



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec

Domov seniorů Jindřichův Hradec

Otínské listy

2023



Společenská rubrika:



.....

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



Citáty a slova moudrých:

*Každý den si najdi
chvilinku na to, co tě
dělá šťastným.*



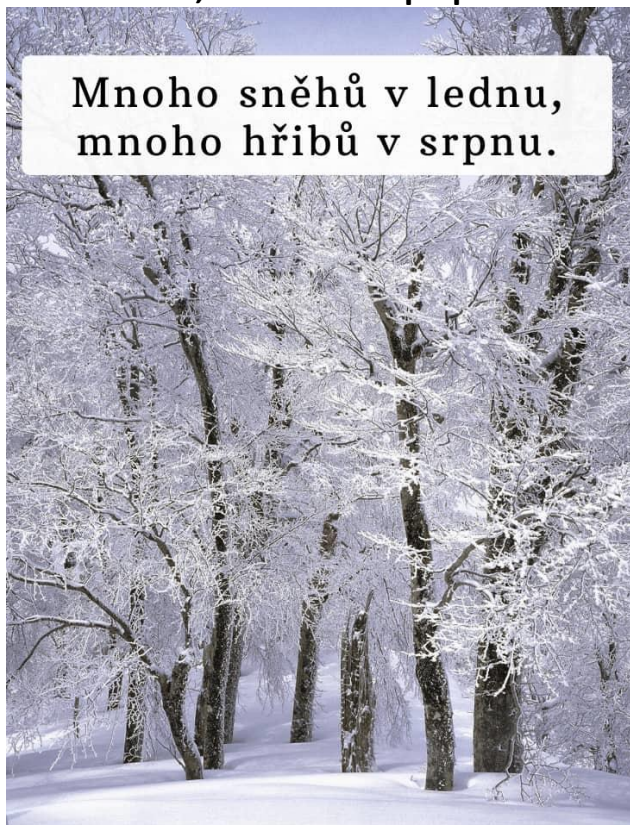
Lidové pranostiky:

Leden:

- V lednu za pec si sednu.
- Teplý leden, z korce mandel jeden.
- Leden studený, duben zelený.
- Když v lednu deště lijí, to má sedlák po naději.
- Je-li leden nejostřejší, bude roček nejplodnější.
- Není-li leden mokrý, sudy vinařů se naplní.
- V lednu mráz – těší nás; v lednu voda – věčná škoda.
- Je-li leden teplý, nepřibude do sudu.
- V lednu silný led, v květnu bujný med.
- Lednové mlhy věští mokré jaro.
- Ve dne jas, v noci mráz.
- Jestli země v lednu měsíci otevřena jest, a obzvláště když polední větrové přitom silně bouří, tedy panují rýmy a jiné nemoci.
- V lednu sníh a bláto, v únoru tuhé mrazy za to.
- Mnoho sněhů v lednu, mnoho hřibů v srpnu.
- Když roste tráva v lednu, roste špatně v červnu.
- Když začátek ledna krásně, budou na jaře bouřky časně.
- Když krtek ryje v lednu, končí zima v květnu.
- Masopust na slunci – pomlázka u kamen.
- Když v lednu hrom se ozve, hojnost vína je v očekávání.
- Hojný sníh v lednu, málo vody v dubnu.
- Co leden sněhem popráší, to únor s vichrem odnáší.
- Jsou-li v masopustě dlouhé rampouchy, je úrodný rok na mouchy.
- V lednu málo vody – mnoho vína, mnoho vody – málo vína.
- V lednu roste-li tráva, neúroda se očekává.
- Suchý leden, mokrý červen.
- Je-li teplo v lednu, sahá bída ke dnu.
- Jaký leden, takový červenec.
- Když není konec ledna studený, únor to dvakrát nahradí.
- Lednový déšť mokří pole a hnojí svaté pole.
- Když červík v lednu ze země leze, zima až do května se poveze.

- Když v lednu včely vyletují, to nedobrá rok ohlašují.
- Leden jasný, roček krásný.
- Lepší vlka pod oknem vidět, než v lednu pluh na poli.
- Jsou-li v lednu na cestách tlusté ledy, podaří se výborně zelí.
- Když v lednu mnoho prší a málo sněží, z polí, luk i zahrad se málo těží.
- Tancují-li v lednu komáři, ať se sedlák po píci ohlíží.

Mnoho sněhů v lednu,
mnoho hřibů v srpnu.



Únor:

- Únor bílý – pole sílí.
- Únorová voda – pro pole škoda.
- Nechce-li severňák v únoru váti, v dubnu se to musí přec jenom státi.
- Když únor vodu spustí, ledem ji březem zahustí.
- Netrkne-li únor rohem, šlehne ocasem.
- Kdyby měl únor tu moc jako leden, nechal by v krávě zmrznout tele.
- V únoru když skřivan zpívá, velká zima potom bývá.
- Leží-li kočka v únoru na slunci, jistě v březnu poleze za kamna.
- Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky.

- Když skřivánek v únoru zpívá, brzy se pod nosem slívá.
- V únoru prudký severníček – hojné úrody bývá poslíček.
- V únoru sníh a led – v létě nanesou včely med.
- V únoru-li vítr neburácí, jistě v dubnu krovy kácí.
- Mnoho mlh v únoru přivodí mokré léto.
- Jestli února měsíce jest teplo, nepohrdej hned pící, která ti zůstává, neb s námi ráda zima po Veliké noci zahrává.
- Když větrové na konec února uhodí, moc obilí se na poli neurodí.
- Co si únor zazelená – březen si hájí; co si duben zazelená – květen mu to spálí.
- Teplý únor – studené jaro, teplé léto.
- Je-li v únoru zima a sucho, bývá prý horký srpen.
- Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží.

Leží-li kočka v únoru na
slunci, jistě v březnu
poleze za kamna.



Březen:

- Březen – za kamna vlezem.
- V březnu prach a v dubnu bláto – sedlákovi roste zlato.
- Březnové mlhy – za 100 dní déšť.
- Sníh v březnu škodí osení i vinné révě.
- V březnu vítr, v dubnu déšť – pak jistě úrodný rok jest.
- Lépe od hada býti uštknut, než v březnu od slunce ohřát.
- Kolik mlh v březnu k nebi stoupá, tolik bude ještě mrazů po velikonocích.
- Březen bez vody – duben bez trávy.
- Jak prší v březnu, tak také v červnu.
- Jestli březen kožich stáhl, duben rád by po něm sáhl.
- V březnu prach co zlato a stříbro, ale sníh bývá pro osení jed.
- Mlha v březnu znamená za 100 dní bouřku.
- Kolik březnových mlh, tolik lijavců v roce.
- Březnové slunce má krátké ruce.
- Březen suchý, duben mokrý a květen větrný pytle obilím a sudy vínem naplní.
- Suchý březen, studený duben, mokrý máj – bude v stodole ráj.
- Na déšť březnový následuje požehnání boží.
- Hřmí-li v březnu, tak také v červnu.
- Mnoho dešťů březnových – hubené léto.
- Mokrý březen od rolníků nenáviděn.
- V březnu prach – jistý hrách.
- Březnový sníh zaorati jest, jako když pohnojí.
- Panská láska, ženská chuť a březnové počasí není stálé.

Zdroj: <https://czechtheworld.com/pranostiky/#ixzz7tZz9JMYx>

Státní svátky 2023:

Česká republika státní svátky 2023

Datum	Den	
1. ledna	neděle	Nový rok
7. dubna	pátek	Velký pátek
10. dubna	pondělí	Velikonoční pondělí
1. května	pondělí	Svátek práce
8. května	pondělí	Den vítězství
5. července	středu	Cyrila a Metoděje
6. července	čtvrtek	Den upálení mistra Jana Husa
28. září	čtvrtek	Den české státnosti
28. října	sobotu	Vznik samostatného československého státu
17. listopadu	pátek	Den boje za svobodu a demokracii
24. prosince	neděle	Štědrý den
25. prosince	pondělí	1. svátek vánoční
26. prosince	úterý	2. svátek vánoční

Kdy je zavřeno na státní svátky?

- Nový rok (1. ledna),
- Velikonoční pondělí (10. dubna 2023),
- Den vítězství (8. května),
- Den české státnosti (28. září),
- Den vzniku samostatného československého státu (28. října),
- Štědrý den (24. prosince) – od 12 hodin,
- 1. svátek vánoční (25. prosince),
- 2. svátek vánoční (26. prosince).



... zajímavosti:

Kostka cukru. Za nápadem vytvořit lis na cukr, stálo zranění manželky

Kdy jste si naposledy do kávy nebo čaje hodili kostku cukru? Obyčejná věc, která dnes nechybí skoro v žádné domácnosti. Ovšem v době kdy se objevila na trhu, znamenala revoluci.



Památník kostky cukru v Dačicích, foto: Harold, Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

Věděli jste, že první kostka cukru byla vyrobena na území dnešní České republiky? Konkrétně v Dačicích v roce 1843. A představte si, že za tímto objevem stojí žena. Jak to vše začalo?

"Paní Juliana Radová se hmoždila s nějakou homolí cukru, která se do té doby vyráběla a nešťastně se řízla nebo sekla do prstíku. Říká se, že s tím běžela nejenom za svým manželem, ale ještě za dalšími představiteli dačické rafinérie, aby s tím něco udělali."



