

Číslo 1 / 2026

čtvrtletník

Domov pro seniory Jindřichův Hradec
příspěvková organizace

Domov seniorů Jindřichův Hradec

Otín 103

Jindřichův Hradec



Otínské listy

2026

Společenská rubrika:

Všechno nejlepší

*Všem klientům, kteří oslaví v prvním
čtvrtletí roku 2026
svůj svátek či narozeniny*

BLAHOPŘEJEME

.....

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

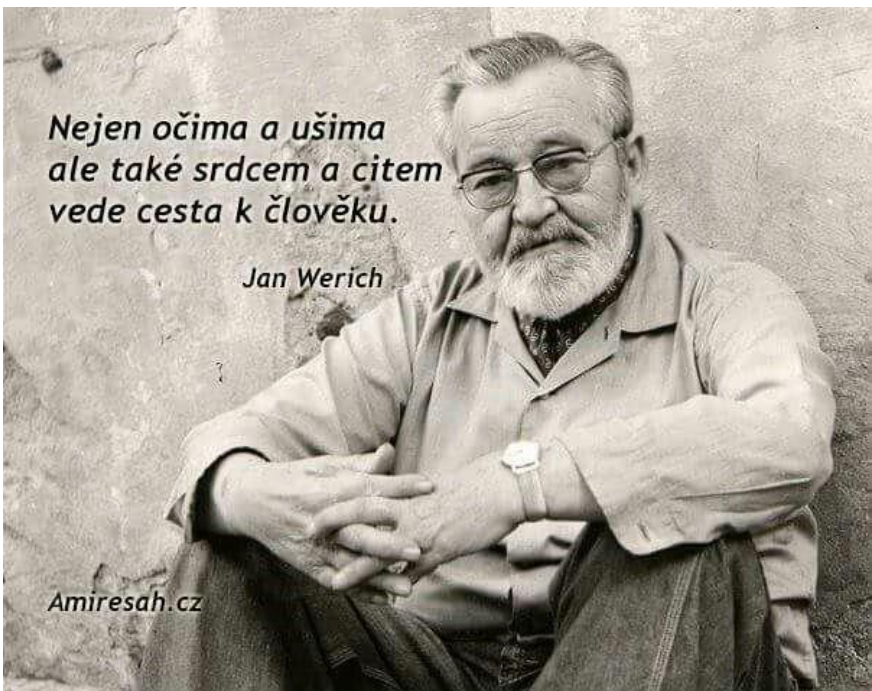


Citáty a slova moudrých:



Skvělé lidi poznáš
podle toho, jak se cítíš,
když od nich odcházíš.

MYVSECHNY.CZ



*Nejen očima a ušima
ale také srdcem a citem
vede cesta k člověku.*

Jan Werich

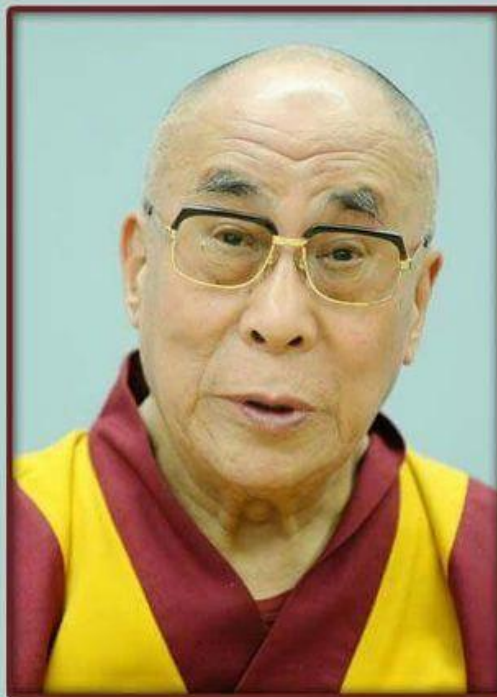
Amiresah.cz



Lidé obětují zdraví,
aby vydělali peníze,
potom obětují peníze,
aby znovu získali zdraví.

Tak se znepokojují
budoucností,
že si neužívají přítomnost.

A žijí tak, jako by
nikdy neměli zemřít,
a potom zemřou bez
toho, aby předtím žili.



Dalajláma



Lidové pranostiky:

Březen vlhký, rmutný – sedlák smutný“ či „O svatém Řehoři mrazy vše umoří“ aneb Lidové pranostiky na březen



Pranostiky na březen jsou příjemným zpestřením a zamyšlením nad tím, co vypožorovali naši předkové, a porovnání se současným stavem. Jak bude v tomto měsíci. Potvrdí se lidové pranostiky?

Jak pranostiky vznikly?

V březnu přichází první jarní den, a to buďto 20., nebo 21. března. Každý z nás se už těší, až se oteplí, bude delší den a začne se zelenat příroda. Zároveň je ale březen charakteristický také proměnlivostí počasí. Přitom zemědělci i zahrádkáři už potřebují dělat venku, obdělávat půdu, stříhat, sít, hnojit, kultivovat. Když ale začnou příliš brzo, mohou přijít o úrodu.

Naši předci proto letitým pozorováním vysledovali zákonitosti ve změnách počasí, které přetavili do pranostik. Hospodáři pozorovali, kdy přiletí ptáci ze zimovišť, kdy se objevily v půdě žížaly, odkud fouká vítr a které dny je sucho či prší celé dny. Předpovídali tak, jaká bude úroda, nebo si pamatovali, kdy je vhodné začít které práce.

