou pozornost a vyslechněte je, budou vám za to vděční. Během tohoto období vám vaše fantazie nedá spát a budete mít potřebu se nějak realizovat. Výborně vám to půjde s dětmi, tak pokud ještě nemáte svoje, nabídněte hlídání v rodině nebo svým kamarádům.

V prosinci na lvy bude působit Saturn ve vodnáři a vy budete své jednání zakládat na rodině. O svátcích budete velice konzervativní a budete se snažit zachovat všechny tradice. To vám pomůže zachovat klid a bude to mít blahodárný vliv zejména na vaše děti a váš partner vám za to bude nesmírně vděčný.

V první polovině měsíce se vyhýbejte fyzické námaze a dlouhému pobytu venku, protože budete náchylní na onemocnění plic. I obyčejná chřipka by vás mohla složit a pokazit vám tak radost z Vánoc.

Panna (23. 8. – 22. 9.)

Prosinec bude pro panny měsícem pohody. Konečně budete mít čas na nějakou poklidnou kreativní aktivitu, jako je například malování nebo hra na hudební nástroj, kde se budete moci vyjádřit a vypnout. V tomto období budete spíše introvertnější, proto se nehrňte do větších akcí, ať se nedostanete zbytečně do stresové situace, jelikož v takových situacích budete

mít sklony jednat velmi afektovaně. Co vám však prospěje, bude čas strávený s vašimi nejbližšími. S nimi totiž budete mít pocit bezpečí, a to přesně v tento čas potřebujete.

V prosinci budete nesví z přítomnosti cizích osob na rodinných oslavách, což může vést až k hádkám s ostatními příbuznými. Pokud se chystá nějaké velké setkání, měli byste proto zvážit, jestli by nebylo lepší se z něho vymluvit a navštívit rodinu jindy soukromě.

Panny by měly na období svátků volit relax v pohodlí domova. Dejte si záležet na vánoční výzdobě, abyste se cítili co nejlépe a pokud držíte nějakou dietu, s klidem na ni na pár dní zapomeňte a odměňte se vším, po čem zatoužíte.

Váhy (23. 9. – 23. 10.)

V prosinci budou Váhy srdečné a pohostinné. Bude vás naplňovat to, že můžete někomu udělat radost, proto se budete přímo vyžívat v nakupování vánočních dárků a přípravách na svátky. Dostanete také chuť na romantiku, na což váš partner dlouho čekal, tak jej pozvěte do wellness nebo na večeři a udělejte si chvilku jen pro sebe. V tomto období na vás možná čeká nějaké překvapení, tak mějte oči otevřené a buďte tomu naklonění. Zdraví vám bude sloužit, takže si můžete naplno a bezstarostně užít vánočních svátků.

Již ze začátku měsíce vás pohltí vánoční atmosféra. V podstatě nebudete myslet na nic jiného než na blížící se svátky strávené v rodinném kruhu. Možná se objeví mírné obavy z možných hádek. Ty ale hravě zaženete svým diplomatickým přístupem.

Ke konci prosince vás pak možná lehce přepadne melancholie a myšlenka, že jste o další rok starší. Nezoufejte. Vliv Měsíce bude silný a do nového roku vstoupíte s úsměvem, takže, hodte obavy za hlavu a užijte si Silvestr, jak se patří.

Štír (24. 10. – 22. 11.)

Na začátku prosince se Štíři nezastaví a jejich nezkrotná energie jim nedá spát. V tomto měsíci byste ale měli všechno pustit za hlavu a zaměřit se pouze na příjemné chvíle strávené se svou rodinou. Vánoce jsou nejlepší čas na utužení rodinných vztahů, proto si nenechte tuto příležitost ujít. Zklidněte

svou roztěkanou mysl a zaměřte se na svůj vnitřní klid. V tomto období to prospěje jak vám, tak i vašemu okolí. Ke konci prosince vás pohltí vánoční atmosféra a užijete si poklidné svátky se svými blízkými.

Poslední kalendářní měsíc vás nenechá odpočinout. Mars na vás bude mít nemalý vliv. Na jednu stranu vám nebude chybět motivace a na druhou však kvůli přehnané potřebě dosáhnout svého za každou cenu můžete být netolerantní a vypočítaví.

