

Číslo 3/ 2025

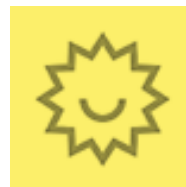
čtvrtletník

Domov pro seniory Jindřichův Hradec
příspěvková organizace

Domov seniorů Jindřichův Hradec

Otín 103

Jindřichův Hradec



Otínské listy

2025

Společenská rubrika:



*Všem klientům, kteří oslaví ve třetím čtvrtletí roku 2025
svůj svátek či narozeniny*

BLAHOPŘEJEME

*Uctěme prosím v tichosti památku těch,
kteří nás navždy opustili*



Citáty a slova moudrých:



“

KDYŽ SI ZVOLÍŠ
PRÁCI, KTEROU
MILUJEŠ, UŽ NIKDY
NEBUDEŠ MUSET
PRACOVAT.

”



Zdroj:
<https://search.seznam.cz/obrazky/?q=cit%C3%A1ty%20o%20C5%BEivot%C4%9B>

Lidové pranostiky:

Měsíc září

Celý měsíc

Teplé září - dobře se ovoci i vínu daří.
V září mnoho požárů bývá, proto se obloha rdívá.
Na dešti v září rolníků moc záleží.
Záříjový déšť polím potrava, záříjové spršky pro víno otrava.
Záříjová slota - hrstka deště, fůra bláta.
Po hojných deštích v září osení zimní se podaří.
Bouřky v druhé polovině září přinášejí mnoho větrů.
Bouřka v září - sníh v prosinci.
Bouřky v září - na jaře mnoho sněhu.
Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom.
Teplé září - říjen se mračí.
Září víno vaří a co nedovaří, říjen dopeče.
Babí léto - léto na odchodě.
Touží-li září po rose, bude v říjnu bláta po ose.
Jaké počasí v září, tak se i březnu vydaří.
Když čečetek nevidati, hotov se na tuhou zimu.
Pěkné růže v zahrádkách věští pěkný podzimek a pozdní zimu.
Divoké husy na odletu - konec i babímu létu.
Divoké husy svačinu odnášejí a zimu přinášejí.
Září jezdí na strakaté kobyle.
Podzim na strakaté kobyle jezdí.
Podzim bohatý na mlhu věští v zimě mnoho sněhu.
Září, na léto jde stáří.

Jednotlivé dny

1. Svatý Jiljí jasný, bude podzim krásný.
1. Svatý Jiljí děvčata bílí. (sluníčko už neopaluje)

1. Jiljí jasný - podzim krásný.
1. Jaké počasí o Jiljím panuje, takové celý měsíc se ukazuje.
1. O svatém Jiljí jdou jeleni k říji.
1. V jakém počasí jde jelen k říji, v takovém se o Michalu vrací.
1. Je-li Jiljí jasný den, krásný podzim zvěstuje.
1. Prší-li na svatého Jiljí, budou otavy shnilý.
2. Na Štěpána krále je léta namále.
8. Jaké počasí na Narození Panny Marie, takové potrvá čtyři neděle.
8. Na panny Marie narození vlaštovek shromáždění.
8. Neprší-li o Marie narození, bude suchý podzim.
8. Jaké počasí na Narození Panny Marie, takové potom osm neděl bývá.
8. Panny Marie narození, vlaštoviček rozloučení.
8. Narození Panny Marie, co má studenou krev, do země se zaryje.
14. Svatý Kříž - ovčí stříž.
14. Po svatém Kříži, podzim se blíží.
15. Od Marie Sedmibolestné teplota rychle poklesne.
15. Od Panny Marie Sedmibolestné teplota rychleji poklesne.
16. Svatá Ludmila deštěm obmyla.
16. Svatá Edita pilně podmítá.
16. Na Ludmily světice obouvej střevíce.
21. Pohoda o svatém Matouši čtyři týdny se neruší.
21. Na svatého Matouše, kdo nemá chleba, ať nekouše.
21. Svatý Matouš svačinu zakous. (na pastvě se kvůli krátkým dnům už nesvačí)
21. Jaké počasí zařídí Matouš, takové trvá čtyři neděle.
21. Je-li na svatého Matouše pěkný den, mají vinaři naději na dobrou sklizeň.
21. Po svatým Matouši (Matúši) čepici na uši.
21. Kdo nezaseje do svatého Matouše, nemá-li starého, nového nekouše.
22. Svatý Mauricí dělá snětivou pšenici (kdo pro ni oře nebo ji sije)
22. Na svatého Maurice nesej pšenice, bude samá metlice.
22. Je-li jasno na svatého Maurica, bude v zimě mnoho větrů
23. Svatá Teklička maluje jablíčka.
26. Na svatého Cypriána chladno bývá často z rána.
26. Na svatého Cypriána je už chladno časně z rána.
27. Na Kosmu a Damiána studeno již bývá z rána.
27. Déšť na Kosmu a Damiána předpovídá pěkně na Floriána.
28. Přijde Václav - kamna připrav.
28. Na svatého Václava pěkný den, přijde pohodlný podzimek.

28. Svatý Václav víno chrání, po něm bude vinobraní.
28. Na svatého Václava každá pláňka dozrává.
28. Na svatého Václava mráz nastává.
28. Je-li bouřka na Václava dlouho teplo zvěstovává.
28. Na svatého Václava bývá bláta záplava.
28. Svatý Václav zavírá zem.
28. Po svatým Václavu beranici na hlavu.
28. Na svatého Václava českého bývá vína nového
29. Když mrazy časně před svatým Michalem přicházejí, tedy se po svatém Matěji zdlouha zase navracejí.
29. Svatý Michal z pole spíchal. (spěchal)
29. Nejsou-li pryč před Michalem ptáci, tak po něm tuhá zima neburácí.
29. Noc-li chladná před Michalem, tuhá zima přijde cvalet.
29. Padají-li před svatým Michalem žaludy, bude tuhá zima.
29. Fučí-li na svatého Michala od severu nebo od východu, bude tuhá zima.
29. Mokro o Michalu, studeno o Štědrém dnu.
30. Na svatého Jeronýma stěhuje se k nám už zima.

Zdroj: <https://www.pranostika.cz/zari.htm>



Státní svátky 2025:

Státní svátky a pracovní volno v roce 2025

Datum	Den	Svátek
28. 9.	Neděle	Den české státnosti
28.10.	Úterý	Den vzniku samostatného československého státu
17.11.	Pondělí	Den boje za svobodu a demokracii
24.12.	Středa	Štědrý den
25.12.	Čtvrtek	1. svátek vánoční (Slavnost Narození Páně)
26.12.	Pátek	2. svátek vánoční (Svátek svatého Štěpána)

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



Tradice:

Lidové zvyky a obyčeje na měsíc září

Září je měsíc hojnosti, měsíc druhé sklizně. Při první sklizni se koncem července sklízelo obilí, při té druhé přichází na řadu ovoce, víno, a také textilní plodiny jako je len a konopí. Pro naše předky to znamenalo konec celoročního úsilí, které chtěli náležitě oslavit. V oblastech s velkými ovocnými sady se konala slavnost dočesná, s vinicemi vinobraní a po sklizni konopí se pořádala bujará matriarchální konopická.

Sklizeň lnu a konopí

Ještě začátkem minulého století byly na našem území konopí a len hojně pěstovány. Potom je však nahradily výnosnější plodiny – ať už pěstované u nás nebo z dovozu. Do té doby však venkovskému lidu musela lokální produkce stačit. Len i konopí se zpracovávaly ve stodolách umístěných z bezpečnostních důvodů na okraji vesnice, tzv. pazdernách. Ty byly pro svůj obsah vysoce hořlavé a neopatrná manipulace se sušící pecí mohla skončit celooobecní katastrofou.

Hledělo se, aby byl len posekán do oslav svátku narození Panny Marie (8. 9.). Trhačky musely len vytrhávat pečlivě, jinak byly strašeny, že po nich budou paběrkovat divé ženy. Po sklizni posledního lněného snopu se obvykle konala veselka. Sběračky lnu uvily ze snopu lněný věnec, ozdobili jej a nesly hospodáři, kterému patřila lněná pole. Ten jim za něj dal výslužku nebo uspořádal slavnost. V některých oblastech bylo zvykem věnec zahrabat na pole jako úplatek Panně Marii, dříve Matce Zemi.

Konopická slavnost se konala na počest sklizení konopí. Jeho sklizeň a zpracování měly na starosti výhradně ženy, proto měly také dovoleno mít celou slavnost ve své režii. O tomto obyčeji však není v historických spisech mnoho psáno. Je pravděpodobné, že taková událost nebyla po vůli církevním mravokárcům ani národním obroditelům, protože žena se podle křesťanské ideologie neměla moc projevovat a zvláště při veselkách se měla chovat spíše upejpavě a ctnostně. Avšak při konopické se udělala výjimka – ženy šly průvodem vesnicí, seděly v hospodě u významných stolů, zábavu i muziku organizovaly, hlučně se projevovaly a dle libosti nasávaly.

Průvodem chodily účastnice od stavení ke stavení, pronášely vtipné průpovídky na kolemjdoucí nebo na koledované hospodáře, nesly lahve s alkoholem a lahve s vodou, co se tváří jako alkohol a dávali lidem připíjet. Ten, kdo se napil vody, však nesměl dát najevo zklamání, aby nezkazil zábavu. Nikdo se nesměl za popíchnutí urazit, všechna veselá kritika byla v ten den dovolena.

V některých obcích se hrálo i divadýlko ve formě parodie svatby Konopnice a Konopičáka. Ve hře figuroval pár, matka dohazovačka, záškodná babka, oddávající kněz s ministrantem a další. Všechny tole hrály zpravidla ženy. Bývalo to velmi veselé, protože ženy mohly hrát muže a parodovat klasické mužské vlastnosti. Představení se konalo formou lidové hry, takže i samotní diváci se mohli stát herci, pokud se k nim přiblížilo ohnisko příběhu.

Po svatebním obřadu se společnost odebrala do hospody, kde začala muzika. Pořádající ženy si volily tanečnický, které pak předávaly níže postaveným nebo přespolním ženám.

S odbitím půlnoci se však všechno muselo vrátit do starých kolejí a moc připadla opět do rukou mužů.