Jakub Kryštof Rad s manželkou Julianou,
zdroj: Wikimedia Commons, CC0

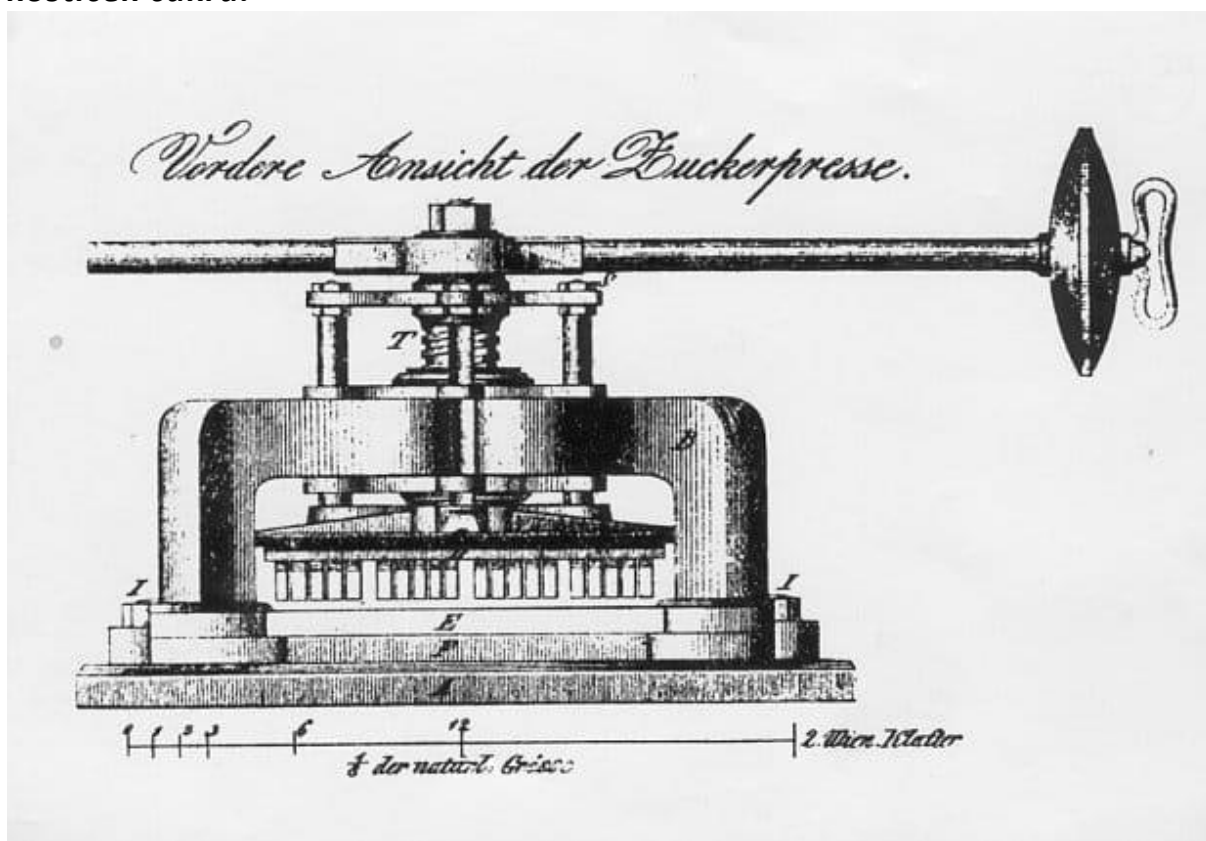
Paní Juliana byla manželkou majitele rafinérie v Dačicích. Tím byl Jakub Kryštof Rad, původem Švýcar. Do té doby se cukr vyráběl v homolích a jeho sekání bylo docela obtížné, předvedla ředitelka dačického muzea a galerie Marie Kučerová.

Za tři měsíce dostala 350 kostiček cukru

Lis na cukr

Cukr se kromě homolí vyráběl také v bochnících. Jakub Kryštof Rad se zamyslel, jak sekání ulehčit a výsledkem byl lis na cukr.

"Ještě vlhký cukr se dával do přístroje, kde bylo 400 otvůrků. Tam se cukrová hmota rozetřela a dávalo se to celé do lisu, kde do toho padaly raznice. Takže ty první kostičky cukru vznikaly lisováním. Paní Radová dostala tři měsíce poté, co se zranila, od manžela dáreček, kde bylo 350 kostiček cukru."



Kostičky byly sice dražší, ale výhody převážily. Daly se balit do krabiček a daly se i spočítat, což prý potěšilo i paní Radovou.

Cukr se vyráběl i červený



Foto: Marie Kučerová, archiv Městského muzea a galerie Dačice

Cukr máme dneska spojený převážně s bílou nebo béžovou barvou. Tehdy se však vyráběl i cukr červený. A dvě velikosti.

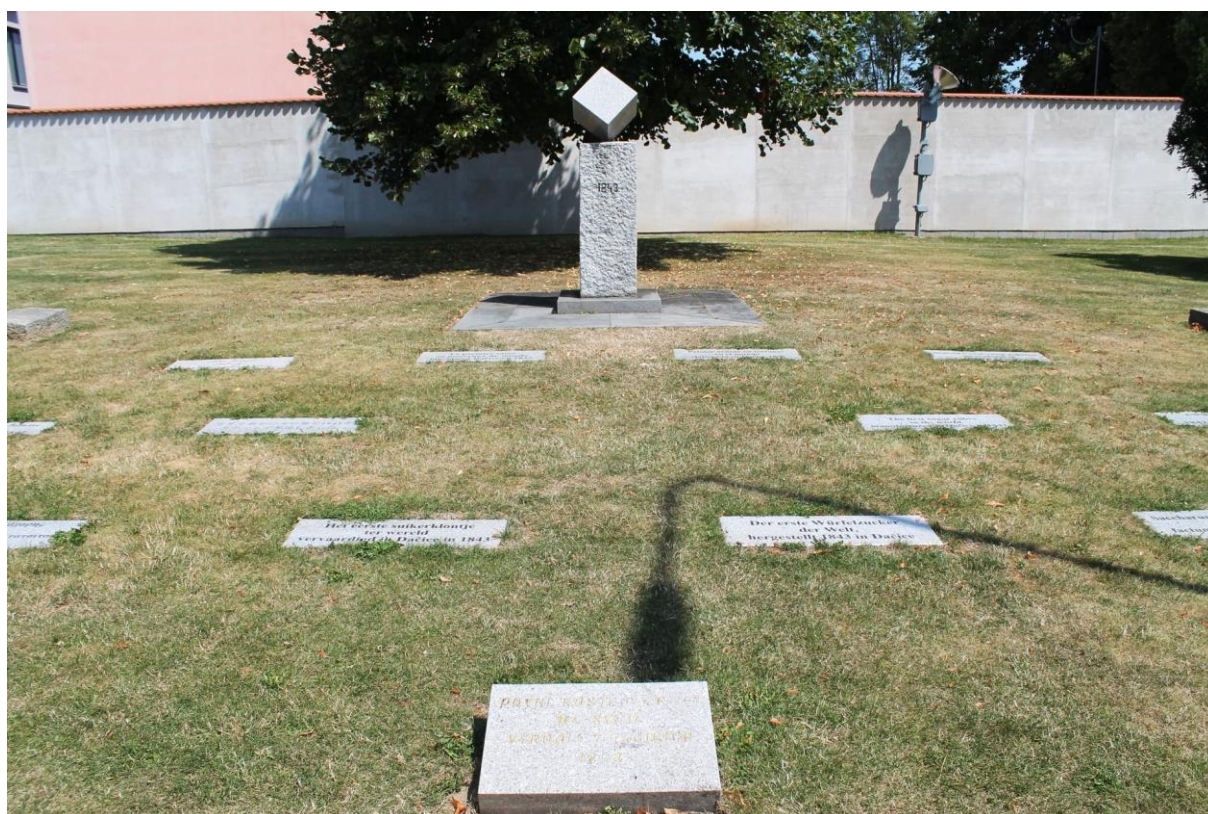
"Takové mocca, kdybych to přirovnala k dnešním kostkám, a potom o hraně asi 18 milimetrů ty větší. Byly i červené. Domníváme se, že to bylo třeba šťávou z červené řepy nebo i z borůvek. Určitě používali nějaké přírodní barvivo."



Cukrovar v Dačicích kolem roku 1840, foto: Marie Kučerová, archiv Městského muzea a galerie Dačice

První kostičky sice vyrobil Jakub Kryštof Rad pro svoji ženu už na podzim roku 1841, ale privilegium k výrobě kostek získal 23. ledna 1843, kdy mu ho udělila dvorská komora ve Vídni. Patent získal o rok později. Prodal ho pak dalším zemím, například do Švýcarska, Anglie, do Německa.

Cukr má v Dačicích i svůj pomník



Památník kostky cukru v Dačicích s cizojazyčnými tabulemi, foto: Harold, Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

Muzeum v Dačicích vypátralo i potomky Radových, kteří žijí ve Švýcarsku a Rakousku. Kontakty udržují například s praprapravnučkou Elizabeth Alder, která žije střídavě ve Vídni a v Bratislavě a navštěvuje akce muzea. Například odhalení památníku kostky cukru v Dačicích, který nikde jinde nenajdete. Na podtržení významu světového prvenství bylo v okolí pomníku v roce 2012 osazeno 12 cizojazyčných desek.