V partnerství byste si také měli dát pozor na své chování. Svobodní štíři sice mohou vystupovat sebejistě a opačné pohlaví jim nedá ani na chvilku pokoj, ale zadaní mohou v prosinci projevovat majetnické sklony a požadovat po partnerovi přehnanou oddanost.

Střelec (23. 11. – 22. 11.)

V prosinci Střelci neposedí na jednom místě. Nebudete mít příliš náladu na velké rodinné sešlosti a spíše pocítíte potřebu vyrazit někam na hory a pořádně vybit svou energii. V tomto období byste se měli vyhnout stresu, jelikož budete náchylní na bolesti hlavy a blokace krční páteře. Proto se snažte nic neřešit a užívejte si každého okamžiku, který vám tento měsíc přinese. Také zvažte třeba víkend v lázních nebo ve wellness se svou drahou polovičkou, společný čas spojený s relaxem vás velmi sblíží.

Přestože rádi pomůžete s přípravami, rodinná setkání pro vás jednoduše nebudou to pravé ořechové. Pod vlivem Marsu se velmi lehce necháte rozčítit uštěpačnými poznámkami příbuzných. Mimo to ucítíte velký nátlak, co se týče naplnění očekávání starších členů rodiny. Mnozí z nich by vás totiž chtěli vidět jinde, přestože vy cítíte, že to není cesta, jakou byste se měli vydat. Pomocť střelcům ustát toto náročné období by mohl pobyt v lázních nebo na venkově, kde byste se mohli plně oprostit od okolního světa.

Kozoroh (23. 11. – 20. 1.)

Kozorohy pohltí vánoční atmosféra již ze začátku měsíce. Zatoužíte po setkání s celou svou rodinou i přáteli. Mezi lidmi se budete cítit šťastní a naplnění a svou radost budete chtít všem rozdávat. Probudí se ve vás také rodičovské pudy, proto pokud máte děti, věnujte se jim, jak jen budete moct. Vemte je

do kina nebo na hory a vraťte se s nimi do dětských let. Dokonce toto období je ideálním časem na překonání sami sebe, tak se nebojte zkusit něco nového, z čeho jste měli strach a respekt.

I když kozorozi zrovna neholdují velkým společenským událostem, v prosinci tomu bude trochu jinak. Období svátků, rodinných setkání a firemních večírků vás bude nutit opouštět svou komfortní zónu a zprvu budete velice nesví. Jakmile ale dorazíte, podmaní si vás vliv Merkuru, takže nejspíše budete středem pozornosti, dokonce si to užijete, a nakonec budete velice rádi, že jste se ze setkání nevymluvili.

Celkově na sebe budete tento měsíc velice pyšní, protože veškeré své povinnosti zvládnete bravurně a svým nejbližším budete obrovskou oporou.

Vodnář (21. 1. – 20. 2.)

Vodnáři si v prosinci budou užívat převážně klidu a pohody. Rodinné sešlosti pro vás budou sice spíše povinností, ale s vašimi nejbližšími si společné chvíle užijete a zavzpomínáte a minulost. Zároveň byste to ale s návštěvami neměli přehánět, ať předejdete konfliktům, ke kterým budete mít v tomto období sklony. Ideálně stráveným časem pro vás bude pár dní ve wellness nebo si zajděte na masáž, je potřeba se odměnit se po tak náročném roce. Také v tomto období nedělejte významná rozhodnutí, stres by vám neudělal dobře.

Prosinec bude pro Vodnáře těžký. Patří mezi nespoutaná a impulzivní znamení, proto je opakující se tradice a „povinné“ rodinné sešlosti obtěžují a svoji odmítavost dají patřičně najevo. Takové chování může vyvolávat pomluvy a zhoršovat vztahy i mezi ostatními příbuznými. Měli byste proto zvážit, jestli nebude lepší se z takových sešlostí vymluvit, nebo se nenápadně vypařit co nejdříve.