23.září – přechod do temné poloviny roku

Keltové, včetně ostatních starověkých kultur, též v září slavili sklizeň a připravovali se na chladné a temné období roku. Mezníkem jim bylo 23. září, čili podzimní rovnodennost. V krajině s nulovou nadmořskou výškou lze tento den pozorovat východ Slunce přesně ve východním bodě horizontu a západ zase v západním. Je to poslední den, kdy noční a denní perioda trvají stejně dlouho. Světlá polovina roku přijde zas až po jarní rovnodennosti.

Symbolem tohoto svátku bylo pro Kelty jablko, protože v tuto dobu vrcholí jejich sklizeň. *(Zajímavost: název bájného ostrova Avalonu je pravděpodobně odvozen od keltského slova abal, což znamená jablko. Tento ostrov byl prý vyhlášený pro své jablečné bohatství.)* Svátku říkali Mabon nebo Alban elfed. Mabon je velšský bůh, jeho jméno znamená doslova božský syn. Alban elfed je v překladu Světlo vody. Byl to bujarý festival druhé sklizně a hojnosti.

Hlavním smyslem tohoto i každého jiného lidového svátku bylo upevňování rodinných svazků, setkávání přátel, anebo i celého kmene. Pořádaly se hostiny s těmi nejlepšími pokrmy, na stolech byly košíky ve tvaru rohu – tzv. rohu hojnosti, naplněné sklizenými plodinami, lidé oblékali do svých nejlepších časů a slavili po celoroční práci. Bardové obveselovali hosty zpěvem či recitací toho, co se za rok mezitím ve světě naučili – oblíbené byly zejména tzv. triády neboli krátké moudré verše. Proto byl tento měsíc také zván Cantlos – čas zpěvů, vinné révy a veselí. Po festivalu se bardi na zimu usadili a putovat začali zase až na jaře.

Lidé též obětovali svým bohům pokrmy, zaorávali je obřadně do brázd a věřili, že Velká matka – Bohyně, Zima nebo Cailleach, která bere i dává život, je přijme a za rok se jim za věrnost odvděčí hojnou úrodou. Cailleach během roku měnila podoby, jednou z nich je stařena v kápi, která se někdy zjevovala u lože umírajících hrdinů nebo králů – odtud možná pochází postava Smrtky. Caileach však nebyla bohyní smrti, byla bohyní životního cyklu, kterého je smrt neoddělitelnou a nezbytnou součástí.

Germánské kmeny v tuto dobu pořádaly tzv. Velký ding, čili výroční shromáždění všech dospělých mužů s povolením nosit zbraň, při kterém musel panovat mír a na programu byl třeba soud.

Slované zas tomuto svátku říkali Hody, loučili se s obdobím plodnosti, jejíž představitelkou byla Matka země Mokoš a smířlivě se vítá období chladu, jehož původcem je bohyně Morana – obdoba keltské Cailleach.

Posvícení

Po nástupu křesťanství vystřídal Velkou matku Panna Marie a oslavy rovnodennosti se přeměnily na posvícení – oslavy spojené s výročním posvěcení kostela. Aby církev potlačila moc původního přírodního náboženství, hanila co nejvíce všechna jejich božstva a tradice. Z rohatého lesního boha se stal čert, z Morany čarodějnice. Byla nastolena patriarchální společnost, kde jsou na prvním místě války, moc a majetek. Žena se tak ve středověku stala podřadným tvorem a nástrojem ďáblovým. Toto přesvědčení doznívá v lidské společnosti dodnes.



Průběh oslav se však po pokřesťanstění příliš nezměnil, většinou se stejně jednalo o úkony spojené s uctíváním přírodního principu. Se slavením posvícení začal prý jako první král Šalamoun, který vysvětil svůj chrám v Jeruzalémě a každý rok pak ve stejný den pořádal hostinu na tuto počest.

Na každé farnosti se posvícení konala v jinou dobu. Lidé chodili na posvícení i do sousedních vsí, aby navštívili své příbuzné a přátele. Trpěla tím však pracovní morálka. Císař Josef II. tak nařídil slavit jen jedno celonárodní posvícení, a to po svatém Havlu. Lidé ho tedy slavili, ale svá vlastní posvícení slavit ani pod pokutou nepřestali. Záliba v kalení a neposlušnost vládnoucí vrstvě je možná zvláštním znakem našeho národa. Už ve středověku nás totiž jistý cestovatel popsal jako lid, který příliš nerespektuje zákony, pije mnoho piva a se zbožností to také nepřehání.

Posvícení se většinou slavilo od sobotního večera do úterního rána. Čím více hostů, tím větší pocta pro hostitelku. Posílaly se zvací koláče, tzv. zváče, zabíjela se husa a jiná zvířata, stavěla se májka na návsi jako svědek nadcházejícího veselí. V neděli zahajoval posvícení slavnostní oběd, který se podával po návratu ze slavnostní mše, zpravidla až kolem druhé hodiny odpolední. Na Sokolovsku to bývala například jáhlová kaše s rozinkami a praženými mandlovými lupínky. Po obědě se šlo ještě jednou do kostela, aby se požehnalo připravenému pohoštění i celkově hodovní náladě. Po něm začalo konečně to pravé nevázané veselí.

Vezměme si tedy příklad z našich pohanských předků a zasvěťme v září jeden večírek oslavě úrody, prodiskutujme postavení ženy ve společnosti, vzpomeňme na přírodu a nadcházející zimu – ať žijeme ve městě, předměstí nebo na vesnici. Život na vesnici je stejně, přes všechno to nepohodlí, nejlepší. Je to balzám na duši.

Zdroj: <https://casopisroots.cz/lidove-zvyky-a-obyceje-na-mesic-zari/>



... fauna a flora: ...

Podzim v zahradě s ohledem na hmyz a další zvířata



Nadešel snad nejpestřejší čas v zahradě. Sklízíte rudý rybíz, zelené cukety i oranžové dýně. Listí už se barví do všech podzimních odstínů a vás čekají přípravné práce na zimu. Zazimování zahrady můžete udělat s velkým respektem k přírodě a s ohledem na hmyz a živočichy v okolí. Pokud jste nad tímto aspektem uzavírání koloběhu prací v zahradě ještě nepřemýšleli, máme pro vás několik nápadů, jak udělat zimu přívětivější pro vše živé kolem nás.

Přírodní zahrada?

Zahrada je kousek zeleně, o kterou pečujeme dle svých představ, vytváříme takové prostředí, které odráží nás samotné. Ti, kteří se ve své zahradě snaží podporovat přirozené přírodní děje, omezují rozsah zásahů a svoji zahradu chápou jako samostatný ekosystém s širokou paletou rostlin a živočichů, mohou nazývat svoji zahradu jako přírodní. Takový způsob péče vnímáme pozitivně, ale není nutné zahradu hned dělit na přírodní a nepřírodní. Každá zahrada má svoji minulost a každé přiblížení se směrem k podpoře rozmanitosti zvířat a hmyzu a zvýšení různorodosti rostlin se počítá.

Přirozená řešení v zahradě



O tom, že v zahradách můžeme nahradit chemické postřiky za různé výluhy z bylin, jste již jistě slyšeli. Pokud půjdeme ještě dál, můžeme v zahradě a jejím fungování hledat přirozené procesy, které pomáhají rostlinám ke zdraví, zelenině k bohaté úrodě a nám samotným dokonce ušetřit práci.

V souvislosti s podzimní prací je dobré v zahradě nechat co nejvíce organické hmoty, tedy listí ze stromů dát na hromádky, bylinky a trvalky ostříhat až na jaře. To může být základem pro vybudování zdravého, rozmanitého a vzájemně se podporujícího ekosystému. Čím různorodější a divočejší vaše zahrada bude, tím více živočichů v ní najde místo. Můžeme tomu jít naproti

nejenom tím, že na podzim vytvoříme místa a úkryty pro živočichy na prezimování, ale poskytnout obydlí hmyzu a dalším zvířatům celoročně, například suchou zídou pro ještěrky a slepýše nebo hromadou dřeva pro brouky.

Přizvěte do své zahrady malé pomocníky

Ke spolupráci při zahradničení pozvěte tzv. pozitivní predátory, tedy takové druhy hmyzu, kteří za vás budou regulovat množství nechtěného hmyzu. Takovým příkladem nechtěného hmyzu jsou mšice a vítaného zase berušky. V každé zahradě se během vlhkého jarního období objeví mšice, které mohou napadnout některé rostliny. Pokud byste se začali úzkostlivě všech napadených rostlin zbavovat, odšťihávat a odnášet na kompost, brzy se budou mšice nacházet prakticky na všech rostlinách, které jste měli cestou, a sát jejich šťávu.



Každý nechtěný predátor má ovšem v přírodě svého přirozeného nepřítele, tedy hmyz či jiného živočicha, který se jím živí. Na mšice platí slunéčko sedmitečné. Beruška za svůj život zkonzumuje několik stovek mšic. Navíc se líhne ve stejné době jako mšice, takže na většině zahrad k zahlcení mšicemi ani dojít nemusí. Abyste kalamitě mšic nemuseli čelit, je potřeba připravit dostatečný prostor pro prezimování sluníček – ideálně spadané listí a jeho hromady. Na zametené a vyčištěné zahradě nemají berušky kde prezimovat, ovšem mšice vás na jaře pravděpodobně navštíví a dovedou nevratně

poškodit celou řadu rostlin. Hromádky listů pro slunéčka jsou potřebné zejména v zahradách, které jsou nově založené, protože se v nich zatím nevyskytuje vyrovnaný ekosystém.

Trvalky uvítají až jarní sestřih

Bylinky a rostliny se středomořským původem (například oblíbené šalvěje, levandule, tymián a další) by mohly po podzimním sestřihu přes zimu poměrně utrpět. Zejména v oblastech, kde nesněží, jim hrozí vymrznutí. Přirozený příkrov jim může vytvořit sněhová peřina, jehličnaté chvoje, kterým přikryjete záhony, nebo hutná dávka listů, které na trvalkové záhony nahrabete. Pokud zůstanou záhony holé, mohou rostliny vymrznout. Z tohoto důvodu, ale i kvůli možnému úkrytu hmyzu doporučujeme stříhat je až po zimě. Jarní sestřih je zároveň stimuluje k tvorbě většího množství listů, což je výhodné zejména u bylinek, které budou v následujícím roce bohatší stejně jako vaše kuchyně.



Některé jednoleté a dvouleté rostliny se mohou během posledních podzimních měsíců vysemenit a přichystat vám spoustu překvapení pro další rok v zahradě. Zejména měsíček zahradní, svazenka vratičolistá, lebeda zahradní, koriandr setý a šalvěj muškátová by měly na záhonech zůstat bez zastřihnutí až do zimy, aby jejich semena mohla postupně vypadávat. Navíc si na přirozené květinové krmítko mohou na konci sezony přiletět například sýkorky a stehlíci.