Lidé tak věděli, že na začátku března často přichází takzvaná Řehořská zima, kdy k nám přijde příliv chladného vzduchu ze severu. Toto studené období je nazvané podle sv. Řehoře I. Velikého, který má svátek 12. března. Jak praví pranostika: *O svatém Řehoři mrazy přituhnou a vše umoří.*

Pranostiky na březen

Březen symbolizuje přechod mezi zimou a jarem. Příroda se pomalu probouzí ze zimního spánku, dny se prodlužují a sluneční paprsky nabírají na síle. Přesto ale počasí zůstává velmi proměnlivé – teplé dny se mohou rychle změnit ve sněhové přeháňky nebo studený déšť.

Naši předkové si této proměnlivosti dobře všímali a své zkušenosti přenesli do lidových pranostik, které se předávají z generace na generaci. Pranostiky sice dnes vnímáme pro zpestření, ale je třeba je také brát jako odkaz dlouholetého pozorování přírody. V minulosti se totiž lidé museli spoléhat na vlastní zkušenosti, aby dokázali odhadnout, jaké počasí je čeká a jaký vliv bude mít na úrodu. V březnu se proto často setkáme s pranostikami, které se zaměřují na střídání zimního a jarního počasí, předpovídají, jaké bude léto, nebo naznačují, zda se můžeme těšit na úrodný rok. Toto období máme půst a koncem měsíce nastává jaro.

Nejznámější březnové pranostiky

„Březen – za kamna vlezem.“ Patří snad mezi ty nejznámější březnové pranostiky. Dny se prodlužují a slunce začíná hřát, ale zima se často nevzdává a může se vrátit v podobě mrazů a sněhu.

„Kolik březnových mlh, tolik červencových lijáků.“ Březen bývá často mlhavý a podle této pranostiky lze množství mlh v tomto měsíci brát jako ukazatel pro deštivé období v létě. Pokud je březzen mlhavý, můžeme v červenci očekávat více deště.

„Suchý březzen, mokrý máj – bude humno jako ráj.“ Tato pranostika naznačuje, že pokud je v březnu sucho, květen bývá deštivý, což prospívá úrodě. Naopak příliš deštivý březzen mohl znamenat suché léto a horší sklizeň. Podobná je také pranostika, která nabízí další variantu předpovědi. **„Březen suchý, duben mokrý a květen větrný, pytle s obilím a sudy s vínem naplní.“** Nebo také **„V březnu když se práší, stromy brzo raší.“**

„Březnové slunce má krátké ruce.“ Ačkoliv už v březnu můžeme cítit teplo slunečních paprsků, jejich síla ještě není dostatečná na to, aby výrazně ohřála půdu nebo roztála větší množství sněhu.

„Jestli březzen kožich stáhl, duben rád by po něm sáhl.“ Tato pranostika varuje před tím, že pokud je v březnu nezvykle teplo, může se v dubnu ještě vrátit chladné počasí a mrazy.

Březen v pranostikách den po dni

- 6. 3. *Na svatého Bedřicha slunce teplem zadýchá.*
- 7. 3. *Na svatého Tomáše sníh měkne a je z něj kaše.*
- 9. 3. *Když svatý František dobré větríky dává, opyleny budou jetel i tráva.*
- 10. 3. *Když je na Čtyřicet mučedníků mráz, bude ještě za čtyřicet zas.*
- 12. 3. *Na sv. Řehoře jdou ledy do moře. Na Řehoře první pluh do pole.*
- 17. 3. *Pokud mrzne na svatou Gertrudu, bude mrznout ještě celý měsíc.*
- 19. 3. *Kolik dní před Josefem teplo, tolik po něm zima.*
- 20. 3. *Na svatého Jáchyma skončila se už zima.*

- **21. 3. Jaký bude čas rovný s dnem i nocí, takových bude následujících čtyřicet týdnů.**
- **22. 3. Na Kazimíra pohoda – bude dobrá úroda (brambor).**
- **25. 3. Když je na den zvěstování Panny Marie pěkně, můžeme čekat úrodný rok.**
- **27. 3. Pokud je na Ruperta nebe čisté, bude i v červenci stejné.**
- **30. 3. O svatém Kvirinu už je teplo i ve stínu.**
- **31. 3. O svaté Albíně je už u nás po zimě.**

Jaký bude rok?

Březen je přelomový měsíc mezi zimou a jarem, kdy čekáme, až budeme moci studeným dnům zamávat. I proto platí: *Napadlý sníh březnový oseníčku nehoví.*

- *Pokud v březnu kukačka kuká a čáp klape, dočkáme se teplého léta.*
- *Když je březen deštivý, bude suché léto.*
- *Jak prší v březnu, tak také v červnu.*
- *Zima, kterou březen nese, dlouho s námi ještě třese.*
- *Hřmí-li v březnu, sněží v máji.*
- *Kolik březnových mlh, tolik lijavců v roce.*
- *Suchý březen, mokrá máj, bude humno jako ráj.*
- *Jaký je den na Františka (9. 3.), takový bude celý měsíc.*
- *Kolik je v březnu rosy, tolik v květnu mrazu.*
- *Kolik mlh v březnu k nebi stoupá, tolik bude ještě mrazů po Velikonocích.*



Zdroj: <https://www.toprecepty.cz/clanky/8180-brezen> <https://abecedazahrady.dama.cz/clanek/breznove-pranostiky-vite-co-rikaji>

Státní svátky 2026:

Státní svátky 2026: Kdy je volno, otevírací doba obchodů, prodloužené víkendy



- Přehled všech státních svátků v roce 2026 s konkrétními daty, informací o volnu a otevírací době obchodů na jednom místě.
- Rok 2026 nabídne sedm prodloužených víkendů – zjistěte, kdy si užijete čtyři dny volna vkuse.