V první polovině měsíce budete kvůli působení Měsíce náchylnější na zranění a záněty v oblasti dolních končetin. Dbejte, abyste se udržovali v teple a kupte si kvalitní obuv.

Ryby (21. 2. – 20. 3.)

V prosinci se Ryby budou těšit pevnému zdraví, což bude především zásluhou pohodové nálady. Využijte toho, že budete mít čistou hlavu a srovnejte si své

životní priority. Nemusíte nikam spěchat, nic vás netlačí, tak si na to vyhradte čas a zkuste to pojmout jako rekapitulaci roku a nasměrování své cesty v novém roce. V tomto období budete radši trávit čas sami, jelikož budete mít tendenci přebírat negativní energii a problémy jiných na sebe. Snažte se proto udržet si odstup a zaměřte se sami na sebe.

Zimní dovolená bude pro ryby výbornou příležitostí pro tvoření plánů do příštího roku. Zkuste si představit, kde byste chtěli být touhle dobou za rok a pečlivě promyslet, jak toho dosáhnout. Takové plánování může být náročné, ale díky Merkuru vám to půjde jednodušeji.

Zamyslete se v prosinci také nad vašimi vztahy a pečlivě je zanalyzujte. Je možné, že mezi svým okolím najdete někoho, kdo na vás má spíše negativní vliv a energii vám bere. Od podobných lidí se přes svátky snažte co nejvíce distancovat.



Zdroj: [http://Letní tarotový horoskop lásky 2021 - Astrohled - Kartáři a Astrologové jen pro Vás!](http://Letní_tarotový_horoskop_lásky_2021_-_Astrohled_-_Kartáři_a_Astrologové_jen_pro_Vás!)

... bývávalo:

Maso bude, banány přivezou! Jak se nakupovalo za socialismu?

Dnešní nákupy jsou více než snadné. Vyberete si zboží, zaplatíte jej a odcházíte, případně si jej objednáte přes internet a necháte doručit domů. O něčem takovém by si ale naši rodiče a prarodiče mohli nechat jenom zdát. Za socialismu byla spousta věcí nedostupných nebo se na ně několik let čekalo. Fronty na banány, toaletní papír nebo maso tak nebyly nic výjimečného.

Nakupování v Československu

Nedostatek masa, uhlí na příděl a fronty na banány. I to byly standardy nakupování za socialismu. Když lidé v roce 1946 zvolili Komunistickou stranu Československa, většina věřila, že bude líp. Bohužel tomu tak nebylo. Místo slibovaného dostatku se společnost potýkala spíš s regulovaným nedostatkem a planými sliby.

Trvalým problémem byl například nedostatek masa, které bylo k dispozici pouze v omezeném množství a jen vybrané druhy. Lepší kousky byly „podpultovkou“ dostupnou jen pro VIP zákazníky, kteří měli v řeznictvích známé. Příčinou těchto nedostatků bylo, že mnohé masokombináty raději vyváželi maso na Západ, kde za něj dostaly lépe zaplacené.

**Před 30 lety u nás otevřel první supermarket:
Pamatujete na prodejny Mana, Julius Meinl,
Carrefour, Delvita nebo Spar?**

Peníze nebylo za co utratit

Přestože platy v Československu v 70. a 80. letech byly dostatečné na to, aby si lidé sem tam našetřili na nějaké zboží, produktů, které by si reálně mohli koupit, byl akutní nedostatek. V první polovině 70. let kvetla politika novomanželských půjček, za které si mladí manželé pořizovali v obchodních domech Prior či DBK nábytek a další vybavení do domácnosti. Na své zboží však poté čekali třeba i půl roku.

Nedostatkového zboží bylo dost, scházely česnek, náhradní díly na auta nebo stavebniny, někdy dokonce chyběly i základní ženské hygienické potřeby. Ačkoli nedostatkových položek bylo dost, Československo na tom ještě nebylo nejhorší, v Sovětském svazu chyběl například i chléb nebo mléko.