Jakub Kryštof Rad, foto: Marie Kučerová, archiv Městského muzea a galerie Dačice

Prostory bývalé černé kuchyně v budově radnice pak ukrývají informace o vynálezci kostky cukru Jakubu Kryštofu Radovi. Ten už v roce 1846 odešel do Vídně, jeho dílo i vynálezy upadly v zapomnutí a nápad s kostkou cukru byl připisován jiným. O jeho znovuobjevení v archivních dokumentech se přičinil německý historik cukrovarnictví Rylc Grotkass.



Umělecké dílo na Palackého náměstí v Dačicích, které připomíná nedalekou výrobu prvního kostkového cukru na světě, foto: Daniel Baránek, Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0

Cukr se už v Dačicích dávno nevyrábí. Rafinerie zanikla v roce 1852 především kvůli vysokým nákladům na dopravu řepy cukrovky. Přesto si kostku cukru můžete z Dačic odvézt jako suvenýr.

Autor: Zdeňka Kuchyňová

Zdroj: Kostka cukru. Za nápadem vytvořit lis na cukr, stálo zranění manželky | Radio Prague International



Cviky na každý den:

Naše ruce nám slouží jako nástroje, s kterými vykonáváme spoustu běžných denních činností.

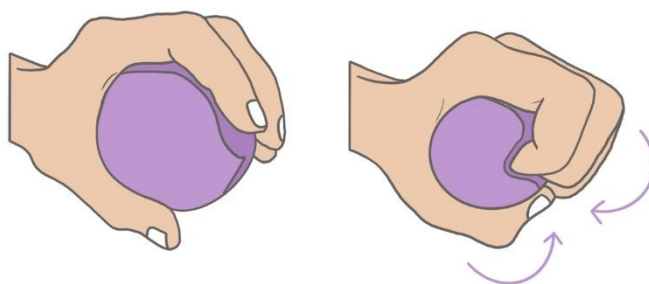
Zlepšete hybnost vaší ruky. Cviky na posílení drobných kloubů ruky a okolních svalů.

Toto cvičení zpružní vaše prsty a drobné klouby rukou. Představujeme několik užitečných cviků.

Mačkání míčku

Jak se cvik provádí? Měkký míček přitlačte pevně a rovnoměrně po dobu 10 až 15 sekund všemi prsty a znovu uvolněte. Pak to samé provádějte i s druhou rukou.

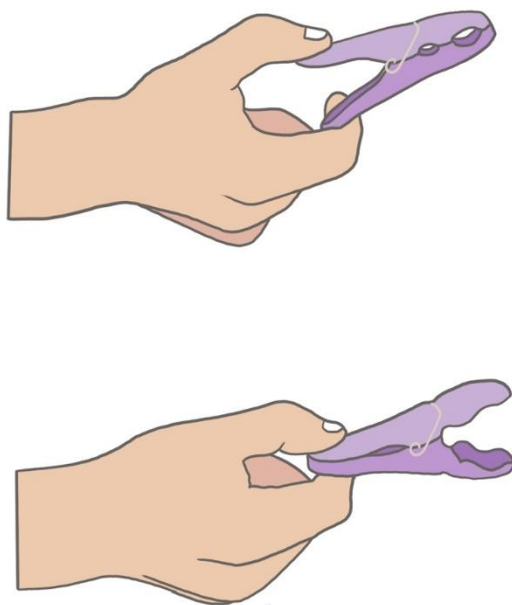
K čemu je to dobré? Díky tomuto cviku budete připraveni pro každodenní rutinu, jako je zvedání, uchopení předmětů, otevírání dveří stlačením kliky... Cvik podporuje sílu, pohyblivost ohýbačů prstů. Navíc mačkání míčku funguje i proti úzkosti a stresu.



Tisknutí kolíčku na prádlo

Jak se cvik provádí? Uchopte ukazovákem a konečky ostatních prstů kolíček na prádlo. Přitom tvoří klenutí prstů napůl uzavřené písmeno „O“. Prsty pomalu tiskněte jeden konec kolíčku. Napětí pružinky kolíčku je tak akorát, ani příliš slabé, ani příliš silné. Zopakujte desetkrát. Pak na druhé ruce.

K čemu je to dobré? Tento cvik pomáhá při zapínání knoflíků, při uchopení mincí... Tyto drobné činnosti vyžadují sílu v kloubu palce a dobrou souhru palce s ukazováčkem.



Zdroj: [httpZlepsete hybnost vaší ruky](http://Zlepsete-hybnost-vasi-ruky.cz). Cviky na posílení drobných kloubů ruky a okolních svalů - Penzista.net

Lidové písničky:

Jak jistě všichni víte, lidové písně se obměňují kraj od kraje, region od regionu, někdy i dědinu od dědiny. Co se zpívá u nás, nemusí se zpívat u vás. Někdy se na jednu melodii zpívají slova úplně jiné písničky, někdy se na jednu písničku tancují odlišné tance. Neznamená to ale, že by některá verze písničky byla správnější než ta druhá.

Lidové písně jsou takové písně, u kterých není znám jejich původní autor, jedná se vždy o písně anonymní.

Písně byly většinou šířeny ústním podáním, často tak, že matka doma zpívala dětem a ty její písně odposlouchaly. Lidové písně se tímto způsobem dědí z generace na generaci, z pokolení na pokolení a přecházejí od jednoho člověka k jinému. Dalším pravděpodobným způsobem šíření byl společný zpěv písní venkovských lidí při práci na poli, ve stodole, na zahradě či při práci doma, především za dlouhých zimních večerů (dračky, tkaní aj.).

Společenský život byl v době, kdy neexistoval rozhlas, televize, internet a další současné komunikační prostředky, pravděpodobně mnohem spontánnější, také podstatně družnější; lidové muzicírování i lidový zpěv patřily k běžnému každodennímu životu lidí, a to zejména na venkově. Lidové písně odrážejí základní povahové rysy svých anonymních tvůrců, jsou také bezprostředně ovlivněny prostředím, ve kterém vznikly a ve kterém byly dále ústně šířeny. Lidové písně se zpívaly ze začátku jednohlasně, později je lidé začali zpívat dvojhlasně.

Tímto způsobem se dochovaly až dodnes. Lidová hudba je ryze spontánní projev lidské hudebnosti. Lidové písně jsou různě staré, i z toho lze usuzovat,

že právě lidová píseň je jeden ze základních typů hudebního projevu. Téměř dvě třetiny lidových písní jsou písně taneční.

Lidové písně jsou různé také v různých zemích, liší se písně jednotlivých národů či krajů.

Zdroj: [https://Lidová píseň – Wikipedie \(wikipedia.org\)](https://Lidová píseň – Wikipedie (wikipedia.org))

V každém čísle si připomeneme jednu, nebo hned dvě známé písničky, které si můžete i zazpívat???

Okolo Hradce

1. sloka

Okolo Hradce v malé zahrádce rostou tam tři růže,
okolo Hradce v malé zahrádce rostou tam tři růže,
jedna je červená, druhá je bílá, třetí kvete modře,
jedna je červená, druhá je bílá, třetí kvete modře.

Refrén

Vojáci jdou, vojáci jdou, bože jaká je to krása,
vojáci jdou, vojáci jdou pěkně v řadách za sebou,
vojáci jdou, vojáci jdou, každé dívčí srdce jásá,
vojáci jdou, vojáci jdou pěkně v řadách za sebou.

2. sloka

Kobylka malá, kovat se nedá, kováři nechce stát,

kobylka malá, kovat se nedá, kováři nechce stát,

tak jako má milá, když se na mě hněvá, hubičku nechce dát,

tak jako má milá, když se na mě hněvá, hubičku nechce dát.

Refrén

Vojáci jdou, vojáci jdou, bože jaká je to krása,

vojáci jdou, vojáci jdou pěkně v řadách za sebou,

vojáci jdou, vojáci jdou, každé dívčí srdce jásá,

vojáci jdou, vojáci jdou pěkně v řadách za sebou.

3. sloka

Kobylka malá, kovat se dala, kováři postála,

kobylka malá, kovat se dala, kováři postála,

tak jako má milá, když se udobřila, hubičku mi dala,

tak jako má milá, když se udobřila, hubičku mi dala.

Refrén

Vojáci jdou, vojáci jdou, bože jaká je to krása,

vojáci jdou, vojáci jdou pěkně v řadách za sebou,

vojáci jdou, vojáci jdou, každé dívčí srdce jásá,

vojáci jdou, vojáci jdou pěkně v řadách za sebou.