Během zimy se na vzrostlých květinách vytvoří nádherné ornamenty z jinovatky, pavučin a rosy. Jako návštěvníci i pozorovatelé za oknem můžete každý den sledovat jejich proměny. Byla by přece škoda se o takové představení připravit!

Bohatý fungující ekosystém je dnes už malý zázrak

Z nějakého nepochopitelného důvodu jsme si zvykli rozdělovat živočichy na užitečné a neužitečné podle toho, jaký bezprostřední užitek máme z jejich přítomnosti. Bohužel v přírodě to takhle nefunguje a vše je mnohem složitější. Každý živý organismus je nezastupitelný a má ve vaší zahradě své místo a svůj význam. I nenáviděné mšice jsou zdrojem potravy pro spoustu živočichů. Pokud se tedy přemnoží, stačí většinou počkat, než se namnoží jejich přirození predátoři.

Pokud chcete, aby se příroda starala sama o sebe, byla zdravá, krásná a přinesla vám pořádnou úrodu, měli byste se starat i o jednotlivé tvory kolem vás a s trpělivostí v zahradě obnovovat vše živé.

I když se pavouků a jejich sítí mezi trvalkami někdy vyděsíte, měli byste se naopak radovat, protože přítomnost pavouka je známkou zdravé zahrady. Pro užitečné živočichy se vyplácí vytvořit vhodné podmínky, tedy především úkryty a zdroje potravy.

V každé zahradě byste měli ponechat místo, které bude úplně bez vašich zásahů. Pravděpodobně se stane úkrytem pro užitečný hmyz, ptáky, ježky, ještěrky, žáby nebo rejšky. Z hmyzích kamarádů byste v zahradě měli podporovat především zlatoočky, slunéčka, střevlíky, lumčíky, pestřenky, ploštice a pavouky.

Tipy na úkryty pro vše živé v zahradě:

- hromada větví a menších pokácených stromů
- hromada listů
- hromada kamení
- starý kmen velkého stromu
- máte-li malou zahrádku, vyrobte pro hmyz dřevěné domečky

- vysoká tráva kosená pouze dvakrát za sezonu (i kdyby jen na malé ploše zahrady)
- husté keře s trny (chrání ptáky před predátory a dává prostor jejich hnízdění)
- ježkovník (jde většinou o dřevěnou bedýnku, která ježkovi poskytuje bezpečný úkryt)
- hadník (zjednodušeně se jedná o ohrádku o min. rozměrech 2x2 metry s výplní)
- budky a krmítka pro ptáky a netopýry
- malé jezírko
- bedna na žížaly (tzv. vermikompostér) nebo zahradní kompostér
- mulč







Ježek v zahradě

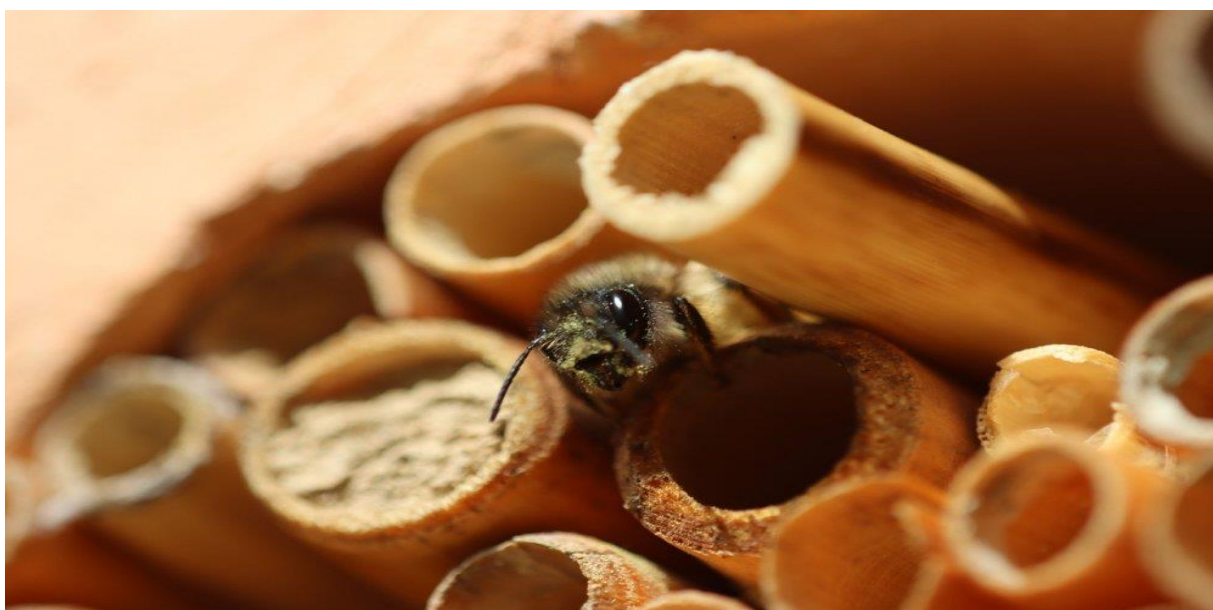
Vítanými společníky v zahradách bývají ježci, kterých bohužel rok od roku ubývá. Na zahradě si poradí s řadou škodlivého hmyzu a plžů. Ježci uvítají vaši pomoc hned dvakrát ročně – poprvé v létě, kdy potřebují skrýš na vyvedení mladých, podruhé v zimě pro přezimování.



Úkryt jim poskytnou husté keře, hromada listí nebo dříví. Pod dřívím můžete vytvořit prohlubeň o hloubce několik desítek centimetrů, aby se jim tam lépe bydlelo. Mnozí ježci vezmou zavděk i kompostem. Pokud chcete ježkovi zajistit ubytování hotelového typu, pořídte mu speciální domeček určený pro ježky.

Ještěrky, ptactvo a hmyz

Hromada větví připravená pro ježka nebo hromada kamení poskytne zimní úkryt i dalším živočichům. Ještěrky ocení suché zídky nebo štěrby mezi kameny ve skalce. Na jídelníčku ještěrek se objevuje hmyz, pavouci, žížaly a v neposlední řadě slimáci. Na slimácích se pochutnávají i další zvířata, například krtek nebo slepýši. Střevlíci a pavouci se ubytují ve ztrouchnivělém dřevě. Kořistí střevlíků jsou také slimáci, dále housenky, drátovci, ponravy, mandelinky ad.



Pro užitečný hmyz můžete vyrobit svépomocí domečky z různých druhů dutých materiálů – provrtaného dřeva, ruliček, stébel nebo dutých cihel, zkrátka podobných materiálů, ze kterých se staví hmyzí hotel. Pokud byste si chtěli pro své malé sousedy také nějaký vyrobit, tady najdete návod. Včely samotářky nám na zahrádce pomáhají s opylováním, larvy zlatooček, berušky a škvoři se živí mšicemi a sviluškami, pestřenky také pojidají mšice a další škodlivý hmyz, který saje rostliny.

Rýt či nerýt?

Touto otázkou jste se možná již také zabývali. Zahrádkář, který se řídí principy přírodní zahrady, může být v jedné neoblíbené činnosti opravdu lenivý – a to v rytí. V přírodních zahradách se holá půda bez rostlin či mulče objevuje jenom výjimečně, přes zimu by totiž neměly zůstat žádné větší plochy zcela odkryté.



S tím souvisí oblíbená zahradnická otázka týkající se podzimního rytí. Zastánci přirozených zahrad se obvykle nepouštějí do hloubkového zpracování půdy a půdu kypří rycími vidlemi, čímž se zamezí obracení a nežádoucímu promíchávání vrstev.

Dělá se to vcelku jednoduše: zapíchnete vidle do země a kývavým pohybem od sebe a k sobě postupně nakypříte půdu. Následně vidle přepíchnete o 10 centimetrů dál a opět jimi kývete. Pokud ve vás tento způsob kypření půdy nevyvolává velkou důvěru, zkuste si ho letos třeba na polovině zahrady – a příští rok uvidíte, zda se osvědčilo.

Zbyla-li vám například po zelenině volná plocha zeminy, můžete místo rytí vysadit tzv. zelené hnojení, například ozimé žito. Žito prokoření půdu ještě na podzim a poskytne zemině pokrývku po dobu celé zimy. Na jaře jeho porost mělce zapracujete do půdy a přidáte k němu trochu kompostu.

Zazimování zahrady u Plevových v Potštejně

- **Stromy, listí a větve**

Naši zahradu koncipovanou pro včely a motýly zazimováváme postupně a snažíme si ji užívat do posledních podzimních dnů. Listí pod ovocnými stromy hrabeme a dáváme na kompost. Podél zahrady máme velké stromy – lípy, ořechy a lísky – a husté keře, jejich listí necháváme pod stromy, aby tvořilo úkryt pro hmyz a zvířata. Výjimkou jsou nemocné stromy, kterým listí a poškozené větve odstraníme a spálíme.

V odlehlejší koutu zahrady máme speciální prostor pro ořezané větve, který celoročně slouží jako úkryt pro zvířata – návštěvy se nad větvovištěm nepohoršují a zvířata mají klid, protože je neruší nechtění návštěvníci. Po sklizni švestek, třešní, višní a mirabelek děláme podle potřeby prořez poškozených nebo překážejících větví. Ostatní stromy a keře prořezáváme až v zimě nebo na jaře. Pokud máme opravdu velké množství prořezaných větví, které už se nevejdou na větvoviště, proženeme je štěpkovačem. Štěpkou pak mulčujeme stromy a keře.

- **Mulčování**

Štěpku můžete využít jako skvělý mulč pro zahradu. Udrží vláhu v půdě, poskytuje potravu a ochranu mikroorganismům, brání semenům plevelu v klíčení, a tak se na zahradě nemusíme tolik namáhat. Na mulčování se hodí nejen zpracované větve, ale i další materiál ze zahrady, například tráva, nebo piliny. Nanášejte ho ale jenom ve vrstvě několika centimetrů, jinak se slepí. Pravidelným mulčováním získáte humózní drobtovitou půdu, kterou rostliny snadno prokořeňují.