- Součástí článku je také přehled, kdy si vzít dovolenou, abyste měli co nejvíce volna za co nejméně dnů dovolené, a souhrn školních prázdnin 2026.

Datum	Den	Svátek	Otevírací doba obchodů
1. 1. 2026	Čtvrtek	<u>Nový rok/Den obnovy samostatného českého státu</u>	Zavřené obchody
3. 4. 2026	Pátek	<u>Velký pátek</u>	Otevřené obchody
6. 4. 2026	Pondělí	<u>Velikonoční pondělí</u>	Zavřené obchody
1. 5. 2026	Pátek	<u>Svátek práce</u>	Otevřené obchody
8. 5. 2026	Pátek	<u>Den vítězství</u>	Zavřené obchody
5. 7. 2026	Neděle	<u>Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje</u>	Otevřené obchody
6. 7. 2026	Pondělí	<u>Den upálení mistra Jana Husa</u>	Otevřené obchody
28. 9. 2026	Pondělí	<u>Den české státnosti</u>	Zavřené obchody
28. 10. 2026	Středa	<u>Den vzniku samostatného československého státu</u>	Zavřené obchody
17. 11. 2026	Úterý	<u>Den boje za svobodu a demokracii</u>	Otevřené obchody
24. 12. 2026	Čtvrtek	<u>Štědrý den</u>	Otevřené obchody do 12:00
25. 12. 2026	Pátek	<u>První svátek vánoční</u>	Zavřené obchody
26. 12. 2026	Sobota	<u>Druhý svátek vánoční</u>	Zavřené obchody

Zdroj: <https://www.e15.cz/statni-svatky-cr>

Tradice:

Velikonoce nejsou jen o pomlázce. Jaké tradice se pojí k jednotlivým dnům?

Jaký den je pro křesťany nejdůležitější a co se o Velikonocích smí a nesmí? Podívejme se, proč je čtvrtek zelený, kdy se pečou mazance a pletou pomlázky. Kdy se nesmíme hádat a naopak bychom si měli navzájem odpouštět.



Velikonoce jsou v náboženském kontextu velmi významné, zejména pak Velký pátek a Velikonoční pondělí, kdy byl Ježíš Kristus ukřižován a vstal z mrtvých. Celý „Svatý týden“ však provází řada lidových zvyků, které se více než ke křesťanství vážou k pohanským tradicím a spojení lidí s probouzející se přírodou. Obyčeje si také razily svou vlastní cestu napříč kraji, a setkáváme se tak s různými zvyky i jejich výklady. Leckde se řada z nich stále dodržuje. Takže pokud se vám na Modré pondělí nebude chtít do práce, máte na to plné právo!

Kdy začíná Velikonoční týden?

Květná či Pašijová neděle bývá považována za začátek „Svatého týdne“ a její název odkazuje na kvítí, jímž obyvatelé Jeruzaléma vítali příjezd Ježíše Krista. Na Květnou neděli se nosily polorozkvetlé proutky jívy, tzv. kočičky, do kostela k požehnání. Ty dodnes patří k symbolům Velikonoc.

Co se nesmí na Květnou neděli?

Péct! Květy na stromech bychom tak spekli a přivolali na sebe neúrodu.

Jak souvisí Modré pondělí s modrou barvou?

Podle některých výkladů vychází jeho název z německého „blau“, což ve spisovné němčině znamená modrý, ale lidově se tak říká i lidem podnapilým. Ti jednak nejsou schopní práce, a kdyby náhodou, udělaly by se jim modravé modřiny. Takže na Modré (též Žluté) pondělí se nepracuje!

Co se nesmí na Modré pondělí?

Pracovat! To se ovšem netýká žen, které začínají s jarním úklidem.



Šedivé úterý plné pavučin

Jarní úklid pokračuje i po Modrém pondělku. V úterý se vymetá prach a hlavně šedé pavučiny. Název může být i od šedivého nebe, o které v březnu a dubnu rozhodně není nouze. Také se mu říkalo **Tlusté úterý**, aby se lidé stihli najíst před následujícími třemi dny, kdy bude půst velmi přísný. Tak s chutí do toho!

Co se jí na Škaredou středu?

Na Sazometnou středu se po pavučinách vymetou kamna a komíny. Škaredá se jí neříká podle počasí, ale podle škaredé zrady, jíž se dopustil Jidáš. Na její připomínku se ve středu a čtvrtěk pečou jidáše ve tvaru zamotaného uzlu, na kterém se zrádce oběsil. Můžete též začít s barvením kraslic. Podává se pouze „škaredé“, tedy prosté jídlo, hrách či čočka.

Co se nesmí na Škaredou středu:

Šít a příst, ale také štípat dříví.

Nemračte se, ať nejsou škaredé všechny středy až do konce roku!