Ta slepička kropenatá

**Ta slepička kropenáť drobného peří,
vzkázala mě moje milá, že mě nevěří.
/:Když nevěří ať nechá a já půjdu do světa carara,
tam si budu namlouvati hezká děvčata:/**

Namluvil sem si já holku slouží na faře,
já tam za ní nesmím chodit skrze faráře.
/:Já tam za ní chodívám, boty v ruce nosívám carara,
pomaloučku, po lehočku dveře otvírám:/

Když jsem já šel od svej milej tuze přšlo,
spadl jsem já do kaluže, to mě mrzelo.
/:Zamazal jsem si boty, vestu, kabát, kalhoty carara,
tak jsem přišel od svej milej jako z roboty:/

Zdroj:<https://textypisni.youradio.cz/lidove-pisne/nezarazeno/ta-slepicka-kropenata#:~:text=Ta%20slepi%C4%8Dka%>



Pro volný čas:

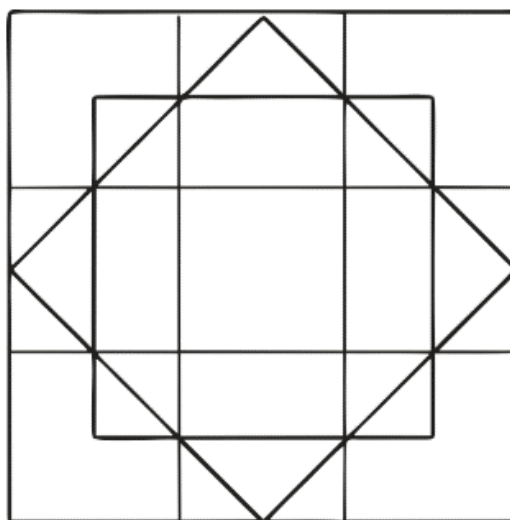
Osmisměrka

V	Ý	H	O	Z	E	T	A	M	I	T	L	U
K	Z	P	O	L	A	P	Á	E	S	Z	Ž	O
O	M	N	U	D	I	S	K	E	C	M	B	W
T	A	K	E	C	T	N	T	K	M	R	H	F
Ú	L	C	K	U	R	N	E	A	A	Ý	O	D
D	N	E	H	R	O	F	B	N	V	O	T	F
U	E	CH	E	K	P	R	A	V	I	D	L	A
M	P	V	Y	K	S	S	O	U	P	E	Ř	I
P	O	Č	Í	T	Á	N	Í	Á	L	L	U	P

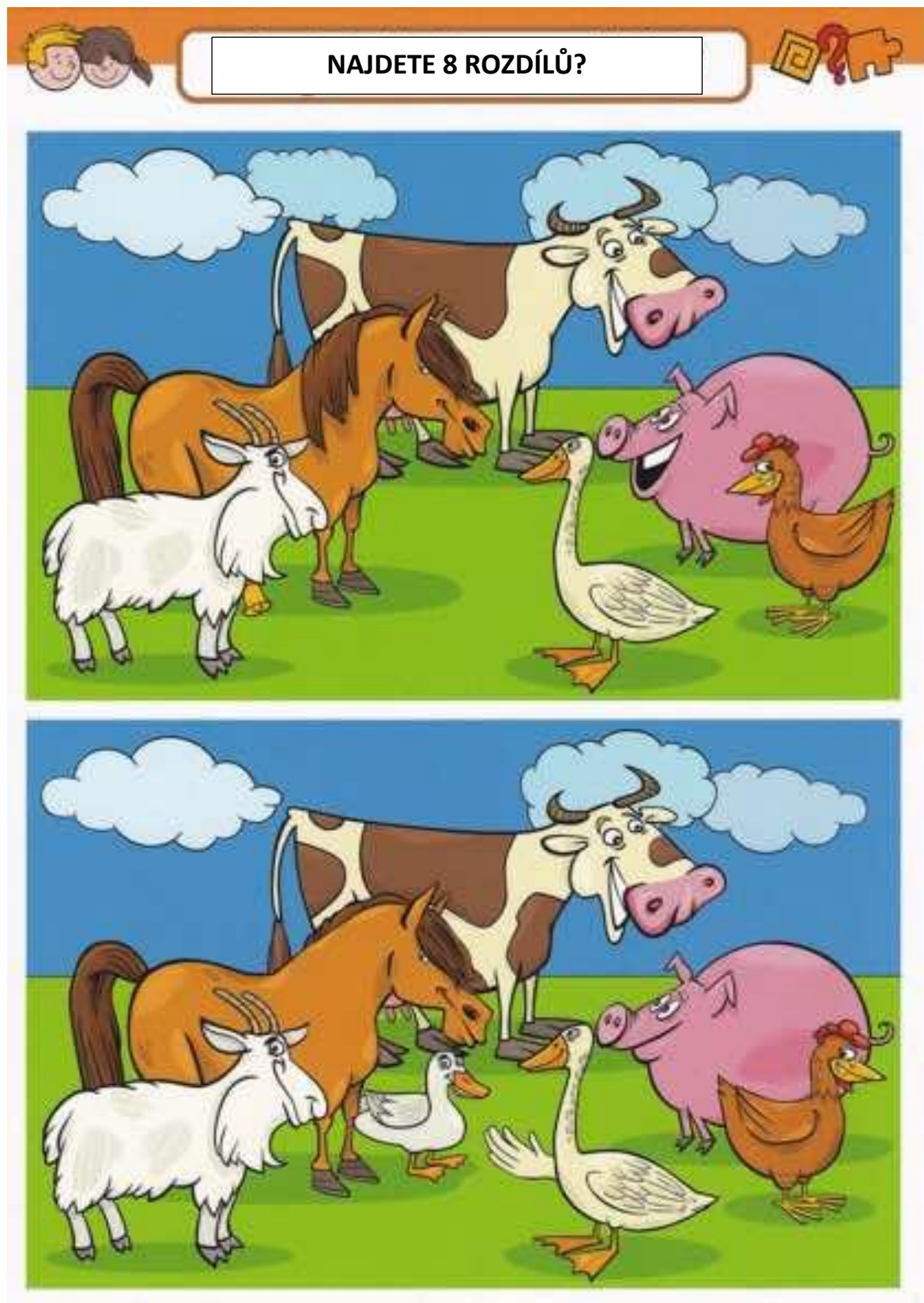
CUP	OBRANA	TM
DISK	OPEN	TÝM
DUMP	OVER	ULTIMATE
FORCE	PICK	ÚTOK
FORHEND	POČÍTÁNÍ	VÝHOZ
CHECK	PRAVIDLA	WFDF
CHYT	PULL	ZASTAV
KONTEST	SOUPEŘI	ZONA
LINE	SPORT	ŽZ

V TAJENCE SE DOZVÍTE, CO NA NÁS O VÍKENDU MIMO JINÉ ČEKÁ.

**Dokážete
spočítat
kolik je na
obrázku
čtverců?**



Zdroj: https://Obrázkové_hádkanky_-_Kryptograf



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

Pro zasmání:



Koho napadlo vysadit do našeho
revíru bobra?!

Recepty našich babiček:

Recept na domácí nudle do polévky

My víme, nudlí si dnes můžete koupit hotových, kolik chcete. Ale když jednou zkusíte ty domácí, pochopíte ten rozdíl. Však si také všichni pamatujeme, jak báječné byly domácí nudle v polévce na návštěvě u babičky ...

Suroviny:

hrubá mouka cca 160g

1 vejce

voda

sůl

Postup přípravy:

- 1. Do mouky v míse udělejte důlek a vyklepněte do něj vejce.*
- 2. Přidejte asi 1 lžici vody, špetku soli a vidličkou rozmíchejte.*
- 3. Těsto vyklopte na vál, hnětte ho s další moukou, až vznikne tuhé těsto. Rozválejte ho na co nejtenčí placku a nechte asi 5 minut schnout.*
- 4. Pak placku rozkrájejte nejprve na pruhy asi 4 cm široké, složte je na sebe a ostrým nožem odkrajujte co nejtenčí nudle.*
- 5. Rozložte je na lehce moukou poprášenou utěrku a nechte zaschnout. Nudle pak zavářejte do polévky (nebo je uvařte zvlášť jen ve vodě, rozdělte do talířů a zalijte polévkou. Zcela suché nudle pak uchovávejte ve vzduchotěsné nádobě.*



Zdroj: <https://> Recept na domácí nudle do polévky jako od babičky |

Babské rady:



Med a jeho léčivé účinky – jeho TOP 10 účinků

Med je o moc více, než jen vynikající potravinu. Tato všestranná přírodní látka se používá v tradiční medicíně po tisíce let. Má léčebné vlastnosti, díky kterým lze léčit celou řadu nemocí. Existuje dokonce výzkumný tým, který pracuje výhradně na základě zřejmých

zdravotních výhod medu. Skupina vědců založila institut Waikato Honey Research Unit na Novém Zélandu, kde se neustále objevují nové důkazy, které naznačují, že med je ještě silnější, než jsme si mysleli.

Druh medu je více než zásadní!

Ukázalo se, že druh medu, který se rozhodnete použít pro léčení má zásadní vliv na to, jak efektivní samotná léčba bude. Existuje několik zvláště silných medů, které se osvědčily – např. mají více výrazné antibakteriální schopnosti pro léčení infekcí.

Zde jsme pro vás sepsali 10 nejjednodušších a nejúčinnějších domácích léčebných přípravků z medu, které vám pomohou léčit vaše nemoci.

1. Na řezné rány, odřeniny a škrábance

Med je antiseptický a antimikrobiální. Jeho použití jako lék na rány je pravděpodobně nejznámější a má své kořeny u dávných civilizací. Studie ukazují, že med může urychlit hojení drobných ran a pomáhá zabránit infekci. Poohlédněte se po medu s vysokým UMF (Unique Manuka Factor), protože čím vyšší toto číslo je, tím větší je pravděpodobnost medu, že bude účinně bojovat s infekcí. UMF rovnající se nebo větší než 10, je ideální.

Po vyčištění rány, přikryjte ránu obvazem s medem (je to lepší než použití medu přímo na ránu), a pak přikryjte ránu čistým obvazem. Takto maximalizujte šance, že med bude po delší dobu na správném místě. Měňte obvaz ráno a před spaním. Jak se rána začne léčit, lze postupně měnit obvaz jednou denně, místo dvakrát.