- **Výsadba nových stromů**

Podzim ovšem není jenom období úklidu a přípravy na zimní spánek. Každoročně během něj dosazujeme nové stromky a keře. Při podzimní

výsadbě je velmi důležité keře i stromy náležitě zalévat, aby měly dostatek vláhy a byly chráněny před vymrznutím.

- Péče o trvalky, keře a zeleninu

Na podzim stříháme levandule, u této skvělé medonosné květiny se nám osvědčilo stříhání již na podzim, i když je doporučován střih až na jaře kvůli vymrznutí. Mladé rostliny do tří let můžeme stříhat poměrně nízko, u starších je třeba nechat rostliny delší, aby jim zůstaly očka, která mohou vyrašit příští rok. I růže sestřihujeme na podzim jenom zlehka, asi na půl metru. Teprve na jaře zastřihujeme na dvě očka, proto aby přes tuhou zimu nezmrzla. Pokud jsou vaše růže náchylné na mráz, omotejte je geotextilií nebo na ně položte smrkové větve. Je-li podzim bohatý na úrodu ovoce a zeleniny, dbejte na to, aby bylo vše sklizeno.

- Plevely kompostujeme nebo sušíme

Jednoduché plevele vytrháme ze záhonů a zkompostujeme. Vytrvalé plevele obvykle pálíme. Užitečné plevele, například kopřivy a pampelišky, usušíme a použijeme jako bylinky.

- Upravíme a dosazujeme trvalky

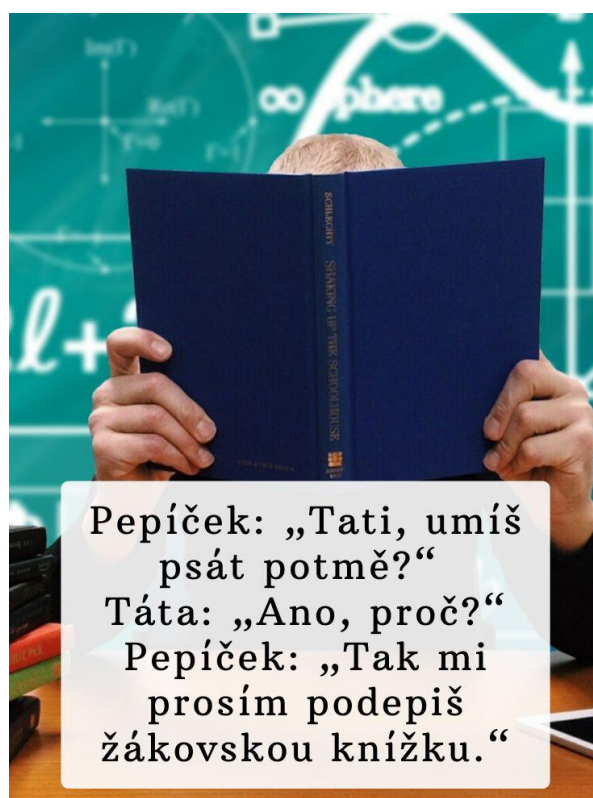
Z květinových záhonů odstraníme uschlé zbytky květin a vytrháváme také letničky. Záhon trvalek obvykle sestřihujeme až na jaře, jelikož mnoho živočichů přezimuje v suchých stvolech rostlin. Ptáci zase mohou sklízet jejich zralá semena. Během září se dají vysazovat trvalky. Rostliny, které nemohou přezimovat venku, přemístíme do chladnějších prostor, kde nemrzne, a necháme je přezimovat tam.

- Nezapomínáme na praktickou stránku zahrady

Vypustíme veškerou vodu z hadic a vedení, které není chráněné proti zmrznutí – jinak by mohlo v potrubí zamrznout a popraskat. Dále uklízíme čerpadla na vodu a do rybníčku dáme prázdné PET lahve, aby nám celý nezamrzl. Také schováváme pítka pro včely a ptáky, která máme rozmístěna po zahradě. U pitek může také hrozit rozbití důsledkem roztahování zamrzlé vody.

Zdroj: <https://www.pleva.cz/a/podzim-v-zahrade-s-ohledem-na-hmyz-a-dalsi-zvirata>

Pro zasmání:





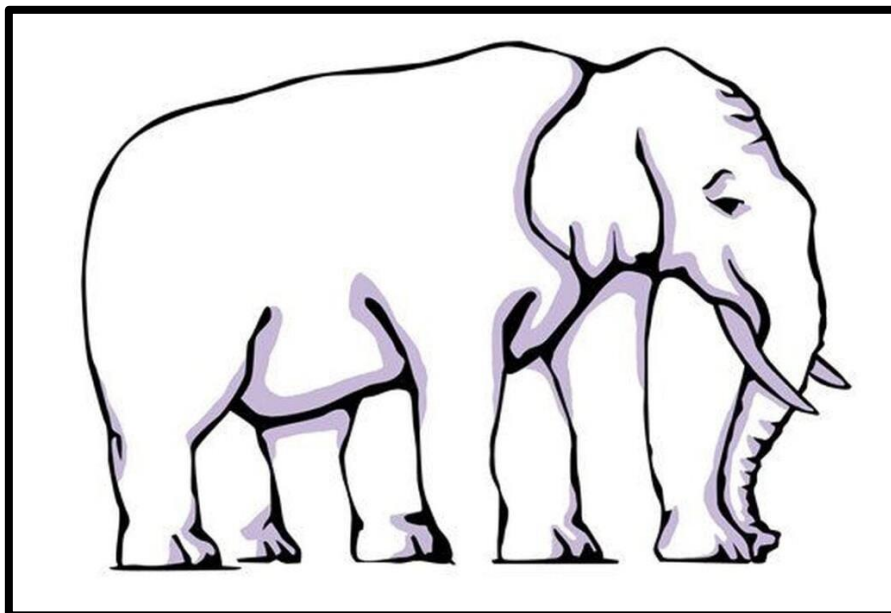
„Jdu k psychiatrovi, oběd máš v pračce.“

Pro volný čas:

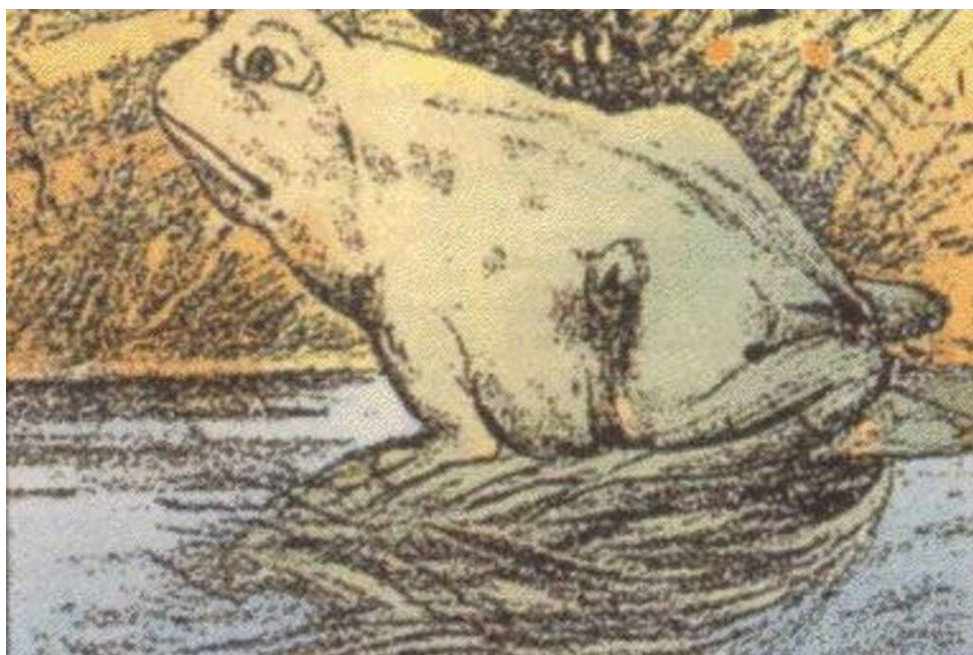
Najdete 10 rozdílů???



4 nebo 5 nohou?



Kůň
nebo
žába?



Někde se tady skrývá slon



**Mladá dívka nebo
stará babička?**

Zdroj: <https://www.google.com/search?q=hlavolamy%20r%C3%A9busy>
<https://www.pepe.lt/cz/opticky-klam/>

Recepty našich babiček:

ŠVESTKOVÁ KLEVELA Z POKLADŮ NAŠICH BABIČEK

6



Švestková klevela je sladká vzpomínka na tradiční recepty našich babiček. Tento ovocný poklad nabízí bohatou chuť švestek a připomíná domácí pohodu.

Podzim bez švestek si ani neumím představit. Tohle ovocné nadělení je navíc nadmíru zdravé.

Do dětství mě vrací talíř kouřících knedlíků v tenoučkém odpalovaném těstě zasypaném strouhanou. Nemohu se přiznat k tomu, kolik jsem jich dokázala sníst! Nahořklá chuť pravých švestek s medově chutnající dužninou je nezapomenutelná. Švestky patří k trochu nedocenenému ovoci. Přitom to bylo dostupné ovoce, které kdysi (rozvařené nebo nasušené) nahrazovalo sladidlo, a úspěšně se využívalo v lidové medicíně.

Švestky patří k zásadotvorným potravinám, takže nepodporují kyselost v těle, a jako většina ovoce jsou dárcem tekutin s minimálním podílem kalorií. Obsahují velkou spoustu minerálních látek, např. vápník, hořčík, draslík a fosfor, a jsou bohaté na vlákninu podporující pocit dlouhodobého nasycení. Patří k prospěšným lékům na revmatismus a dnu, onemocnění ledvin i jater. Pomáhají chránit srdce a cévy a snižují hladinu cholesterolu. Znamé jsou jejich účinky při střevních problémech a zácpě.

Švestky dříve zrály na každé mezi a staré české zahrádky byly nezřídka osazeny stromy se slívami a blumami všech možných tvarů a barev. Věrně provázely naši tradiční kuchyni známou švestkovou omáčkou, povidly, knedlíky a buchtami. Jakkoli se dostanete k této krásné úrodě, schovejte si trochu tohoto modrého zlata na zimu. Stojí za trošku příjemné práce.

ŠVESTKOVÁ KLEVELA

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

Příprava: 1 hodina * **Získáte:** 1 litrovou sklenici

1 kg švestek

210 g krupicového cukru

2 lžíce rumu

1. Do kastrolu vložte omyté a rozpůlené švestky zbavené pecek. Podlijte je nepatrným množstvím vody a za stálého míchání nechte vařit.