Fenomén fronta

Fronty existují kvůli nerovnováze mezi poptávkou a nabídkou a zabraňují tomu, aby se lidé o zboží a služby prali. Psychologové tento fenomén popisují jako sociální normu, která mezi lidmi vytváří hierarchii – „kdo dřív přijde, ten dřív mele“. Fenomén fronty, který za socialismu vznikl, přetrval až do dnešních dní a je součástí mnoha vtipů nebo narážek.

Komunisté frontu využívali velmi rádi, aby tak podpořili exkluzivitu určitých výrobků. Čekalo se často, dlouho a mnohokrát ani nebylo jasné na co. Jakmile člověk za komunistů spatřil frontu, ihned přiběhl, aby zjistil, na co že se stojí, a případně se ihned zařadil. Pamětníci si však jistě vzpomenou, že se spíše více čekalo, než dostávalo. Obchody v Československu za socialismu většinou zely prázdnotou a nejednou chyběly i běžné věci jako toaletní papír.

ČTK



Podpultový prodej

Někteří šťastlivci, kteří měli známé na těch pravých místech, měli jistotu, že na ně vytoužené zboží bude čekat „pod pultem“. Podpultové zboží přitom letělo ve všech odvětvích socialistického obchodu. Pokud jste měli známého řezníka nebo zelináře, frontu na maso či na banány jste stát nikdy nemuseli. Příběhy o výhodných obchodech a „šmelinách“, jak se těmto pokoutním obchodům přezdívalo, kolují snad v každé rodině.

Za bony do Tuzexu

Vysoce exkluzivní zboží bylo dostupné pouze v Tuzexech, tedy obchodech s TUZemským EXportem, kde bylo k dispozici především těžko sehnatelné západní zboží. V Tuzexu se platilo výhradně bony, tuzexovými poukázkami, které bylo možné získat pouze při výměně valut, tedy zahraniční měny. Jeden bon měl hodnotu jedné koruny. Lidé, kteří k valutám neměli přístup, neměli jinou možnost, než koupit bony na černém trhu od nelegálních překupníků, tzv. veksláků. V takovém případě je jeden bon vyšel až na 5 Kčs.

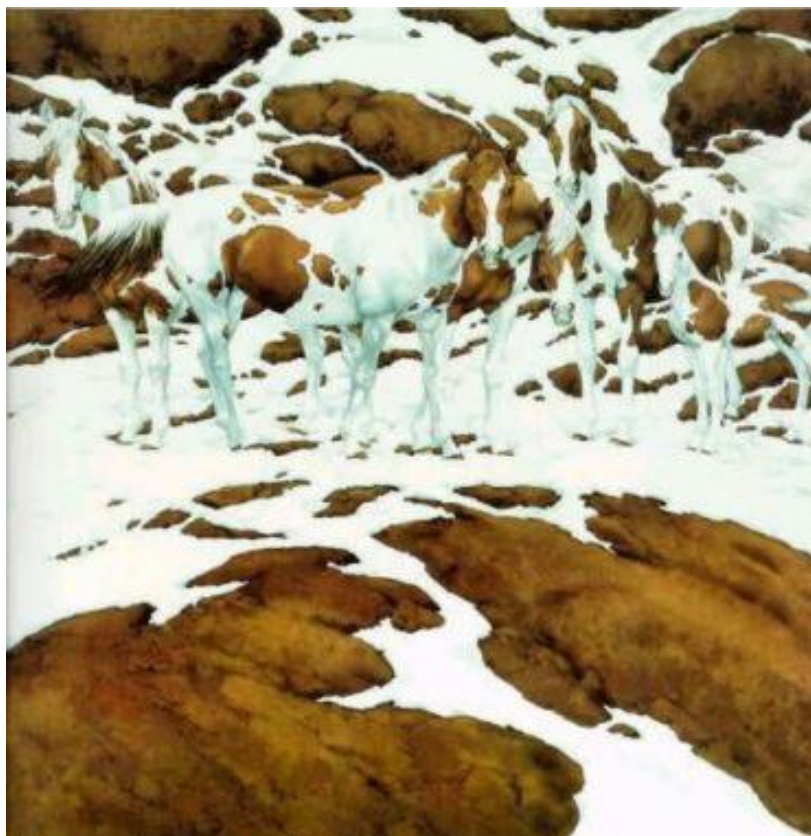


Pro volné chvíle:



**S
U
D
O
K
U**

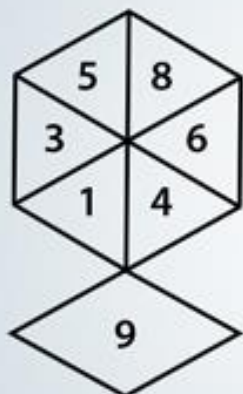
	9		2		1			
		4			8		7	
	7			6	9			8
1	4				5	8		
	6						2	
		8	6				4	7
2			3	4			6	
	3		1			7		
			8		2		1	



**OPTICKÉ
KLAMY**

Pozorně si
prohlédni
obrázek a
řekni kolik
koní vidíš?

Které číslo patří na místo otazníku?



200

S  NÁME

201

PO  ÍM

202

NÁ  Í

203

ZAT  KÁM

RÉBUSY SLOVESA



Pro zasmání:



Tchýně slíbila, že půjde domů po rozbalení dárků, tak jsme je rozbalili hned po snídani.



Zdroj:

<https://www.bing.com/images/>

Recepty našich babiček:

Staročeský kuba



Ingredience:

- 40 g sušených nebo adekvátní množství čerstvých hub
- 300 g krup
- 60 g sádla
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- sůl
- kmín
- majoránka
- mletý pepř

Postup:

Krupky spolu s česnekem, solí, kmínem a částí sádla uvaříme doměkka. Přimícháme jemně krájenou a dozlatova osmahnutou cibuli, dochutíme majoránkou. Do vymaštěného pekáče střídavě klademe vrstvy vařených hub a krup. Jako poslední vrstvu dáme krupy a přelijeme rozpuštěným sádlem. Pečeme v troubě 20 minut na 180°C.

Vánoční perníková omáčka

*Vánoční perníková omáčka recept, který budete milovat.
Připravte si ingredience a můžete se pustit do vaření.
Dobrou chuť!*

Suroviny:

- ☐ 500 g uzeného vepřového masa
- ☐ bobkový list
- ☐ 1 cibule se slupkou
- ☐ 1 stroužek česneku
- ☐ 5 kuliček nového koření
- ☐ 5 kuliček celého černého pepře
- ☐ voda



- ☐ 3 lžíce másla
- ☐ 2 lžíce hladké mouky
- ☐ 6 lžic švestkových povidel
- ☐ 3 lžíce strouhaného perníku
- ☐ 3 kostky cukru
- ☐ 500 ml vývaru (z uzeného masa viz výše)
- ☐ 3 ks hřebíčku
- ☐ špetka mleté skořice
- ☐ sůl

Postup přípravy:

1. ☐ Uzené maso vložíme do studené vody tak, aby bylo zcela potopené. Přidáme omytou a rozpůlenou cibuli i se slupkou, lehce podrčený stroužek česneku, 2 bobkové listy, nové koření, pepř a sůl. Vaříme doměkka.
2. ☐ Na omáčku rozehrějeme máslo a až doublá, zasypeme ho hladkou moukou. Umícháme tmavší jíšku a zalijeme ji horkým vývarem z uzeného masa.
3. ☐ Přidáme švestková povidla, hřebíček, skořici, cukr a omáčku důkladně prošleháváme. Necháme probublávat na nejnižší teplotě zhruba půl hodiny, hlídáme, promícháváme a na závěr zahustíme strouhaným perníkem. Poté dosolíme či přisladíme podle své chuti.
4. ☐ Maso nakrájíme na silnější kusy, přeléváme omáčkou a doplníme bramborovým knedlíkem nebo na másle opečenými bramborovými šištičkami.

Zdroj: <https://varimedobroty.cz/recept/nejlepsi-smazenice-podle-receptu-od-babicky/>

Babské rady:

Jak válet těsto, aby se nelepilo? Osvědčené tipy a triky pro dokonalé pečení:



Advent je časem oslav a pečení. Ať už se chystáte na cukroví nebo před sebou máte narozeniny někoho blízkého, vyválet těsto bez potrhání nebo mít dokonale hladkou polevu na dortu se nemusí vždy povést. Existuje ale řada osvědčených triků, tipů a babských rad, které vám jakékoliv pečení usnadní.