Nicméně, pokud máte velmi hlubokou ránu nebo pokud vaše rána vykazuje zjevné známky infekce, měli byste co nejdříve požádat o radu lékaře. Lékař může také schválit váš „medový přístup“. V některých případech však může být nutné navíc použít k medu antibiotika, léky nebo speciální mastičku.

2. Kašel

Díky kašli se můžete cítit opravdu mizerně. Může vás probouzet během noci ze spánku, což je hodně nepříjemné. Naštěstí, pokud jde o nepříjemný kašel, velké množství studií potvrdilo, že med může být stejně účinný jako klasické prostředky proti kašli. Jednoduše ušlehejte jeden šálek medu, tři polévkové lžíce citrónové šťávy a čtvrt šálku teplé vody. Dejte tento sirup proti kašli, do nádoby s víkem, a uchovávejte v lednici. Berte tento lék (polévkovou lžící) vždy, když vás zlobí kašel.

Samozřejmě, že medově založený lék na kašel je jistě vhodný, pokud se potýkáte s otravným nachlazením nebo dokonce chřipkou. Nicméně, pokud kašlete po dobu několika týdnů bez přestávky nebo jestliže se objeví nový kašel, který není spojen se zjevnou respirační infekcí, poraďte se s lékařem. Možná máte jiný problém.

3. Opary

Opary jsou způsobeny virem herpes simplex. Med je bohatý na flavonoidy a fenolické kyseliny – oba tyto přípravky velmi obstály v boji proti viru v laboratorních testech.

Med je super i když jen cítíte brnění na rtech a cítíte, že by mohl vzniknout opar. Když si všimnete příznaků, které předcházejí oparu, dejte med přímo na postiženou oblast. Je tu slušná šance, že může takto zabránit propuknutí oparu.

4. Ekzém

Ekzém je trvalý zánět kůže. Protizánětlivé vlastnosti medu mohou pomoci snížit jeho příznaky, zatímco anti-bakteriální vlastnosti pracují na tom, aby se zabránilo další infekci. Opět, hledejte med, který má vysoké UMF hodnocení (tj. více než 10). Až najdete med, který chcete použít, stačí aplikovat přímo na červené, svědící a šupinaté oblasti, kde jsou příznaky ekzému. Zakryjte oblast fólií a nechte med dělat svou práci cca dvacet minut. Pak jemně opláchněte.

Pokud se ekzém časem zhoršuje, zajděte za svým lékařem projednat, zda náhodou nebudete potřebovat lokální steroidní krém nebo něco podobného.

5. Škytavka

Zatímco mýty a legendy naznačují, že zadržet dech je jediný způsob, jak se zbavit škytání, pravdou je, že je tu mnohem méně obtěžující způsob, jak řešit tento typ problému. Konkrétně, protože oba, med a ricinový olej, mají antispazmické vlastnosti, můžete je zkombinovat pro efektivní domácí lék na škytání, který lze použít téměř kdykoliv. Jen smíchejte lžící medu s polévkovou lžící ricinového oleje. Takto vytvoříte pastu. Polykejte 1 čajovou lžičku každých 5 minut, dokud se škytavka nezastaví.

6. Lupy

Lupy jsou sice přirozené, ale chceme se jich přirozeně zbavit. Lidé si nejsou vědomi toho, že mnoho případů lupů je způsobeno přemnožením kvasinek. To znamená, že anti-houbové vlastnosti medu mohou poskytnout úlevu od svědění a odlupování. Med s lupy tak může velmi výrazně pomoci.

Smíchejte roztok ze tří částí medu na jednoho dílu vody. Po umytí šamponem, vmasírujte takto zředěný med do pokožky hlavy. Nechte ho takto pracovat cca 20 minut a pak opláchněte vlasy v teplé vodě. Měli byste pozorovat rozdíl téměř okamžitě, a zlepšení by se měla postupně navyšovat v průběhu jednoho týdne.

7. Akné

Mnoho lidí bojuje s akné. Akné může být způsobeno hormonálními potížemi, ale v některých případech je příčina zcela záhadnou. Aby toho nebylo málo, mnoho léků na akné má nějaké vedlejší účinky (které také nejsou moc příjemné). Naopak medová léčba je zcela přírodní a přirozenou. Med a skořice mají antibakteriální a protizánětlivé vlastnosti, což z nich činí ideální zbraň v boji za jasnější a čistější pleť. Obě tyto přísady pomáhají zabránit propuknutí akné a snižují zarudnutí a otok.

Postup přípravy: Smíchejte jednu polévkovou lžici sušené skořice a dvě polévkové lžice medu. Pak použijte prsty k nanesení směsi na obličej. Soustředte se na místa s akné. Nechte ingredience dělat svou práci po dobu deseti minut. Stejně jako u mnoha z výše uvedených tipů, uvidíte největší přínos, pokud si seženete med s vysokým UMF, což znamená, že med obsahuje silná antibakteriální činidla.

8. Popáleniny

Pokud dojde k vážnému popálení, musíte udělat rychlá pohotovostní ošetření, aby se zabránilo možné ztrátě tkáně a infekci. Také sem tam utrpíme popáleninu doma při vaření apod. V takových případech můžete použít med.

Klinické studie ukázaly, že popáleniny, které jsou přímo ošetřené medem se léčí trochu rychleji, než u pacientů léčených konvenčními lékařskými obvazy. Je možné takto ošetřit mírné až středně těžké popáleniny. Nejprve ochlaďte zasažené místo pod studenou vodou a osušte. Odborníci radí si chladit popálené místo po dobu alespoň deseti minut, i když to může být docela bolestivý proces (zejména pokud jste citlivý na nízké teploty). Dále naneste med přes popáleniny a na okolní kůži. Místo s medem dejte do plastové fólie a zajistěte obvazem. Můžete převázat dvakrát denně (později stačí jednou denně).

9. Suchá kůže

Suchá kůže je běžná zejména v zimních měsících, kdy kombinace studeného, drsného vzduchu venku a suchého, horkého vzduchu v domácnosti zanechává pleť bez přirozené mastnoty. Navíc někteří lidé jsou prostě náchylní k suché pokožce ve všech ročních obdobích.

Med je zvlhčující – jinými slovy, je hydratační, a tak může pomoci udržet pokožku hydratovanou. Olivový olej zlepšuje pružnost a elasticitu pokožky, takže je to ideální partner pro med. Jen ušlehejte stejné množství medu a olivového oleje. Vše, co musíte udělat, je vmasírovat krém do všech oblastí, kde máte suchou pokožku. Můžete použít na obličej stejně jako na kolena či loktech.

10. Mykóza nohou

Mykóza nohou je plísňová infekce charakteristická zčervenáním nohou, svěděním. Med má přírodní antifungicidní (protiplísňové) vlastnosti, o kterých jsme řešili už při problémech s lupy. Takže je logické, že může také bojovat s plísní na nohou. Před spaním natřete tlustou vrstvu medu na postiženou oblast. Pokryjte své lepkavé nohy starým párem ponožek a udržet nechte si je na noc, aby bylo zajištěno, že med zůstává v kontaktu s oblastí kůže, které jsou infikovány plísní. Omyjte a osušte nohy v dopoledních hodinách, a postup se opakuje každou noc, dokud se infekce nevytratí úplně.

Střípky z našeho života:



ILUZIONISTA

MICHAL NESVEDA



**JEŽÍŠKOVA
VNOUČATA**

V loňském roce jsme se jako Domov seniorů opět zapojili do známého projektu Nadačního fondu Českého rozhlasu Ježíškova vnoučata.

Naše přání byla společná, zážitková, pro radost a potěšení nás všech.

První zážitkový dárek nám dovezl a vyplnil kouzelník a iluzionista Michal Nesveda.

Přáli jsme si vystoupení plné kouzel, napětí, úžasu a čarování.

A to se nám vyplnilo!

Mohli jsme obdivovat šikovnost sympatického kouzelníka, který nám předvedl plejádu magie.





Prožili jsme příjemné odpoledne v přítomnosti dárce Ježíškových vnoučat. Člověka, kterému stálo za to přijet za námi a udělat nám radost.

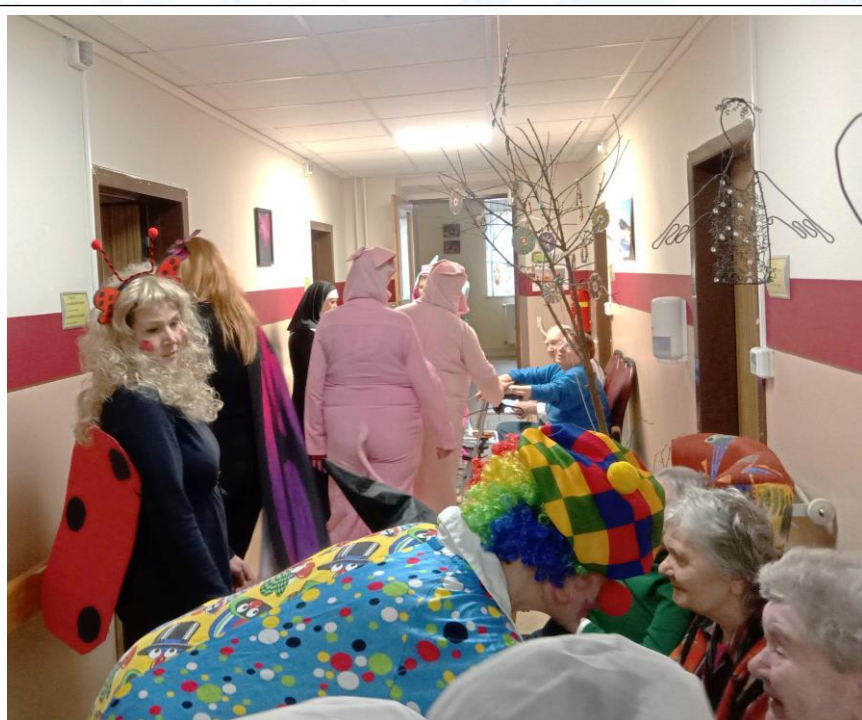
Moc si toho vážíme a ještě jednou



DĚKUJEME

MASOPUSTNÍ PRŮVOD

21.2.2023 v odpoledních hodinách prošel celým zařízením masopustní průvod, který uzavřel celé masopustní období. Od zítra – popeleční středy nastává až do velikonoce postní doba.