Co se má dělat na Zelený čtvrtek?

Říká se, že zvony odlétají do Říma, protože od čtvrtka do soboty nesmějí znít a místo nich se naplno rozezní řehtačky. Je to smutný den poslední večeře Páně a název Zelený čtvrtek připomíná právě na pláč či lkání, protože oba výrazy jsou si v němčině velmi podobné. Mezitím hospodyňky připravují zelené jídlo. Ale pozor přirozeně zelené! Například špenát nebo kopřivovou nádivku. Můžete najít i zelené pivo, ale to k velikonoční tradici příliš nepatří a je intoxikované irskými oslavami Dne svatého Patrika.

Co se nesmí na Zelený čtvrtek:

*Nepůjčujte si a budete později odměněni!
Zapomeňte na hádky, je to den odpuštění!*



Proč se nejí maso na Velký pátek?

Na Velký pátek vrcholí půst, a proto je maso striktně zakázané. Připomínáme si Ježíšovo ukřižování, ale také den, kdy se otevírá matka země, aby vydala své poklady, proto se se zemí nesmělo hýbat, orat ani okopávat. Je sice svátek, ale obchody smějí zůstat otevřené, abyste si mohli nakoupit na velké sobotní pečení.

Co se nesmí na Velký pátek?

Nic půjčovat, pracovat na poli či na zahradě, a dokonce ani prát, abychom náhodou nemáchali v Kristově krvi.

Na Velký pátek vrcholí půst, a proto je maso striktně zakázané. Připomínáme si Ježíšovo ukřižování, ale také den, kdy se otevírá matka země, aby vydala své poklady, proto se se zemí nesmělo hýbat, orat ani okopávat. Je sice svátek, ale obchody smějí zůstat otevřené, abyste si mohli nakoupit na velké sobotní pečení.

*Na Velký pátek se vyhněte práci na zahradě
a jídlo si navařte předem. Pověry před obojím
varují*

Proč se slaví Bílá sobota?

Na Bílou sobotu byl Ježíš pohřben a čisté bílé roucho jí nejspíš dalo název. Také bylo nutné vybít, tedy vymalovat, stavení, aby bylo čisté, a očistný je i oheň, který se tento den světí a lidé si ho odnášeli do svých domovů. Pro hospodyně je to hlavně den pečení. Půst už pomalu končí a obydlí provoní mazance a věnce i velikonoční beránci a nádivka s uzeným, první maso po skončení půstu. Večer se opět se rozezní zvony, a pokud zatřesete stromy, probudíte je k životu jako Krista, aby vám dávaly dobrou úrodu. Pleteme pomlázky a zdobíme vajíčka.

Co se nesmí na Bílou sobotu?

Na Bílou sobotu se nekonají liturgické obřady.

Co se dělá a hlavně nedělá na Neděli velikonoční?

Boží hod velikonoční je v křesťanství vnímán jako největší svátek roku. Aby taky ne, když konečně skončil půst a lidé se těší na velikonoční hody. Jí se vše, co se v sobotu upeklo a o nedělní mši nechalo posvětit. Tento den už má být vše hotovo a pracujeme co nejméně. Realita však i v minulosti nemohla být tak jednoduchá, vzhledem k tomu, že v hospodářství bylo stále co dělat.

Co se nesmí na Velikonoční neděli?

Zejména pracovat, ostatně jako každou neděli.



Velikonoční pondělí aneb velké finále

Hlavní tradice Velikonoc se ve většině krajů, měst, rodin dodržuje dosud. Navzdory stále složitějšímu korektivu chování mužů k ženám je velikonoční pomlázka a vyšlehání děvčat trvalou součástí svátků. I zde však panuje nesoulad mezi krajovými zvyky a individuálními představami o tom, kdo koho a kdy smí vyšlehávat. V některých krajích polévaly vodou dívky chlapce a jinde tomu bylo opačně. Někde stačí odnést si koledu, jinde musí děvčata věnovat mužům barevné pentle, aby si mohli navzájem dokazovat, kdo „jich dnes víc vyšupal“. Pro někoho jarní svátek omlazení a namlouvání, pro jiného zcela neduchovní a fyzicky nepříjemný zásah do soukromí.

... fauna a flora: ...

Už se těšíte na jaro? Jaké květiny kvetou v zahradách jako první?



První kvetoucí poslové jara vyrážejí ze země na slunnějších místech zahrady i navzdory mrazu. Stačí několik teplejších dnů a již se těšíme prvními květy. V některých zemích je pak toto očekávání natolik emotivní, že si z něj udělali svátek. Například Britové a sněženky představují spojení přímo srdeční, ale také velmi drahé (cibulky nejvzácnějších odrůd se v aukcích draží za velké peníze). Stejně jako Japonci a sakury.

1. Sněženka podsněžník (*Galanthus nivalis*)

Skutečně jsou právě květy sněženek těmi prvními v zahradách. Něžné bílé kvítky s drobnou zelenou kresbou vykvetou často dokonce ještě pod sněhem a zazáří, sotva sníh začne roztávat. Nejlépe se sněženkám daří v kypré a humózní (výživné) půdě pod listnatým stromem. Mají rády dostatek vláhy a velmi rychle se množí. Jediná cibulka dovede vytvořit za několik let nádherný trs, který se dále rozrůstá. A po mnoha letech pak najdeme sněženky i na místech, kde bychom je vůbec nečekali.