2. Jakmile jsou švestky měkké a rozvařené, přidejte cukr a dobře ho rozpustíte. Plamen zmírněte, a vařte dál do požadovaného zhoustnutí. Nejedná se o povidla, takže vytvořte středně hustou kaši s patrnými zbytky ovoce. Jste-li spokojeni, kastrol odstavte, vmíchejte rum a klevelu přesuňte do nahřátých sklenic. Zavíčkujte, obraťte dnem vzhůru a ponechte tak až do vychladnutí.

Klevelu uložte v chladu a temnu a nechte ji několik týdnů uležet. Získá pevnější konzistenci.

Zralé plody se varem rozpadnou poměrně brzy. Budete-li klevelu vařit poprvé, budete překvapeni nádhernou barvou, kterou švestky okamžitě získají. Vařte tak dlouho, až vznikne hustá kaše plná kousků ovoce, které ještě drží pohromadě. Takto si na ní potom nejvíc pochutnáte. Příprava je extrémně jednoduchá, k výrobě klevely potřebujete pouze tři základní suroviny.

Zahuštěná klevela se používala k náplním do tradičních buchet, polévaly se s ní bramborové placky i šišky. Zajímavou chuť dostane klevela přimícháním octa místo rumu, ale přiznávám se, že druhé variantě dávám přednost. Rum tam nijak nápadně neucítíte, ale celkově výbornou chuť krásně dotáhne. V dnešní době určitě rozšíříte užití klevely dalšími zajímavými způsoby. Dávám ji například jako doplněk k domácímu perníku, je to vynikající kombinace. A s

lívanci je prostě k ujetí. K uskladnění křesky můžete využít *velké klipové sklenice*, které dobře těsní. Když obsah odeberu, položím vždy nahoru nové kolečko vystřižené z pečicího papíru. Dobře přilne a ovocná dobrota tolik nevysychá. Načatou láhev ponechte v chladničce, případně si operativně naplňte menší sklenice.

ŠVESTKOVÉ ROZPEKY

Švestkové rozpeky jsou báječný ovocný moučník našich babiček. Krajově se jim říkám také sliváky, měchury, anebo zahýbače. Až budete rozpeky připravovat, pochopíte, proč.

½ kg polohrubé mouky

¼ l vlažného mléka

malá lžička soli

8 dkg cukru krupice

3 dkg droždí

10 dkg rozpuštěného másla (trochu si ponecháme i na vymazání pekáčku a na potřetí těsta)

2 vejce

trochu rumu do těsta (není však podmínkou)

citronová kůru

rozpuštěné a vypeckované švestky

Na posyp švestek: mletý mák, vanilkový cukr, trocha skořice, vše dle chuti...

Připravíme si klasické kynuté těsto. Do hrnečku vlijeme deci vlažného mléka a rozdrobíme do něj droždí. Přisypeme dvě lžičky krupicového cukru, špetku mouky a vše rozmícháme. Necháme stát v pokojové teplotě. Během deseti minut by nám měl vzejít kvásek.

Při následujícím postupu je třeba dodržovat pořadí jednotlivých kroků:

V míse smícháme sypké ingredience, to znamená polohrubou mouku, cukr krystal, špetku soli a citronovou kůru pro vůni. Vše promícháme. Ve směsi vytvoříme důlek, vlijeme kvásek a zbytek mléka, případně i rum, žloutky a rozpuštěné máslo. To nesmí být horké, ale vlažné.

Vymícháme hladké těsto. Pracujeme vařečkou proti stěně mísy. Chce to trpělivost a sílu, nebojme se „zabrat“. Těsto je vymíchané v okamžiku, kdy se nám přestane lepit na stěny mísy. Poté z něj vypracujeme bochánek, vložíme do mísy, přikryjeme čistou utěrkou a necháme při pokojové teplotě kynout, dokud těsto nezdvoujnásobí svůj objem. To by mělo trvat přibližně hodinu.

Poté, co těsto vykyne, vymažeme pekáček rozpuštěným máslem. Z těsta si vyválíme obdélník 20 × 20 cm. Do menšího pekáče by se nám pak měly vejít dva švestkové rozpeky. Obdélník těsta rozdělíme na poloviny.

Těsto poklademe švestkami tak, aby zhruba třicentimetrové okraje těsta po obvodu zůstaly volné a daly se později ohnout. Každou polovinu švestky jakoby narovnáme a pak ji položíme do těsta slupkou dolů.

Na posyp smícháme mletý mák, krystalový cukr, trochu vanilkového cukru a špetku skořice. Množství cukru zvolíme podle toho, jak sladké máme švestky. Vše smícháme a švestky směsí bohatě zasypeme.

Teď přijde na řadu zarolování těsta. Nejdříve přes švestkovou náplň překlopíme těsto na delší straně obdélníku. Poté uděláme totéž na straně kratší a růžky zarolujeme směrem dolů pod těsto tak, aby vznikl úhledný balíček. Rozpeky opatrně přemístíme do pekáčku a těsto potřeme rozpuštěným máslem.

Pekáček vložíme do rozehráté trouby a pečeme půl hodiny na 200 °C. Důležité je troubu prvních 10 minut neotvírat, jinak nám kynuté těsto tak zvané spadne.

Po vyjmutí z trouby švestkové rozpeky nakrájíme a posypeme moučkovým cukrem.

Rozpeky můžeme jíst jako teplý moučník nebo jako hlavní jídlo, podobně jako švestkové knedlíky. Anebo rozpeky necháme vychladnout a jíme k svačině, jako báječnou ovocnou buchtu.



Zdroj: <https://blog.decodoma.cz/svestkova-klevela-z-pokladu-nasich-babicek/>

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/12059685760-co-nase-babicky-umely-a-na-co-my-jsme-zapomneli/11098-recepty/7831-svestkove-rozpeky/>

Babské rady:



Podzim se blíží a podobně rychlým tempem přijde i začátek zimy. Zmrzlé prsty, šály i čepice jsou téměř na denním pořádku, ale proti mrazu nepomáhají leckdy ani tlusté pletené ponožky. Nastane půlroční období nachlazení a nemocí, proti kterým léky z

našich domácích lékárníček nic nezmůžou. Nemusíte však zoufat, protože si nyní ukážeme několik babských rad, které možná ani neznáte. Třeba právě tyto rady vás osvobodí od mnoha hodin vysezených v čekárnách u praktických lékařů.

Neústupná rýma

Cibulový nálev – ne zrovna lákavě zní název této „babské“ magie. Jednoduchost jeho přípravy však pravděpodobně zaručuje jeho kvalitu. Na přípravu vám bude stačit pouze trocha medu a cibule nakrájená na kroužky. Obě ingredience stačí smíchat tak, aby veškerá cibule byla ponořená v medu a nechat odležet v chladu a temnu. Nejen pro lepší chuť, ale také jako nápomocníka proti zahlenění můžete do směsi přidat i vymačkaný, nebo nakrájený citrón. Lžičku vzniklého „sirupu“ si můžete vzít prakticky kdykoliv bude třeba. Lektvar totiž neobsahuje žádné nebezpečné látky, a tak se nemusíte bát předávkování. Optimálně vám však postačí pouhé tři dávky denně.

Křenová pasta – křen je známý pro své léčivé účinky. Díky silným silicím spouští rýmu, dezinfikuje dýchací cesty, působí jako antibiotikum a posiluje imunitu. Léčivou pastu z něj vyrobíte jednoduše. Čerstvý křen nastrouhejte najemno a smíchejte ho přibližně se stejným množstvím medu. Vzniklou pastu berte asi třikrát až pětkrát denně po čajových lžičkách.

Inhalace – tato praktika je vám všem pravděpodobně velmi známá, a to převážně díky její zázračné účinnosti. Její kouzlo spočívá pouze ve vaší trpělivosti a troše odhodlání. Vodu v hrnci zahřejte tak, aby se postupně začala odpařovat. Hrnc v tomto bodě sejměte ze sporáku a postavte na stůl. Teď už se stačí jen nad nádobu naklonit a přes hlavu přehodit ručník či utěrku tak, aby pára neutíkala pryč. V této pozici zhluboka dýchejte nosem asi 15 minut. Jednou za čas ručník odklopte a nadechněte se také čerstvého vzduchu, ať vám inhalace není nepříjemná. Dejte si však, převážně u mladších jedinců, pozor, ať nedojde k opaření obličeje.

Pro ještě lepší účinky přidávaly naše babičky do vody syrový nebo sušený heřmánek a dýchaly tak výpary z jeho macerátu. Nová doba přináší také nové alternativy, a tak téměř ve všech lékárnách naleznete aromatické oleje, jejichž zhruba pět kapek nahradí funkci léčivých bylinek. Přímo k inhalaci proti rýmě jsou doporučeny například vůně eukalyptu, máty, borovice či Tea tree.

Zajímavosti z historie – obdoba inhalace existovala částečně už ve středověku. Doboví doktoři proti rýmě doporučovali totiž čichat k vlastní právě sundané botě. Dlouhodobé nošení obuvi způsobovalo ohřátí materiálu a potu, který se postupně vypařoval. Pokud přehlédneme nemoci, které tato praktika z hygienického hlediska způsobovala, můžeme na ní hledět v podstatě jako úspěšnou.

Kašel a bolest v krku



Kromě praktik, které jste si výše již přečetli, existují také lektvary připravené přímo proti kašli a k uvolnění krčního napětí. Neznamená to však, že například protizánětlivé a antibakteriální vlastnosti medu, křenu, cibule, česneku nebo zázvoru nebudou proti kašli fungovat stejně dobře.

Záleží na vás, jak tyto zázračné suroviny nakombinujete, ale v syrové podobě budou fungovat zaručeně všechny.

Sklenice mléka – tuto užitečnou surovinu má každý doma a asi málo z vás by řeklo, že má nějaké lékařské účinky. Už naše babičky však prolomily tajemství lahodného nápoje a spojily tak dobré s prospěšným. Stačí pouze ohřát zhruba sklenici mléka, přidat lžici medu a špetku skořice. Samotné mléko může svou jemností zmírnit podráždění krku a působit proti hlenově. Sladký med lahodný nápoj dochutí a zároveň do seznamu zázračných vlastností přidá své antibakteriální a pro imunitní účinky. Jako třesničku na dortu přidejte skořici, která dochutí a ovoní mléčnou směs. Její antioxidační účinky zároveň s vlastností posílení imunitního systému doladí chuť i efektivitu do posledního detailu.