... průvod měl velký úspěch - panovala veselá nálada, zpívalo se, tančilo ...



Historické okénko:

Zajímavosti o historii a vzniku brýlí

Napadlo vás někdy, kde se vzaly dioptrické brýle a jaká je jejich historie? Podívejte se s námi na spletitou cestu, vedoucí až ze Starověku. Překvapí vás materiály, ze kterých se brýle vyráběly, ale i to, že byly symbolem postavení. Za brýle se tak opravdu nemusíte stydět.

Od císaře Nera

Už ve Starověku, kdy vládl krutý císař Nero, se objevily první zmínky o počátku slunečních brýlí. V této době se však jednalo jen o drahé smaragdové kameny, které se přikládaly na oči. Sloužily jako ochrana před sluncem a zpříjemňovaly divákům sledování her a gladiátorských zápasů.

Materiály na výrobu

Dalšími materiály, které byly v minulosti použity na výrobu slunečních i dioptrických brýlí byly křemeny, krystaly, zmíněné drahé kameny, ale také kosti, rohy, kůže, želví skořápky a kovy. Mezi nimi nejčastěji železo, bronz a stříbro. Tyto materiály se však používaly nejčastěji na výrobu brýlových obrouček.

Kde se vzaly brýle

Název brýle byl odvozen od slova „bril“. První zmínky jsou více než 600 let staré. Tehdy se k výrobě brýlových čoček používal speciální materiál nazvaný beryl. Ten se nacházel na místech současného Nizozemí. Od slova beryl se odvodilo slovo bril, následně vzniklo slovo brýle.

Vznik optik

Do 16. století se vyráběly brýlové obroučky převážně z kůže. O století později se toto řemeslo rozšířilo a ti, kteří se mu věnovali, používali dvorní titul „opticus“. Od tohoto se odvodilo slovo optik, které nám zůstalo až do současnosti. Brýle sloužily už v minulosti nejen jako pomůcka pro léčbu zraku, ale také jako módní doplněk a ozvláštnění oblečení dané doby.

Dělení skel

V minulosti nebyla brýlová skla označována jako plusová a mínusová, jak to známe dnes. Na počátku vzniku dioptrických brýlí se skla dělila na mladá a na stará. Důvodem byl rozdíl v očních vadách u mladých a u starších lidí.

Symbol postavení

Evropské země, jako například Španělsko, Německo nebo Anglie považovali nošení brýlí za symbol vysokého postavení. U dvora tak často byli k vidění muži i ženy s monoklem, což bylo sklíčko jen na jedno oko.

Současnost

Pro mnohé je pak překvapením, že brýle, jak je známe dnes, dostaly svou podobu až v minulém století. Od té doby máme široký výběr dámských i pánských dioptrických brýlí v různých barvách i anatomicky perfektních tvarech.



Z říše zvířat:

10 faktů o psech:



Myslíte si, že víte všechno o našich psích společnících? Zamyslete se a poté si přečtete těchto 10 faktů o psech, které vás zaručeně překvapí!

1. Váš pes je stejně chytrý jako dvouleté dítě.

Existuje důvod, proč si malé děti tolik rozumí se psy, mluví totiž stejnou řečí. Minimálně rozumí zhruba stejnému počtu gest a slov. Toto číslo je zhruba 250!

2. Psi a kočky pijí vodu stejně.

Může být těžké tomu uvěřit, protože psi u pití vody na rozdíl od koček tolik mlaskají, nicméně oba tyto druhy ohnou špičku svého jazyka dozadu, a díky tomu nabírají vodu do úst.

3. Váš pes má smysl pro čas – když odejdete, tuší kdy se vrátíte.

Pokud si myslíte, že váš pes ví, kdy je čas na večeři nebo procházku, máte pravdu! Psi si zvyknou na naše rutiny a návyky, a také cítí, kolik času uplynulo. Jedna studie ukázala, jak různě psi reagují, když jejich majitelé naruší časovou linii.

4. Pes “vidí” ve tmě díky svým vousům.

Dobře, není to úplně noční vidění nebo super schopnost, jakou vídáme v komiksových filmech, ale tyto vousy jsou extrémně citlivé na proudění vzduchu a tím napomáhají rozlišit velikost, tvar a rychlost věcí v jeho blízkosti. Pes tak umí diagnostikovat blížící se nebezpečí nebo kořist – a to i v noci.

5. Psi mají potní žlázy pouze v packách.

Přesněji řečeno, nacházejí se mezi drápy na tlapkách. To je způsob, jak psi za teplých dnů chrání své tlapky před vysycháním. Je to podobný reflex, jako když lapají po dechu s jazykem u země, a tím se snaží snížit tělesnou teplotu.

6. Hodnota průměrného psiho skousnutí je 145 kg tlaku.

Testy byly provedeny na německém ovčákovi, americkém pitbulteriérovi a rotvajlerovi. Například skus člověka se rovná průměrně 55 kg, žralok bílý pak dokáže vyvinout stisk 272 kg a krokodýl neuvěřitelných 1 133 kg! Psi také mají o 10 dospělých zubů víc, 42 oproti našim 32.

7. Vaše roční štěně je fyzicky vyspělé jako 15letý kluk.

Samozřejmě, že různá plemena stárnou jinak. Velcí psi stárnou rychleji než ti malí. Pro na přesnější výpočet můžete použít tuto šikovnou kalkulačku.

8. Psí čich je 1000 až 10 miliónkrát lepší než ten lidský.

V závislosti na plemeni mají psi 125 až 300 milionů pachových žláz – ve srovnání s pouhými 5 milióny u člověka. Část psího mozku, která zpracovává pachy je 40x větší než u člověka – ano je to pravda ;), i když je psí mozek mnohem menší než ten lidský, ale ve srovnání poměru tomu tak je.

9. Psi mohou slyšet čtyřikrát lépe než lidi.

Štěňata se mohou sice narodit hluchá, nicméně náš sluch velice lehce a brzy překonají. Psi také mohou slyšet zvuky jiných frekvenčních rozsahů, 67 až 45.000 Hz (cyklů za sekundu). Lidský rozsah je od 64 do 23.000 Hz.

10. Pes vnímá naše pocity.

Váš pes může cítit vaše pocity. Toto je založené na drobných změnách ve vaší vůni, které mu pomohou zjistit, jak se cítíte – jde například o sílu zápachu vašeho potu, a to v případě že jste například nervózní, nebo máte strach. Je také pravděpodobné, že pes je schopný vycítit některé choroby, nebo pochopí, že je doma těhule!

Doufáme, že tento seznam 10 faktů o psech, vám pomůže lépe zhodnotit vašeho čtyřnohého přítele. Jsou to opravdu neuvěřitelně vyspělá zvířata!

Horoskop:

Horoskop na měsíc březen



Foto: Pixabay

Vliv planet na březnový horoskop

Počátkem března se slunce bude pohybovat ve znamení ryb a 20. března plynule přejde do berana. Novoluní připadá na 24. března a ve znamení ryb se při něm setkají Slunce, Luna a Merkur. Následující první lunární den umocní veškeré vaše emoce a dojmy. Proto vám doporučujeme tento den pojmout jako den očistný a pokusit se nechat zmizet ze svého života vše, co už si tam nepřejete mít! Novoluní vždy také přináší silnou energii do nových začátků. Vrhnete se proto odhodlaně do dalšího období svého života, nebojte se nových plánů, projektů a aktivit.

Horoskop březen 2023 BERAN 21.3. – 20.4.

Berani, čeká vás měsíc plný životních zvrátů. Ta nejlepší zpráva je, že vás bude doprovázet jak Venuše, planeta krásy a rozkoše, tak i Jupiter, planeta expanze a svobody. Březen bude jedním z nejlepších měsíců vašeho života – štěstí bude na vaší straně.

Venuše s vámi zůstává až do 16. března, takže bez ohledu na to, zda jste nezadaní nebo ve vztahu, důležitými momenty bude smyslnost a přitažlivost. Mars rozproudí váš sektor komunikace a cestování na krátké vzdálenosti až do 25. března. Je pravděpodobné, že nastane situace spojená se stěhováním, renovací nebo modernizací bydlení.