Sněženka podsněžník

2. Šafrán jarní (*Crocus vernus*) čili krokus

Hned po sněženkách (ale i zároveň s nimi) následuje šafrán, čili krokus. Tato též nízká, nádherně kvetoucí rostlinka je oblíbená ve skalkách a jako podrost různých zajímavých zákoutí. Nejznámější jsou hybridy s velkými květy, které jsou nejčastěji šlechtěné a dovážené z Holandska. Krokusy preferují lehčí půdy a přímé slunce. Vykvétají již na konci února.



Šafrán jarní - krokus

3. Narcisy (*Narcissus*)

Poté přicházejí elegantní žluté květy narcisů, které jsou též neodmyslitelným symbolem jara. Stejně jako sněženky, krokusy, ale i tulipány, jsou i narcisy křehké a svěží, stejně jako příroda předjaří. Na rozdíl od krokusů nehýří pestrými barvami, ale v kombinaci něhy a čistoty sněženek nás svým vzhledem narcisy zahřejí. Nejčastější barvou je žlutá, ale některé kultivary jdou až do oranžova, případně mají alespoň oranžový nádech, vyšlechtěny též byly kultivary bílé se žluto oranžovým středem, nádherná je také starobylá odrůda *Actaea* nebo *Barrett Browning*.



Narcisy

4. Tulipány (*Tulipa*)

To tulipány představují svět malířských palet. Bohatá a pestrá paleta květů tulipánů, ale i tvarů, velikostí a vůní, představuje především díky holandským pěstitelům a šlechtitelům snad nejširší nabídku jednoho rostlinného druhu na světě. Tulipány proto vysazujeme na méně nápadná stanoviště, kde o to nápadněji zazáří. Ideální jsou do různých koutů, předzahrádek, v kombinaci s narcisy v popředí, vedle cest a zahradního posezení, vedle okrasných keřů. Záleží na každém, jak si svá „tulipánová stanoviště“ namixuje.



Tulipány - prostě nádhera

5. Sasanka hajní (*Anemone nemorosa*)

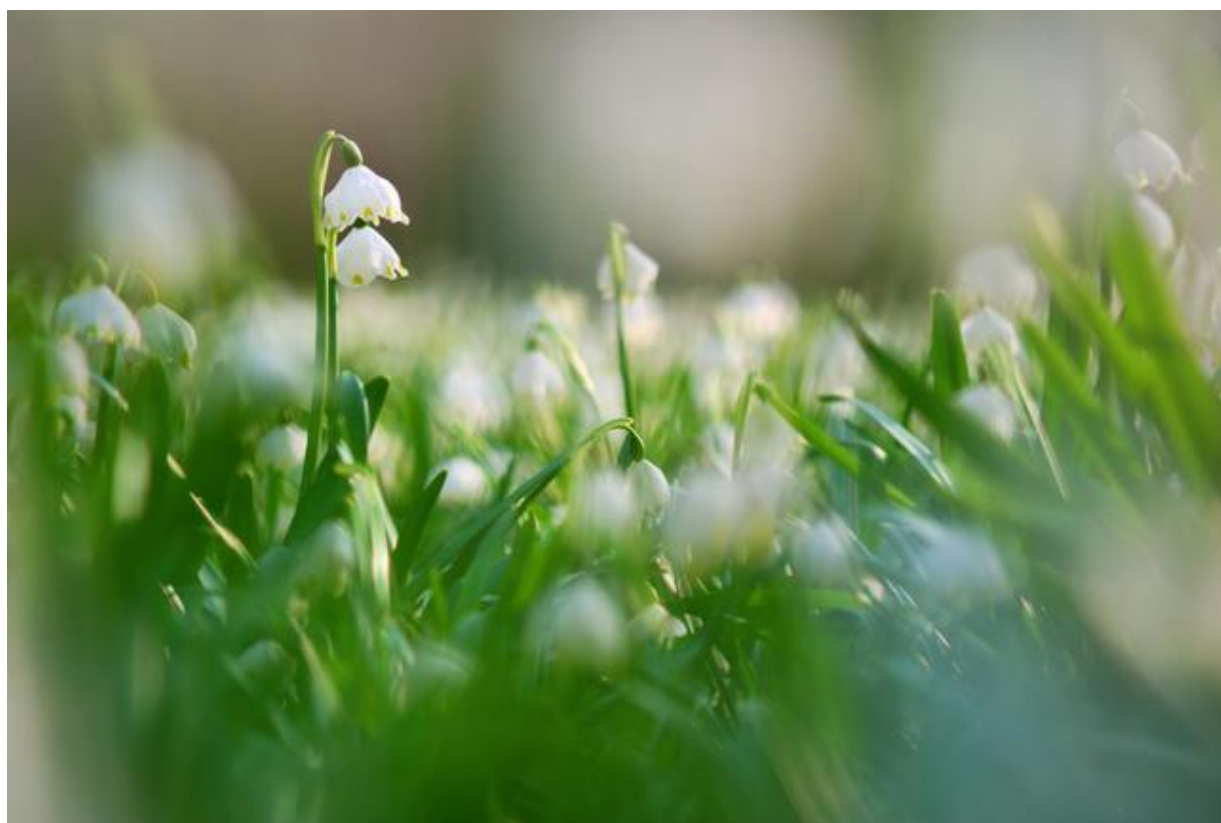
I sasanku hajní najdeme stejně jako sněženku podsněžník a některé druhy krokusů ve volné přírodě. Ideální je však též do přírodně laděných zahrad. Sasanka byla též šlechtěna a v zahradách zazáří například bílý kultivar *Alba*, který rozkvétá pestřeji až ve druhé půlce jara. Nejčastěji se u nás však stále setkáváme se sasankou hajní a to právě i v zahradách. Tato nízká bílá rostlinka, rozrůstající se podzemními oddenky, nahrazuje sněženky, když právě odkvetou. Ideální je hlavně jako podrost světlejších stanovišť pod keři a stromy.