Kloktání slané vody – bolest krku je jedním z nejnepříjemnějších projevů nachlazení. Způsobuje například ztrátu chuti k jídlu nebo nemožnost mluvit. Kloktání slané vody je velmi starým a jedním z nejúčinnějších léků, které zmírňují bolest a další nepříjemné pocity s ní spojené. Stačí smíchat jednu čtvrtinu čajové lžičky soli ve sklenici teplé vody a kloktat po dobu třiceti sekund. Tento proces můžete opakovat několikrát denně podle potřeby.

Priessnitzův obklad – už na začátku devatenáctého století se všude po světě začal praktikovat účinný recept v podobě potního zábalu. Funguje jak proti kašli a bolesti v krku, tak proti mnoha dalším onemocněním jako jsou horečky, záněty průdušek, angíny, laryngitidy nebo faryngitidy. Princip zábalu je jednoduchý. Přímě na tělo pacienta přiložte vyždímanou utěrku předem namočenou do studené vody. Mokrou látku překryjte igelitem (např. igelitovým pytlíkem nebo kuchyňskou stretch folií). Nakonec vše převažte a obalte tlustým ručníkem a zábal nechejte na těle přibližně dvě až tři hodiny. Tento postup lze opakovat až třikrát denně s minimálně tříhodinovými přestávkami.

Jak Priessnitzův obklad funguje? Jedná se o osvědčenou metodu, která pomáhá převážně s prokrvením postižené oblasti a s tím souvisejícím rychlejším hojením. V prvních minutách se pod studeným obkladem sníží teplota a cévy pod studenou látkou se stáhnou. Během izotermické fáze se teplota pod obkladem stabilizuje a cévy se po dobu půl hodiny postupně rozšiřují. Po uplynutí hodiny nastává fáze lokálního přehřátí v místě působení a pocení jedince.

Středověk a nachlazení

Pokud vás historie medicíny fascinuje, určitě už znáte praktiky jako například pouštění žilou, trhání zubů či trepanace lebky. Běžným onemocněním v době středověku bylo však – podobně jako v současnosti – prosté nachlazení. Ne vždy si ale takové nachlazení neslo stejně prosté léčby jako v dnešní době. Některé procedury bychom mohli nazvat pouhou absurditou, ale ve středověku byly nedílnou součástí běžné medicíny.

Hlavním, avšak drahým lékem, který si mohli dovolit jen ti urozenější je pachová žláza bobra. Obsahuje totiž látku zvanou kyselina salicylová, která je svou stavbou i svými vlastnostmi velmi podobná látce v nám známém aspirinu. Přestože nám tento druh léčby může znít zvláště, vyžadoval určité vědecké znalosti, které jsou pro dobu středověku neskutečným pokrokem. Kromě česneku, heřmánku a dalších bylinek, které k léčbě nachlazení užíváme i v současnosti byla ve středověku k léčbě rýmy i kašle populární také pálenka. Zázrak spočíval v tom, že nachlazený si pomazal pálenkou tvář a zlehka jí čichal. Samozřejmě léčivé účinky mělo i vnitřní použití, které praktikujeme dodnes i my :).



Zdroj: <https://volnocasuj.cz/2023/12/06/chcete-zustat-zdravi-babske-rady-nad-zlato/>

Střípky z našeho života:

V úterý **12.8.2025** se
konalo v zahradě DS
ROŽNĚNÍ PRASETE



Celá akce byla pořádána sponzorsky

„PARTOU MOTORKÁŘŮ“

Akce probíhala celý den, zajištěno bylo také
bohaté občerstvení, hudba, prohlídka
motorek...



... ještě byla tma a akce mohla začít. Podle předem domluveného „ scénáře“ klapalo celý den vše, jak mělo. Hlavním úkolem bylo prožít příjemný a zároveň i výjimečný den, který byl pod taktovkou „ MOTORKÁŘŮ“, kteří tuto akci darovali našim klientům.

... od půl páté ráno se naložené prase začalo rožnit. Během rožnění s ním byla ještě spousta práce. Ve dvě hodiny odpoledne jsme již mohli ochutnat první pečené maso a pak se postupně ořezávalo...





*... to byla
vůně, to byla
dobrota ☺...*



*... krásné
motorky
obdivovali
nejen naši
klienti, ale i
zaměstnanci,
a dále i hosté
z DS
Bobelovka...*



*... také my jsme přiložili ruku k dílu a v dílně
volnočasových aktivit jsme sponzorům vyrobili
malé dárky a s radostí jim je předali...*



*... odjel poslední ze sponzorů a my díky těmto lidem dnes prožili
překrásný den, na který nikdy nezapomeneme.*

*Veliké naše poděkování patří nám již známým „MOTORKÁŘŮM“ a
dále i všem, kteří se na této sponzorské akci podíleli...*

MOCKRÁT DĚKUJEME



Něco z historie:

Kdo upekl před tisíci lety první bochník chleba? Historie jeho pečení skrývá mnoho překvapení

Chléb patří k nejstarším a nejdůležitějším pokrmům lidstva. Pokud existuje nějaké jídlo, které ztělesňuje kulturu, historii, náboženství, geografii i politiku, pak je to právě chléb



Tato zdánlivě obyčejná potravinu z mouky a vody se rozšířila téměř po všech kontinentech a symbolizuje přechod lidstva od lovců a sběračů k usedlým

zemědělským společenstvem. Chléb se často nazývá „základ života“ a nebylo by přeháněním říci, že dějiny chleba odrážejí dějiny civilizace.

Archeologické nálezy dokládají, že lidé pečou nějakou formu chleba už zhruba 30 000 let. Pro srovnání – krájený balený chléb, jak jej známe dnes, se objevil teprve ve 20. století. Proč je chléb tak zásadní? Stačí se zamyslet: chléb či placky z obilí najdeme v různých obměnách téměř ve všech kulturách světa, od tortill a indických naanů po skandinávský žitný chléb.

V mnoha jazycích je slovo *chléb* synonymem pro obživu a společné lámání chleba symbolizuje sdílení a pospolitost. Chléb provází lidstvo od pravěku a sehrál klíčovou roli ve výživě, rituálech i společenském životě. Nahlédněme nyní do bohaté historie chleba – od prvních prehistorických placek přes egyptské bochníky až po současný návrat k domácímu pečení.

První zmínky a archeologické nálezy

Kdy a kde se objevil první „chléb“? Představme si pravěkého člověka, který opéká rozemletá zrna s vodou na horkém kameni. Právě tak mohly vzniknout první nekynuté chlebové placky – jednoduché, tuhé a z dnešního pohledu primitivní pokrmy. Po dlouhou dobu se předpokládalo, že pečení chleba začalo až s nástupem zemědělství v mladší době kamenné (neolitu), tedy zhruba před 10 tisíci lety. Tento předpoklad dával smysl: jakmile lidé začali cíleně pěstovat obilniny, měli dostatek zrna na mouku a mohli se usadit a péct chléb ve velkém. Nové objevy však tento příběh posunuly ještě hlouběji do minulosti.

V roce 2018 vědci zveřejnili objev drobečků prastarého chleba na nalezišti Šubajqa 1 v dnešním Jordánsku. Tyto zuhelnatělé zbytky byly datovány do doby před 14 400 lety, tedy dlouho před vznikem organizovaného zemědělství.

Pravěcí lidé známí jako Natúfijci, kteří tehdy žili jako lovci a sběrači v oblasti Levanty, tak překvapivě pekli chléb ještě dříve, než se stali zemědělci. Jinými slovy, naši předci byli nejprve pekaři a teprve potom zemědělci – touha po chlebu možná předcházela a dokonce motivovala samotný vznik zemědělství. Tento plochý „chléb“ Natúfijců připomínal nekynutou placku; vznikal smícháním rozemletých divokých obilnin a rozdrcených hlíz do těsta, které se peklo na rozpálených stěnách ohniště jako dnešní pita či tandoori chléb. Analýzy ukazují, že Natúfijci používali například divokou pšenici einkorn, ječmen, oves a drcené kořeny určitých rostlin. Dokonce našli důkazy, že

pravěcí pekaři rádi dochucovali své placky – v okolí ohniště se našla semena divoké hořčice, takže možná dochucovali těsto kořením. Natufijský „chlebový objev“ není jediným překvapením. I na dalších pravěkých nalezištích se objevují stopy zpracování obilí dávno před tím, než lidé začali obdělávat pole. Například na slavné lokalitě Göbekli Tepe v dnešním Turecku – což je nejstarší známý monumentální komplex z doby před 11 600 lety – archeologové zjistili, že obilniny zde hrály důležitou roli při hostinách pravěkých lidí. Ať už šlo o kaše, kvašené nápoje nebo placky, obilí a „chléb“ byli na jídelníčku dávno před tím, než vznikly první zemědělské osady. Zdá se tedy, že chuť na chleba a obecně upravené obilné jídlo provází lidstvo od nepaměti.

Starověký Egypt a zrození pekařství

Jestli nějaká starověká civilizace proslula svou láskou k chlebu, byl to starověký Egypt. Egypťané konzumovali chléb každý den a stal se doslova základem jejich stravy spolu s pivem. První egyptské chleby byly rovněž placky z obilné mouky a vody, podobné nekynutým chlebům jiných kultur. Zásadní zlom však nastal kolem roku 4000 př. n. l., kdy Egypťané objevili kvašení těsta a začali péct první kynutý (kvašený) chléb. Legenda praví, že ke zrodu kynutého chleba došlo náhodou – možná někdo zapomněl těsto na placku na slunci a to samovolně vykynulo působením divokých kvasinek ze vzduchu.

Výsledkem byl lehčí a nadýchanější bochník než dosavadní ploché placky. Egypťané neváhali nový „nafouklý“ chléb upéct a byli nadšeni. Tak byl údajně stvořen první kvásek a od té doby se začal pravidelně používat při pečení.

Historické a archeologické prameny potvrzují, že Egypťané skutečně patří k prvním pekařům kynutého chleba. Nešlo jen o lepší chuť – kvašený chléb byl také výživnější a déle čerstvý. Egyptské chleby mívají na dochovaných vyobrazeních různé tvary, často kónické nebo bochánkovité, a víme, že do těsta přidávali i různé přísady.