Dejte si pozor na úplňk, který se objeví ve vaší zóně produktivity 7. března. To by mohlo přinést zlom, vyvrcholení nebo konec, pokud jde o situaci v zaměstnání nebo zdravotní stav. Pokud hledáte novou práci nebo jste nezaměstnaní, využijte týden okolo úplňku ve svůj prospěch. S příchodem novoluní 21. března se vám otevírají dveře k realizaci svých plánů, nadějí a ambic. V práci pak nepolevujte a vydržte v nově nastoleném pracovním tempu, jenž bude již brzy oceněno, a to lépe než podle platových tabulek! Slunce vstupuje od 20. března do vašeho znamení, přesto se v následujících dnech cítíte více unavení. Od 25. března si hlídejte své jednání, které vám může vše pokazit. Mars je v nepříznivé kvadratuře s vaším znamením a hádat se s nadřazeným rozhodně nebude dobrý nápad. Opatrnosti dbejte také ve finanční oblasti a nepodléhejte nepromyšleným investicím. Co se týče lásky, ve vaší přítomnosti je člověk, kterého se nechcete vzdát. Jestliže nechcete o známost přijít, držte své emoce na uzdě.

Horoskop březen 2023 BÝK 21.4. – 20.5.

Život se mění každým dnem a celý měsíc bude pro velmi společenský, Býci. Venuše vstoupí do vašeho znamení zvěrokruhu 16. března, aby s vámi zůstala až do 11. dubna. Budte si jistí, že o romantiku, krásu a potěšení nebude nouze. Mars bude do 25. března ovlivňovat váš finanční sektor, takže věnujte svůj čas na zvýšení svého příjmu.

Od 25. března do 20. května byste se mohli cestovat, ať už za obchodem, nebo na dovolenou. Úplňk ve vaší zóně vášně přichází 7. března a přináší obrat v srdečních záležitostech. V této době se odehraje důležitý okamžik spojený s randěním, plodností, dětmi, nebo kreativitou. Počínaje 25.

březnem, nebojte se využít svého sex-appealu. Jste středem pozornosti a opačné pohlaví vás velmi obdivuje. Máte problém se rozhodnout, komu dáte přednost, neboť na každém nápadníkovi se vám něco líbí a nechcete o nic přijít. Nebojte se, už při prvním setkání zjistíte, kdo je vašemu srdci nejbliž.

Pokud jste nezadaní, měli byste využít týden kolem této lunace k tomu, abyste našli svoji polovičku. Uvědomíte si, že třeba okolo sebe chodíte bez povšimnutí a zamilujete se. Pokud však stávající vztah skončí kolem této doby, směřujete k novým dobrodružstvím.

21. března nastane novoluní, které vás přiměje si dobít baterky a odpočívat. V pracovní oblasti jste na dobré cestě k úspěchu a snadno dosahujete vytyčených cílů. Připravte se však na člověka, se kterým není úplně jednoduché vycházet. Vy si s tím ale hravě poradíte. Dávejte si pozor na nepromyšlené výdaje, protože kolem 24. března můžete potřebovat peníze na velmi důležitou investici.

Horoskop březen 2023 BLÍŽENCI 21.5. – 20.6.

Milí Blíženci, hlavní témata na začátku měsíce se točí kolem dvou věcí: za prvé, váš společenský život díky Jupiteru a Venuši přináší radost a kouzlo do vašich přátelství a spojení; a v druhé řadě váš profesní růst.

Tento měsíc, zvláště před 16. březnem, bude společenským obdobím, ideální k navazování přátelských vztahů, případně vyzkoušení si online seznamování, pokud jste svobodní. Sociální kontakty vám navíc mohou otevřít dveře k dalšímu profesnímu úspěchu.

Mars, planeta sexu a energie, ukončí svůj dlouhý pobyt ve vašem znamení zvěrokruhu 25. března. To znamená, že je nesmírně důležité co nejrychleji zasadit semínka, která byste chtěli, aby v nadcházejících dvou letech „vyklíčila“.

Díky Venuši, která je do 15. března v příznivém sextilu s Marsem ve vašem znamení, uslyšíte od opačného pohlaví samé komplimenty. Znáte své přednosti a víte, že dokážete na každého spolehlivě zapůsobit. Do 24. března se hodně seznamujete a randíte. Následně ale přichází fáze útlumu a možná si budete chtít od toho všeho na chvíli odpočinout.

V práci to moc dobré není a můžete často uvažovat nad změnou. V tuto chvíli však není vhodné hledat si jiné místo, hvězdy vám nejsou moc nakloněny a tento krok se nemusí zcela vyplatit. Je pravděpodobné, že budete stát před rozhodnutím, které vám není moc příjemné. Dejte pozor na finance, zejména kolem 20. března, ať se vyhnete špatnému rozhodnutí a nepřijmete o značnou sumu peněz.

Horoskop březen 2023 RAK 21.6. – 22.7.

V březnu se před vámi otevírají nové vzrušující příležitosti. Pokud toužíte o kariérním postupu, jděte do toho. Od 16. března do 11. dubna bude Venuše ovlivňovat vaši sociální sféru. Čekají vás oslavy, večírky a budování sítě kontaktů.

Pokud jste nezadaní, šance na seznámení se během tohoto období zvyšují, ať už je to prostřednictvím online aplikací, známých, nebo setkávání s přáteli. Zadaní si se svým současným protějškem moc nerozumí a mrzí je, že každý tráví čas jinak a jste spolu velmi málo. Možná se rozhodujete, zda si nenajdete někoho jiného... Od 16. března však tvoří Venuše hezký sextil s vaším znamením, vše se změní k lepšímu a do vztahu se vrací více harmonie. Mars, planeta energie, vstoupí do vašeho znamení zvěrokruhu 25. března a zůstane do 20. května. V té době budete pociťovat nával síly, energie a sex-appealu, které posunete do svého osobního i profesního života. V práci se vám daří vše, na co sáhnete. Následně ale nastane stresové období, kdy máte sklon se hádat kvůli maličkostem a kvůli tomu si pokazíte i pověst u nadřízeného.

V posledních letech jste čelili traumatům z minulosti. Saturn však vnese do vašeho života pořádek a klid. Je také pravděpodobné, že obdržíte peněžní dar, nebo něco vyhraje.

Horoskop březen 2023 LEV 23.7. – 22.8.

Tento měsíc se vydejte na nové cesty, Lvi. Po 16. březnu se Venuše dostane do vaší profesionální sféry a zajistí vám bohatství a přízeň, stejně jako růst, pokud jde o kariérní záležitosti. Až do 11. dubna můžete mít dokonce pocit, že vás celý svět zbožňuje. Požádejte o povýšení nebo lepší práci.

Pokud tedy patříte mezi jedince zrozené ve lvu, tak i nadále rozšiřujte vlastní obzory a nemějte obavy při kladení si vysokých cílů. Mars, jenž bude vstupovat do blíženců, by vás měl sice varovat od přehnané fyzické zátěže a navazování vážných známostí, ale „lvi žerou první“.

Mars bude přihlížet vašemu společenskému životu do 25. března. Do té doby budete mít mnoho příležitostí pro zábavu, oslavy a večírky. Pokud jde o nezadané, budete mít energie na rozdávání, zvažte setkání s někým novým nebo o zkoušení online seznámk. Poté Mars přejde do sektoru odpočinku, kde zůstane až do 20. května.

Venuše je do 15. března v trigonu s vaším znamením. Je pro vás hračka si získat kohokoliv, kdo se vám zalíbí. Když ale zjistíte, že nejste jediný a máte konkurenci, rozhodí vás to. Nakonec tuto situaci přehodnotíte a rozhodnete se, že pokračovat nechcete a přestanete se doprošovat. Je velice pravděpodobné, že za vámi dotyčný nakonec přijde s prosbou o další šanci. Tento měsíc stojí za povšimnutí lunace – úplněk a novoluní. 7. březen spouští bod obratu s penězi, což by mohlo vést ke zvýšení platu, nové pracovní nabídky, získání lukrativního klienta, nebo naopak velké výdaje. Kolem 25. března si hlídejte peníze a neutrácejte více, než je nutné.

Pokud jste předtím měli pocit, že se svět proti vám spikl a všechno si musíte vybojovat, tak teď je na čase opustit nezdravé osobní nebo profesní vztahy, a místo toho si vytvořit nové.

Horoskop březen 2023 PANNA 23.8. – 22.9.

Panny, Mars zakotví ve vašem společenském sektoru a přinese spoustu akcí, oslav a zábavy. V tuto chvíli se budete cítit oblíbení a nezadaní mají před sebou důležité období, kdy by mohli mít velkou šanci potkat někoho nového prostřednictvím svých přátel nebo online seznamky.

Úplněk se ve vašem znamení objeví 7. března a vy se ocitnete v centru pozornosti. V této době by se také mohl oběma směry vyvíjet váš vztah, buď vnést mezi vás více harmonie, nebo místo toho si přiznat, že nejste v souladu a ukončit ho.

Ve vztahu dochází k nedorozumění a podezříváte druhého z neupřímnosti. Od 16. března vám začne docházet, že děláte zbytečně rychlé soudy. Po 25. březnu si vše vyříkáte a vaše polovička vám všechno odpustí. Saturn, planeta životních lekcí, obíhá ve vaší zóně produktivity poslední tři roky, což ve vás pravděpodobně vyvolává pocit, jako byste neustále sváděli těžký boj o rovnováhu mezi prací a životem. Saturn tuto zónu 7. března opustí a téměř tři desetiletí se nevrátí.

Od teď až do roku 2026 vstupujete do jednoho z nejnáročnějších období v celém svém životě. Kdykoli totiž čelíte opozici Saturnu, znamená to, že se budete muset vynaložit neuvěřitelnou sílu, abyste dosáhli svých cílů. Následkem dojde k zániku všech slabých vztahů – osobních či profesních – které vám nejsou souzeny a nejsou ty pravé. Pluto se přesune do vaší produktivní zóny, očekávejte změny v práci, zdraví, kondici a stravě. Předcházejte neduhům a relaxujte. Návštěva sauny a masáže je pro vás jak dělaná!