Sasanka hajní

6. Bledule (*Leucojum L.*)

Bledule jsou rod jednoděložných rostlin z čeledi amarylkovité (*Amaryllidaceae*). Český název bledulí je novotvarem pocházejícím z 19. století (Jan Svatopluk Presl). Tyto vytrvalé pozemní byliny s cibulemi vykvétají na přelomu března a dubna. Bledule jsou jednodomé, s něžně bílými oboupohlavnými květy. Jejich jednoduché a přisedlé listy jsou po několika v přízemní růžici. Květy rostou jednotlivě na vrcholu stonku, případně ve zdánlivých okolících (zpravidla 2-7 květů). Pod květem najdeme 2 volné či zcela srostlé listeny, které tvoří toulec. Bledule jsou přísně chráněné, ale nezřídka se s nimi setkáme i v zahradách díky šlechtitelským počínům.



Bledule

Byli bychom však nespravedliví, kdybychom opomíjeli další posly jara. V březnu mezi ně patří jaterníky, violky, hlaváčky, brambořík abcházský, podběl, devětsil, křivatec, prvosenka bezlodyžná, čemeřice, plicník a pupkovec.

Z keřů zlatice, lýkovce, dříny a mandloně.

V dubnu pak nastupují hyacinty, macešky, kamzičnický, tařice, sedmikrásky (ty najdeme kvetoucí i v zimě pod sněhem), vřesovce, koniklec, blatouch, hořec bezlodyžný, modřenec, ale též stálezelené rododendrony a také ke konci dubna nádherné magnolie – to jsou však již zástupci okrasných keřů.

Zapomenout bychom též neměli na Japonci uctívané sakury. Je se tedy opravdu na co těšit.



Zdroj: ČESKÉSTAVBY.cz, wikipedia.org, shutterstock.com

Pro zasmání:



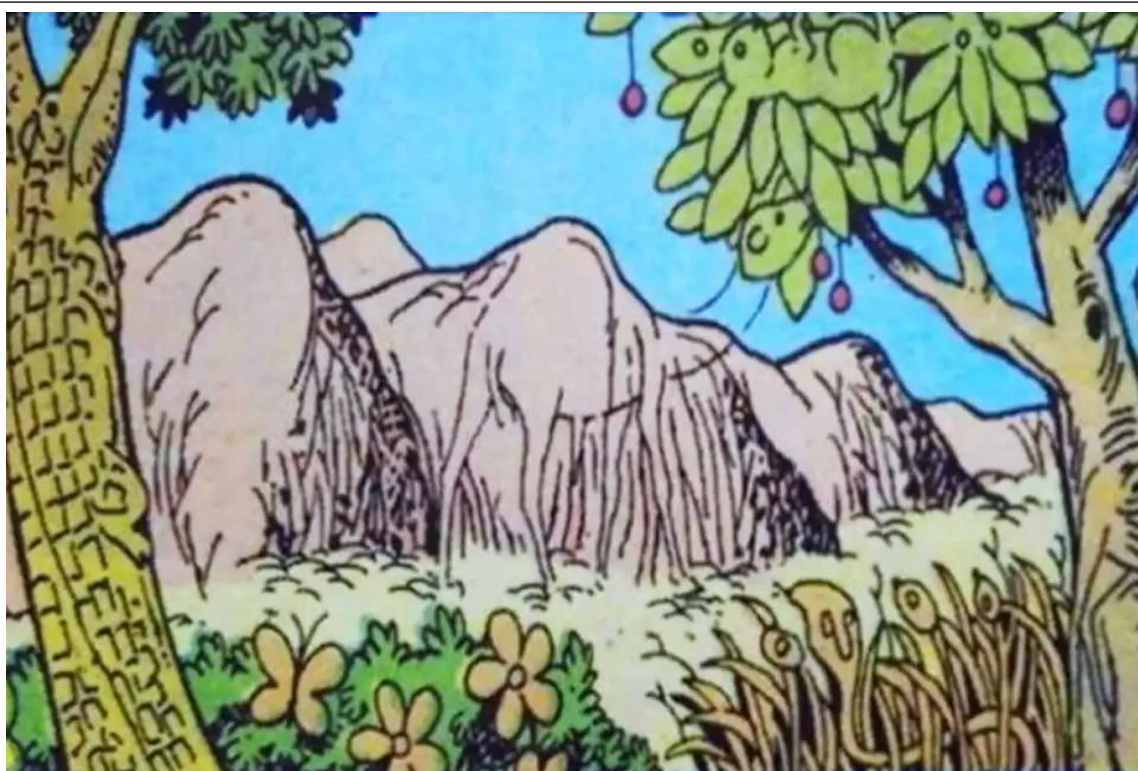
Žena:
**"Dnes jsem byla u dvou
doktorů.
Jeden mi doporučil moře
a druhý dlouhé procházky.
Co na to říkáš?"**
Muž pohotově:
"Jdi k moři pěšky..."