Kynuté těsto je umění

I když se člověk drží receptu, bez zkušeností může být těsto oříšek, zejména to kynuté. Ale nevadí, i na něj se dá vyzrát za pomoci generacemi prověřených rad. Hned první vychytávka se týká přísad na těsto. Všechny přísady, ale i náčiní, se kterým budete pracovat, musí mít pokojovou teplotu. Pokud využijete příliš studených věcí, těsto bude kynout pomalu, a když sáhnete naopak po příliš horkých surovinách, těsto dokonce nevykyne vůbec, protože teplo zničí kvasinky v droždí. A pokud bude teplota jednotlivých věcí rozdílná, těsto se vám s největší pravděpodobností srazí.

Další důležitá věc je míchání - vždy těsto míchejte jen jedním směrem, protože pokud ho při míchání budete měnit, bude vám těsto déle a hůř kynout. Aby vám těsto vykynulo rovnoměrně, můžete zkusit trik protřelých maminek - troubu nechte asi 10 minut na začátku pečení malinko pootevřenou, stačí jen malá škvírka zaražená vařečkou- například.

Další rady:

Že do každého těsta, a to i na sladké pečení, je dobré přidat špetku soli, to asi víte. Ale jak na to, aby bylo těsto opravdu křehounké? Můžete do vajec přidat trochu citronové šťávy. Před začátkem práce je taky dobré vyzkoušet kvalitu droždí. Čerstvé droždí je jemné a při lámání vytváří lístky, má narůžovělou barvu a příjemnou vůni. Tvrdé nebo přímo zkažené droždí se drolí, je nahnědlé nebo nazelenalé. Pokud si přesto nejste jisti, hodte malý kousek droždí do horké vody. Pokud ihned vyplave, můžete droždí v klidu použít. Oříškem někdy je i těsto dobře vyválet - aby se netrhlo a nelepilo na váleček, dejte ho na hodinu do mrazáku.

Jak na perfektní dort?

Pokud se vám dort při pečení vybočil, vyklopte jej z formy vypouklou stranou na dřevěné prkénko a nechte ho tak stát 10 až 15 minut. Po srovnání teploty

by měl splasknout. Chcete-li na něm mít dokonale hladkou a rovnou polevu, pomozte si marmeládou. Vrstva džemu vyrovná nedokonalosti na povrchu korpusu a vaše poleva tak bude dokonalá. A jestli vás trápí krájení dortu nožem, vyměňte čepel za silnější nit a hned to půjde snáz!

Snažíte se spotřebovat zásobu hrušek a jablek z podzimu? Pokud chystáte jablečný koláč, před pečením ho překryjte omaštěným pečícím papírem a suňte jej až těsně před dopečením. Tak bude dílo šťavnatější. Pečící papír se hodí i v případě, že jste špatně odhadli dobu a teplotu pečení a koláč, který už na povrchu hnědne nebo se dokonce připaluje, je uvnitř ještě nedopečený (to mimochodem zjistíte starým dobrým trikem s párátkem - zapíchněte jej doprostřed koláče; pokud na něm zůstanou drobečky, těsto je uvnitř hotové). Takový koláč rovněž přikryjte pečícím papírem a nechte jej v klidu dodělat. Pozor! Nezapomínejte, že koláče z plechu nebo formy nikdy nepřendáváme na talíř nebo podnos ještě horké, jinak by nám zvlhly.

A pozor si dejte i na to, jak hotové pečivo skladujete. Aby zůstalo čerstvé a vláčné, mělo by se uchovávat nejlépe v kovové krabici, nikoliv v papírové. Tuto radu užijete především pro skladování perníčků a dalšího vánočního cukroví. A pokud vám přeci jen ztverdne, nezoufejte. Přihod'te do krabice kousek chleba nebo polovinu jablka a tito pomocníci to vyřeší za vás.



<https://recepty.blesk.cz/clanek/vareni>

Střípky z plánů na první čtvrtletí 2022:

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