Egyptští pekaři ochucovali chléb sezamovými semínky, medem, ovocem či bylinkami, jak dosvědčují archeologické nálezy. Chléb pro ně nebyl jen jídlo – stal se natolik důležitým, že sloužil i jako platidlo. Mzda dělníků či rolníků bývala často vyplácena v bochnících chleba a přiděly chleba dostávali i dělníci stavějící pyramidy.

Chléb pronikl i do egyptského písma: v hieroglyfech existuje znak pro chléb a bochníky chleba se nacházely jako obětiny v hrobkách, aby zemřelým nechyběla potrava na onom světě.

Díky Egyptu se umění pečení chleba rozšířilo dál. Staří Řekové převzali od Egyptanů znalosti o pečení a povýšili pečení na kulinářské řemeslo – experimentovali s proséváním mouky, pekli různé druhy chleba (například s olivami, sýrem, medem) a cenili si bílého pšeničného pečiva.

Římané pak zavedli profesionální pekárny ve městech; za císaře Augusta fungovalo v Římě už přes 400 pekáren. Chléb se tak z běžného pokrmu stal i symbolem civilizovanosti: „*chléb a hry*“ přece požadoval římský lid. Po pádu Říma převzaly štafetu pečení chleba středověké kultury Evropy.

Středověk

Ve středověké Evropě byl chléb doslova základní potravinou napříč všemi vrstvami společnosti. Lišil se však druh obilí a kvalita mouky, ze které se chléb pekli, a to často odráželo společenské postavení strážníků. Bílý pšeničný chléb byl luxusním zbožím, které si mohla dovolit šlechta a bohatí měšťané, zatímco tmavý chléb z žita či ječmene býval pokrmem chudiny.

Dlouho platilo, že na venkově lidé dávali přednost tmavé, méně prosívané mouce – bílá pšeničná mouka byla drahá a vzácná, a proto byla spojována s bohatstvím a dokonce se v lidové představivosti považovala za zdravější či léčivou (právě pro svou vzácnost). Ve městech vznikala pekařská řemesla a cechy a chléb se stal i předmětem přísných regulací – panovníci a městské rady stanovovali maximální ceny chleba, aby předešli hladovým bouřím, a kvalitu dohlíželi cechmistry.

Pro středověk je typické, že si mnoho domácností peklo chléb samo. Ve vesnicích stály společné pece, kde si hospodyně periodicky pekly bochníky pro rodinu (odtud i příjmení jako *Pekař* či *Pecnář*). Ve městech pak pekli chléb profesionální pekaři a postupně se prosazoval obchod s chlebem. Chléb byl tak důležitý, že se dostal i do středověké liturgie a obřadů (například eucharistie v křesťanství). Také sehrál roli v některých pořekadlech a pravidlech pohostinnosti.

Zajímavostí je používání chleba jako „náčiní“ při stolování. Ve vrcholném středověku, zejména na panských dvorech, sloužil chléb často jako talíř zvaný *trencher*. Šlo o silný plátek či ořez staršího chleba, na který se kladlo jídlo. Během hostiny vsáklly tyto chlebové „talíře“ šťávu z pokrmů.

Po skončení hodování se změkklý chléb buď snědl (často služebnictvem) nebo se rozdával chudým či psům. *Trencher* tak prakticky demonstroval středověkou hierarchii: pán jedl z chleba, chudý dostal „ožužlané“ zbytky. Později byly chlebové *trenchery* nahrazeny dřevěnými talíři, ale tento zvyk

ilustruje, jak všudypřítomný chléb ve středověku byl – posloužil od jídla až po jídelní potřeby.

Průmyslová revoluce a první krájený chléb

S nástupem průmyslové revoluce v 18. a 19. století prošlo pekařství dramatickými změnami. Mechanizace výroby přinesla nové stroje a postupy, které urychlily a zlevnily pečení chleba. Už dříve ve větších mlýnech nahradily tradiční mlecí kameny nové parní a posléze elektrické válcové mlýny, jež umožnily masovou produkci jemné bílé mouky.

V 19. století se objevily také první stroje na hnětení těsta a velkokapacitní pece. Zásadní inovací bylo i zavedení průmyslově vyráběných kvasnic (pekařského droždí) v druhé polovině 19. století, které postupně doplnily či nahradily tradiční kvásek. Díky těmto vynálezům se chléb dal péct rychleji, ve větším množství a stal se dostupnějším i pro městskou chudinu. Chléb se zkrátka stal průmyslovým produktem – koncem 19. století už většina městských obyvatel nekupovala chléb od malého pekaře na rohu, ale konzumovala standardizované bochníky z velkopekáren.

Symbolem modernizace pekařství se stal krájený balený chléb. Až do 20. let 20. století si musel každý bochník nakrájet sám spotřebitel, což často vedlo k nepravidelným krajícům a drobečkům. V roce 1928 americký vynálezce Otto Frederick Rohwedder představil světu svůj přelomový stroj: automatickou kráječku a baličku chleba.

Dne 6. července 1928 byl v pekárně ve městě Chillicothe (Missouri) upečen a poprvé prodán krájený bochník pomocí Rohwedderova zařízení. Novinka si rychle získala oblibu – jak psaly dobové noviny, hospodyňky byly nadšeny z dokonale pravidelných plátků, jakých by nožem nikdy nedosáhly.

Během pouhých několika let se krájený chléb rozšířil po celých Spojených státech a brzy i do Evropy. Dokonce vzniklo rčení „nejlepší věc od vynálezu krájeného chleba“, které dodnes označuje vynikající inovaci. Masově produkováný měkký krájený chléb zabalený v igelitu se stal symbolem moderní doby – jednotný, pohodlný, všude dostupný. Na druhou stranu tím chléb přišel o část svého tradičního charakteru a lokální rozmanitosti.

Kváskový boom a sociální síť

Paradoxem je, že po více než stu letech průmyslové výroby chleba se mnoho lidí vrací zpět k tradičnímu pečení doma. V posledních letech probíhá „kváskový boom“, tedy obnovený zájem o přípravu kváskového (přírodně kvašeného) chleba. Zejména během pandemie COVID-19 se domácí

pečení chleba stalo celosvětovým fenoménem – lidé izolovaní doma začali ve velkém zkoušet péct vlastní chléb a sdíleli své úspěchy na internetu. Sociální sítě zaplavily fotografie a videa zlatavých bochníků s popraskanou kůrkou. Na Instagramu či TikToku se zrodily celé komunity nadšenců do pečení; například na TikToku se během lockdownu feed mnoha lidí plnil záběry, jak domácí pekaři vytahují z trouby nádherně nakynuté bochníky a chlubí se „crumb shot“ – pohledem na dokonalou střídku. Pečení chleba se stalo nejen způsobem, jak si opatřit jídlo, ale spíše koníčkem.



Zdroje:

<https://www.npr.org/sections/thesalt/2018/07/24/631583427/14-000-year-old-piece-of-bread-rewrites-the-history-of-baking-and-farming>

<https://www.nature.com/articles/d41586-021-01681-w>

https://wikisofia.cz/wiki/Obiloviny_a_chl%C3%A9b

<https://www.i60.cz/clanek/detail/34967/chleb-v-historii-kulture-a-nabozenstvi-i>

<https://foodmuseum.org.uk/the-history-of-bread-making-a-universal-lens/>

<https://www.eater.com/24094642/sourdough-bread-trending-again>

<https://www.britannica.com/topic/trencher>

Horoskop:

Horoskop na září 2025: Býky čeká růst, Blíženci zatouží po zábavě a objevování, Váhy opustí svou komfortní zónu



Léto uteklo jako voda a září už klepe na dveře. Konec prázdnin se může nést na vlnách určitých pochybností, ale návrat k rutině rozhodně nemusí být na škodu. Těšit se můžeme na to, že devátý měsíc roku vnese do našich životů svěží a energický dech, který nás inspiruje k novým začátkům. Zaměřit bychom se měli také na sebereflexi a stanovení

nových cílů. Zároveň bychom ale měli jednat v souladu s přírodou, tedy sklídit plody svého dosavadního úsilí a stejně jako ona se připravit na odpočinek a nalézt rovnováhu mezi aktivitou a regenerací. Každý z nás však musí zvolit svůj směr, proto se pojďme podívat, jaké poselství v rámci měsíčního horoskopu přinášejí hvězdy právě vašemu znamení.

Energeticky významné dny v září

Než se pustíme do jednotlivých zářijových předpovědí, pojďme si připomenout, jaké energeticky silné dny nás v tomto měsíci čekají. Tím nejvýznamnějším bude rozhodně sklizňový nebo také kukuřičný úplněk, který nastane 7. září 2025 ve znamení Ryb. Toto znamení je spojováno s emocemi, hlubokou intuicí a duchovním růstem, proto bychom se v těchto dnech měli zaměřit právě na tato témata. Ve vztazích možná pocítíte touhu po vlastním prostoru a chvílích o samotě, proto si je dopřejte, jak jen to půjde. Zároveň se mohou objevit různé emocionální výkyvy a nečekaná odhalení, proto je třeba obrnit se trpělivostí a určitým nadhledem. V oblasti zdraví se zářijový úplněk pojí především s chodidly, proto jim nezapomeňte věnovat důkladnou péči.

V pondělí 22. září 2025 pak nastane podzimní rovnodennost, která nás bude energeticky nabádat k ponoření se do svého nitra, ke spiritualitě a hledání životní cesty. Dopřejte si v tento den odpočinek a propojte se se svou duší.

Beran (21. března – 19. dubna)

Milí Berani, září je pro vás měsícem odhodlání. V práci se vám otevrou zcela nové dveře a díky své průbojnosti se posunete tam, kde jste vždy chtěli být. Nebojte se přijmout výzvu, která na první pohled vypadá složitě. Využijte svou přirozenou energii a ukažte, co ve vás je. V milostném životě se zaměřte

na otevřenou komunikaci. Pokud jste ve vztahu, promluvte si s partnerem o tom, co vás tíží, a najděte společné řešení. Pro nezadané se otevírá šance potkat někoho, kdo vás bude inspirovat. S ohledem na své zdraví myslete na to, že vaše tělo teď potřebuje pravidelný pohyb, ideálně na čerstvém vzduchu. Běh nebo dlouhé procházky vám pomohou uvolnit nahromaděný stres a zároveň prospějí vaší kondičce.

Rada na září: Důvěřujte své intuici a buďte odvážní, vaše přirozená síla vás dovede k cíli.

Šťastné dny: 5., 14., 25.