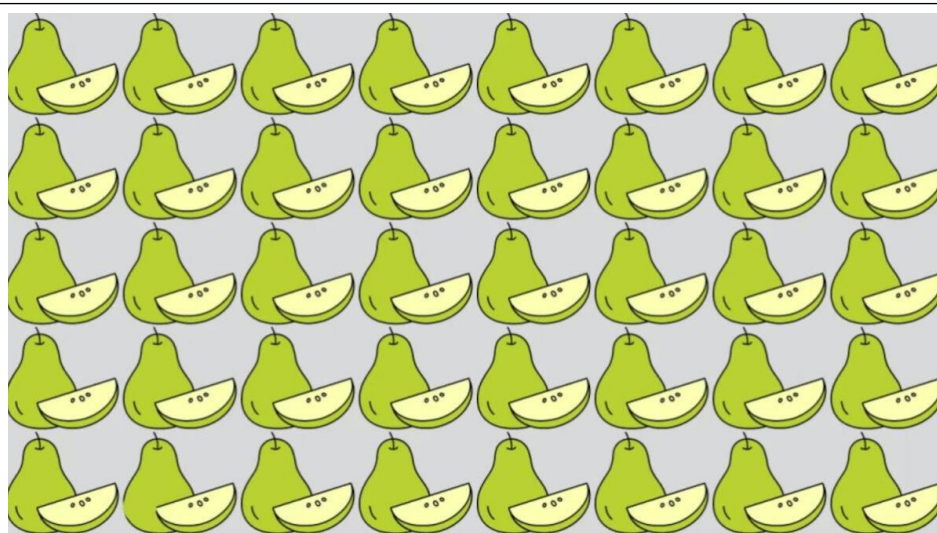
**Věděli jste, že když
na sebe ráno
rozlijete kafe, tak
vás to probere
rychleji než když
ho vypijete? 😊**

Zdroj: <https://cz.pinterest.com/pin/28851253859216680/>

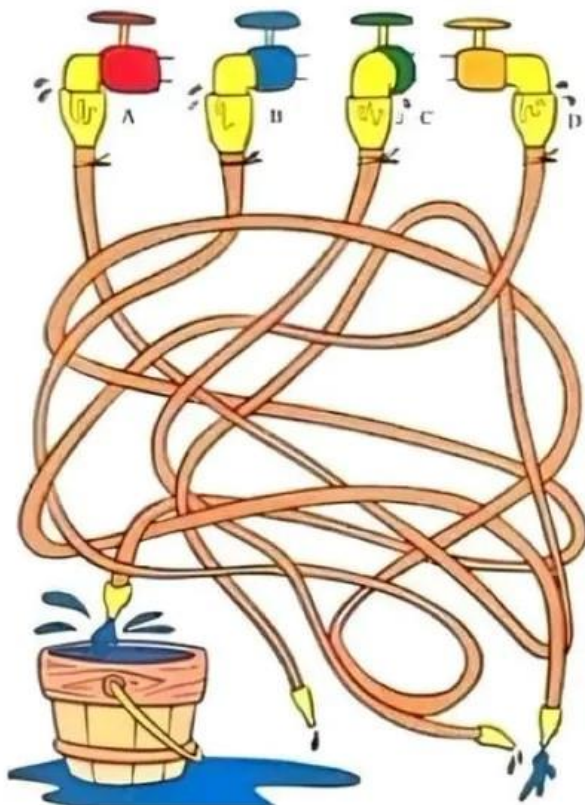
Pro volný čas:



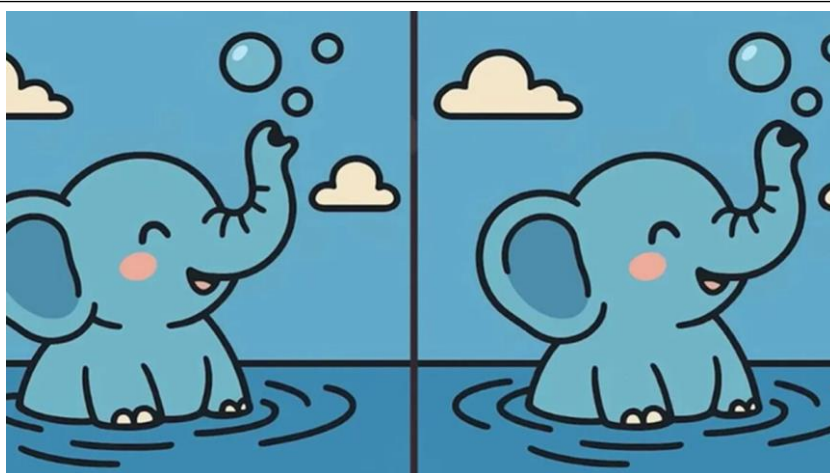
Objevíte na obrázku skrytého jelena? Vypadá to jednoduše, ale většina lidí to nezvládne



Mezi zdánlivě stejnými obrázky hrušek se skrývá jedna odlišná. Dokážete ji objevit za pouhých 6 sekund?



Která hadice naplní vědro? Jen lidé se super vysokým IQ na to přijdou do 7 sekund



Dva zdánlivě stejné obrázky, někde se ale skrývají tři rozdíly. Zkuste je odhalit do 23 vteřin.