Horoskop březen 2023 VÁHY 23.9. – 23.10.

Kouzelné okamžiky by mohly naplnit březen z mnoha důvodů, Váhy. Začneme nejdůležitějším tématem: vztahy. S Jupiterem, planetou štěstí a expanze, a Venuší, planetou harmonie a přitažlivosti, zjistíte, že všechny vztahy jsou radostné.

Od 25. března do 20. května budete mít v kariérních záležitostech spoustu práce. Zatněte zuby a tvrdě pracujte, vypadá to na povýšení, nebo konkurenční pracovní nabídku. V práci se snažíte plnit řádně své povinnosti. Mars je do 24. března v hezkém trigonu s vaším znamením, poté se připravte na nepříjemnosti, které vám to v práci zkomplikují. Konflikt se nevyhne situacím s nadřízenými, ale i s kolegy.

Vlivem úplňku se kolem 7. března budete více soustředit se na své duševní zdraví a dobíjet baterky. 21. března v partnerské zóně nastane novoluní, které vám a vašemu protějšku otevře dveře k plánování, sestěhování, nebo zasnoubení.

Pluto vstoupí do vašeho sektoru vášně 23. března a zůstane až do léta – dá vám okusit, co vás čeká v příštích dvaceti letech. Buďte připraveni zažít

radikální transformaci kolem skutečné lásky, vašich koníčků nebo plodnosti a dětí.

Horoskop březen 2023 ŠTÍR 24.10. – 22.11.

Milí Štíři, v březnu přeskočí mezi vámi a vaším kamarádem jiskra. Mars je od 25. března v blahodárném trigonu se znamením Štíra a vzbuzuje vaši touhu po intimitě a důvěře. Čekají vás romantické chvíle. Zadaní jsou v partnerství od 16. března poněkud nespokojení. Jejich protějšek vyžaduje více pozornosti a projev citů.

7. března přichází úplněk, což přinese báječnou příležitost pro spojení s přáteli a společensky se vyžít. Novoluní 21. března nastartuje váš sektor produktivity a pravděpodobně přinese více zodpovědnosti a projektů.

Po 7. březnu – do roku 2026 – Saturn tvrdě udeří do vašeho sektoru vášně, díky kterému budete svádět nelehký boj v otázkách srdce, romantiky, kreativity, dětí nebo plodnosti. To vás nemá potrestat, ale povzbudit, abyste bojovali za to, co pro vás znamená nejvíce.

Do budoucna se chcete finančně lépe zabezpečit, proto se snažíte obstarat nějaké finance a šetřit si je na horší časy. Od 16. března si však dávejte pozor na rozhazovačnost a utrácení za zbytečnosti.

Horoskop březen 2023 STŘELEC 23.11. – 21.12.

Jupiter, planeta štěstí, a Venuše, planeta harmonie, jsou na vaší straně. Venuše zde zůstává do 16. března, takže její kouzlo využijte ve svůj prospěch, bez ohledu na to, zda jste svobodní nebo zadaní. Právě se ocitáte v jednom z nejlepších období milostného života za 24 let. Zesílí také kreativita, plodnost a sex. Čeká vás romantické pozvání na skleničku. Máte před sebou krásné chvílky a zcela jistě si tato osoba získá vaše srdce.

Mars zůstane ve vašem sektoru intimity a bohatství až do 20. května, což značí výdaje a touhu po blízkosti. Úplněk 7. března pravděpodobně přinese zásadní posun ve vaší kariéře. To může znamenat povýšení, ocenění, nebo konkurenční pracovní nabídku.

Merkur je do 18. března v nepříznivé kvadratuře s vaším znamením. Cítíte se pod tlakem a ani v práci není s kolegy momentálně taková legrace, jak je zvykem. Novoluní 21. března vám dá impuls žít přítomným okamžikem, věnovat se druhým a přijmout své skutečné já.

Ve finanční oblasti vás čekají spíše nepříjemné výdaje. Do 24. března se vám totiž mohou pokazit věci, které jsou pro vás nezbytné. Oprava vychází na velké peníze, a přestože máte našetřeno, zdá se, že to nebude stačit.

Horoskop březen 2023 KOZOROH 22.12. – 20.1.

Kozorozi, vesmír má pro vás v nadcházejícím měsíci mnoho přichystaného. Venuše, planeta rozkoše, a Jupiter, planeta štěstí, budou mít pozitivní vliv na domácnost a rodinu, zejména do 16. března. Poté se Venuše otočí do sektoru vášně a zůstane tam až do 11. dubna. Bude to nádherné období plné romantiky, sexu, kreativity a plodnosti. Pokud jste single, je to jedno z nejdůležitějších období, kdy můžete najít ideální protějšek. Pokud jste zadaní – nebo máte děti – zaměřte se na zábavu s nimi.

Mars, planeta energie, bude procházet vaší zónou produktivity až do 25. března. Díky tomu budete mít sílu a energii k tomu, abyste se pustili do plnění vytyčených cílů (pracovních i osobních). V práci jste velmi cílevědomí a vytrvalí a chcete na sobě pracovat.

Co se týká financí, máte tendenci si dopřávat, jenže to však neuhlídáte a můžete se potýkat s nedostatkem peněz. Od 25. března vás čekají potíže v úředních záležitostech, proto si vše důkladně projděte a všímejte si detailů. Od 19. března je Merkur je v nepříznivé kvadratuře s vaším znamením. Připravte se na náročné rodinné záležitosti. Možná budete postaveni před rozhodnutí, které pro vás nebude lehké. Myslete také na své zdraví a dopřejte si dostatek vitamínů.

Horoskop březen 2023 VODNÁŘ 21.1. – 20.2.

Březen bude jedním z nejdůležitějších měsíců v celém roce, Vodnáři. Venuše a Jupiter procházejí vaší intelektuální a cestovní zónou, budete chtít poznávat svět a navštívit nové destinace. Po 16. březnu až do 11. dubna bude Venuše přinášet potěšení do vašeho domova a rodinného života.

Mars zaplaví zónu vášně a setrvá v ní do 25. března. Očekávejte příval zajímavých příležitostí a čas pro zábavu, koníčky, romantiku, sex, plodnost a kreativitu. Jste-li nezadaní, vyrazte ven a poznávejte nové lidi. Úplněk, který nastane 7. března, přinese nadbytek energie.

V lásce budete úspěšní a poznáte velmi sympatickou osobu. Nadšení ale rychle opadne a vy zjistíte, že dotyčná osoba není úplně podle vašich představ. Jste trochu zklamaní, a raději zůstanete pouze přáteli.

V pracovní sféře vám to jde výborně. Vypadá to, že se posunete v kariéře a získáte odměny. Ve finanční oblasti se můžete na zisky a dárky. Moc neutrácejte, ať okolo 25. března nejste překvapeni, kam zmizely vaše úspory.

Horoskop březen 2023 RYBY 21.2. – 20.3.

Jedno z nejdůležitějších období celého vašeho života právě začíná, Ryby. 25. března Mars dokončí svou prohlídku vaší domácí sféry. Do té doby můžete stále usilovně pracovat na domácích nebo rodinných plánech, zejména pokud jde o stěhování, rekonstrukci, nebo malování.

Po 25. březnu bude Mars rozpalovat vaši zónu vášně až do 20. května. Budete prožívat radost ze života. Bude to rovněž klíčové období pro romantiku a sex, koníčky, plodnost a vztahy s dětmi, pokud je máte. Žijte okamžikem a nenechte tuto nádhernou energii uniknout.

Úplněk ve vaší partnerské zóně nastane 7. března, což by mohlo přinést zlom ve vztahu k další osobě – čas vzájemného propojení, jako je nastěhování, zasnoubení nebo svatba; v opačném případě čas odloučení. Nezadaní by měli tento týden využít k hledání někoho s dlouhodobým potenciálem.

Datum 21. března může přinést zvýšení platu, novou pracovní nabídku, případně lukrativního klienta. Poslední tři roky jste dostali životní lekce spojení s duševním zdravím a minulostí, která vás postavila tam, kde jste teď. To vše vlivem Saturnu, který se 7. března Saturn na příští tři roky dostane do vašeho znamení.

Pro vás to bude nesmírně náročné období, protože se můžete cítit, jako byste se topili pod tíhou nepřekonatelných povinností a apatií, ukážou se slabé

stránky a vyblednou nefungující plány a vztahy. Je to však proto, aby vás to posílilo při vytváření nových plánů, které se budou odrážet v příštích desetiletích. Klíčem k využití tohoto tranzitu ve svůj prospěch je nenechat se pronásledovat svou minulostí nebo strachy, ale přeměnit je ve zdroj síly.



Foto: Pixabay

Zdroj: <https://@Horoskop na březen 2023 pro všechna znamení zvěrokruhu> | Rexter.cz

**Střípky z plánů na
druhé čtvrtletí 2023:**

- Smyslové individuální aktivity
- Procvičování krátkodobé i dlouhodobé paměti
- Příprava, pečení a oslava velikonočních svátků
 - Bazální stimulace
 - Kreativní tvoření
- Zážitkové programy – Ježíškova vnoučata
 - Projektová činnost

Přejeme krásné dny