Býk (20. dubna – 20. května)

Milí Býci, pro vás je září měsícem stability a rodinné pohody. Po hektickém létě si konečně užijete klidnější tempo, které vám umožní věnovat se domovu a blízkým. Vztahy s partnerem i rodinou budou velmi harmonické, a proto je vhodná doba na společné plánování budoucnosti nebo na menší výlet. Ve financích se vyhněte zbytečným rizikům, v pracovní oblasti se objeví šance na stabilní růst, který sice nemusí být rychlý, ale je jistý a dlouhodobě prospěšný. Vaše zdraví je v dobré kondici, ale nezapomeňte, že i drobná péče, jako je kvalitní spánek a vyvážená strava, dělá zázraky.

Rada na září: Zaměřte se na detaily, které vám pomohou vybudovat pevné základy pro budoucnost.

Šťastné dny: 8., 19., 28.

Blíženci (21. května – 20. června)

Milí Blíženci, září vám přináší spoustu nových příležitostí a zážitků. Nebojte se vyrazit mezi lidi, poznat nové přátele a rozvíjet své koníčky. Vaše komunikační schopnosti jsou teď na vrcholu, což vám pomůže nejen v osobním životě, ale i v kariéře, kde vás čekají zajímavé projekty. Láska pro vás bude hlavně o zábavě a objevování, a tak vyrazte s partnerem na místa, která jste ještě nenavštívili. Nezadaní Blíženci mají velkou šanci na flirt a nezávazné setkání.

Věnujte ale také pozornost svému duševnímu zdraví a zkuste do své denní rutiny zařadit meditaci nebo psaní deníku, abyste si utřídili myšlenky.

Rada na září: Nechte se vést svou zvědavostí a objevujte nové možnosti, které obohatí váš život.

Šťastné dny: 3., 12., 21.

Rak (21. června – 22. července)

Milí Raci, devátý měsíc roku se pro vás ponese ve znamení emocionálního zahloubání se do sebe a sebedůvěry. Můžete pociťovat potřebu stáhnout se do sebe a reflektovat své pocity. Neberte to jako slabost, ale jako sílu, která vám pomůže lépe porozumět sobě i ostatním. V lásce budete hledat hlubší spojení a upřímné rozhovory. V práci se soustředíte na dokončování starých úkolů, což vám přinese zasloužený klid a pocit uspokojení. Nejvíce vás teď uklidní procházky u vody nebo v jiném přírodním prostředí. Zaměřte se na posilování imunity, například pomocí vitaminu D a zdravé stravy, abyste se chránili před podzimními chorobami.

Rada na září: Dovolte si cítit a zpracovat své emoce, hluboké spojení se sebou je klíčem k vnitřnímu klidu.

Šťastné dny: 9., 18., 26.

Lev (23. července – 22. srpna)

Milí Lvi, tento měsíc je pro vás měsícem sebedůvěry a uznání. Využijte své přirozené charisma a ukažte ostatním, co dokážete. V práci se vám otevírají možnosti na povýšení nebo na projekt, kde budete moci vést tým. V lásce se budete cítit sebejistě, což se odrazí i na vašich společných zážitcích. Pro nezadané je září ideálním časem pro aktivní hledání lásky, protože přitahujete pozornost. Určitou opatrnost pak vyžadují finance, jelikož můžete být náchylní utrácet za zbytečnosti. Vaše fyzická kondice je teď klíčová, aby podpořila vaši energii. Zkuste intenzivnější cvičení, které vás nabije.

Rada na září: Vystupte z řady a zazáříte. Vaše sebevědomí je váš nejlepší nástroj k dosažení úspěchu.

Šťastné dny: 4., 13., 22.

Panna (23. srpna – 22. září)

Milé Panny, září se pro vás ponese na vlnách harmonie a péče o sebe. Po náročném letním období si konečně dopřejete zasloužený odpočinek. V práci se zaměřte na detailní plánování a organizaci, což vám zajistí úspěch. Zkuste také ve svém volnu na chvíli zapomenout na pracovní starosti a věnujte se svým koníčkům a rodině. Vztahy by pro vás měly být v těchto dnech na prvním místě. Pokud jste ve vztahu, udělejte něco, co vás oba potěší. Myslet byste měli také na své zdraví, a to především na relaxaci a detoxikaci – ideální jsou bylinné čaje, lehké jídlo a dostatek spánku. Poslouchejte své tělo a následujte ho.

Rada na září: Přestaňte usilovat o dokonalost a zaměřte se na péči o sebe, to je ta nejlepší investice.

Šťastné dny: 1., 10., 20.

Váhy (23. září – 22. října)

Milé Váhy, následující dny se pro vás ponesou ve znamení nových začátků a objevování. Je to skvělý čas na osobní rozvoj, ať už formou vzdělávání, cestování, nebo nových koníčků. Nebojte se opustit svou komfortní zónu, jen tak máte šanci zažít něco nového. V kariéře vás čekají nové příležitosti, které se projeví jako nečekané nabídky. Co se týká lásky, budete v září toužit především po dobrodružství a spontánnosti, vsadte proto na nové zážitky. Obezřetnost je pak třeba ve financích, buďte opatrní a rozumní, nejednejte impulzivně. Z hlediska zdraví byste si měli dopřát psychickou očistu a relaxaci – zkuste jógu nebo meditaci, abyste si pročistili mysl a načerpali novou sílu.

Rada na září: Hledejte rovnováhu a harmonii, ve vašem životě i ve vztazích s druhými.

Šťastné dny: 6., 15., 21.

Štír (23. října – 21. listopadu)

Milí Štíři, s příchodem září nastává čas transformace a vnitřní síly. Můžete pociťovat potřebu zbavit se starých návyků a začít s čistým štítem. Nebojte se radikálních změn, které mohou vnést svěží vítr do vaší kariéry. V lásce se zaměřte na prohloubení vztahů a upřímnou komunikaci, která vám přinese hlubší spojení. Spokojenost můžete očekávat i ve finanční oblasti, a to i díky nečekanému přílivu peněz. Vaše vitalita se v těchto dnech sice zdánlivě zlepšuje, ale dbejte na to, aby vaše energie nevyrchala kvůli stresu, se kterým se můžete potýkat. Zařadte proto do svého života pravidelný pohyb a dostatek spánku, abyste si udrželi vnitřní harmonii.

Rada na září: Nebojte se změn a seberozvoje, jsou vaší největší silou.

Šťastné dny: 2., 11., 29.

Střelec (22. listopadu – 21. prosince)

Milí Střelci, s příchodem září se aktivuje vaše touha po osobním rozvoji a seberealizaci. Je to skvělý čas na cestování a objevování nových kultur. V práci vás čeká spousta zajímavých příležitostí. Budete se cítit inspirativně a budete se chtít posunout dopředu. Láska pro vás bude o zábavě a dobrodružství. Ať už jste ve vztahu, nebo ne, budete se snažit objevovat nové věci, které vás potěší. Věnujte pozornost financím, můžete být náchylní utrácet za zbytečnosti. Klíčový je pro vás pak pravidelný pohyb, jakož i dostatek odpočinku. Pokud jste už delší dobu nebyli u lékaře, nezapomeňte do svého rozvrhu začlenit preventivní prohlídku.

Rada na září: Rozšiřte si obzory a vydejte se na cestu za novým dobrodružstvím, ať už fyzickým, nebo duševním.

Šťastné dny: 7., 16., 27.

Kozoroh (22. prosince – 19. ledna)

Milí Kozorozi, září je pro vás měsícem tvrdé práce a úspěchů. Vaše vytrvalost se vám vyplatí a v práci dosáhnete svých cílů. Nebojte se pracovat na plný výkon, protože se vám to vrátí v podobě povýšení nebo finančního zisku. Jednoduše sklídíte to, co zasejete. V lásce se budete cítit stabilně a bezpečně. Ať už jste ve vztahu, nebo ne, budete hledat spolehlivost a důvěru, která se projeví v každodenním životě. Vážně pak berte své tělesné zdraví. Pravidelné cvičení a vyvážená strava vám pomohou udržet si energii a vitalitu.

Rada na září: Důslednost a píle jsou vaším klíčem k úspěchu, ať už v práci, nebo v osobním životě.

Šťastné dny: 5., 14., 25.

Vodnář (20. ledna – 18. února)

Milí Vodnáři, s příchodem září se vám dostane pořádné dávky inspirace a kreativity. Můžete se cítit plní nápadů a sršet optimismem. V práci se nebojte přijít s nekonvenčními řešeními, která vás odliší od ostatních. V lásce se zaměřte na spontánnost a zábavu. Ať už jste ve vztahu, nebo singl, budete se snažit objevovat nové věci, které vás potěší. Nezadaní Vodnáři se mohou potkat s někým, kdo je nadchne originálním a inspirativním myšlením. Z hlediska zdraví potřebuje péči především vaše duševní zdraví, a proto si dopřejte čas na odpočinek a rozjímání. Meditace nebo kreativní tvoření vám pomohou najít vnitřní rovnováhu a utřídit si myšlenky.

Rada na září: Dovolte si být sami sebou, vaše originalita je vaším největším bohatstvím.

Šťastné dny: 3., 12., 21.

Ryby (19. února – 20. března)

Milé Ryby, tento měsíc si dopřejte dostatek času na péči o sebe, seberozvoj a ponoření se do svého nitra, ve kterém naleznete to, po čem skutečně toužíte. Můžete pociťovat potřebu zbavit se starých návyků a začít s čistým štítem. V lásce se zaměřte na prohloubení vztahů a upřímnou komunikaci, nebojte se probrat s partnerem i hlubší témata. V práci se vám otevírají dveře k novým a zajímavým projektům, dejte si však pozor na nepřejícnost kolegů. Z hlediska zdraví byste měli v těchto týdnech věnovat svou pozornost zejména kardiovaskulárnímu zdraví, vyhnout se tučným jídlům a zařadit do své každodenní rutiny dostatek pohybu.

Rada na září: Naslouchejte svému vnitřnímu hlasu a nechte se vést svou intuicí.

Šťastné dny: 9., 18., 26.



Zdroj: redakce, astrology.com, horoscope.com

Střípky z plánů:

- **Práce s pamětí**
- **Individuální aktivizace**
- **Skupinové aktivizace**
- **Pečení buřtů**
- **Četba**
- **Výlety**
- **Procházky po okolí**
- **Aromaterapie**
- **Zahradnické aktivizace**
- **Poslech hudby, zpěv**
- **Bazální stimulace**

Přejeme krásné dny