Zdroj: <https://cz.pinterest.com/pin/9851692926899838/>

Recepty našich babiček:

**Tradiční boží milosti jsou podle našeho receptu
úžasně křehké a voní rumem a vanilkou**



Naše babičky nepekly kdysi na Velikonoce jen beránka nebo mazanec. Jako pohoštění se tradičně připravovalo i křehké pečivo známé jako boží milosti. Smažilo se tehdy na sádle a jeho příprava byla tak snadná, že se dala stihnout, než dorazili první koledníci.

Boží milosti - pohoštění nejen pro koledníky

O Velikonocích není o sladké nouze, beránek nebo mazanec se ale pečou dopředu a často se snědí na snídani nebo na svačinky ke kávě ještě před Velikonočním ponděním.

Navíc beránek či mazanec se úplně nehodí k tomu servírovat je jako pohoštění koledníkům. Chcete-li je uvítat něčím sladkým, jednou z možností jsou perníčky, které se také v některých rodinách pečou na Velikonoce, druhou jsou pak boží milosti.

Smažené dozlatova

Křehké pečivo láká nejen svou vynikající chutí, ale i snadnou přípravou. Boží milosti se totiž dělají z velmi jednoduchého těsta, které se trochu podobá nudlovému, ale je vylepšené často o smetanu, kysanou smetanu, víno nebo rum. Těsto se pak stejně jako nudlové vyválí na tenký plát, který se krájí na různé tvary - obvykle obdélníčky s proříznutým otvorem nebo růžičky ze slepených vykrojených květin.

Boží milosti jsou navíc specifické tím, že se nepečou, ale smaží jako koblihy, jsou tak i tradičním masopustním pečivem. Pravidelně se ale připravovaly i na Velikonoce, Vánoce, na svatby, křty a další slavnostní události během roku.

Boží milosti, růžičky i křehotinky

Na první pohled sice boží milosti působí prostě, rozhodně ale nejde o žádné pečivo chudých, ba právě naopak. V těstě na boží milosti je totiž spousta dobrých, drahých a hůře dostupných věcí, v minulosti

se proto o nich říkalo, že si je může dovolit jen ten, kdo je v boží milosti.

Odkud vznikl jejich název, je tak již zřejmé. Občas se jim rovněž říkalo panské cukroví. Známé jsou ale i jako křehotinky, křehulky, fánky, křupance, mašličky, lístky, květinky nebo růže.

Pro oráče, poutníky i novomanžele

Boží milosti jsou pečivo s dlouhou historií, oblíbené byly již v 19. století, recept na ně se objevuje i ve vyhlášené kuchařce Magdaleny Dobromily Rettigové pod názvem *Rosenkapfen*. Kdysi bývaly považovány za obětní jídlo.

Nosily se jako obětní dar na pole, oráči si je brali rovněž na svou první jarní cestu na pole a na cesty si je brali také poutníci. Právě kvůli nim se prý dělá do těsta na boží milosti otvor. Věřilo se, že když se přes něj poutník podívá, najde tu správnou cestu.

Božím milostem si přisuzovaly i další zázračné účinky. Pověšené na červené stužce se třeba vázaly na zápěstí novomanželů před obřadem. Dostávaly je i maminky po porodu na přilepšenou, aby jim dodaly síly. A o Velikonocích byly oblíbeným pohoštěním pro koledníky.

Recept na boží milosti vonící rumem

Receptů na tuto křehkou dobrotu obalenou ve vanilkou vonícím moučkovém cukru je spousta. Jeden z nich vám přinášíme, tak neváhejte a zpestřete si nejen velikonoční svátky božími milostmi i vy. Jak na ně?

Budete potřebovat: 500 g hladké mouky, ½ lžičky kypřicího prášku do pečiva, 1 špetku soli, 1 špetku strouhané citronové kůry, 4 vejce, 8 lžic rumu, olej na smažení a moučkový a vanilkový cukr na posypání.



- 1. Mouku prosejte do misky. Přidejte prášek do pečiva, sůl a citronovou kůru. Směs promíchejte a přidejte do ní vejce a rum. Vypracujte hladké těsto. Přendejte je na pracovní plochu vysypanou moukou a vyválejte na plát o tloušťce asi 3 mm.**
- 2. Rádýlkem pak těsto nakrájejte na proužky a následně na obdélníčky. Obdélníčky uprostřed prořízněte. V pánvi rozehejte dostatek oleje a kousky těsta v něm smažte z obou stran dozlatova. Hotové boží milosti ještě teplé obalujte ve směsi moučkového a vanilkového cukru.**

Zdroje informací:

Skopová, K.: Hody, pústy, masopusty

Ceskezyvyky.cz: Boží milosti neboli ratolesti, lidové pověry a recept

Babské rady:

Jarní bylinky: mocná síla přírody

Témata: urologické problémy, cukrovka, trávení a zažívání, kožní potíže, péče o vlasy, nápoje, detoxikace těla, průdušky, horečka, kašel, nachlazení, krevní tlak, léčivé byliny



Máme tu březen, sníh pomalu ustupuje z luk a polí a sluníčko nabírá na síle. S přicházejícím jarem nastává čas pro sběr prvních jarních bylinek. Mezi tyto bylinky určitě můžeme vzpomenout sedmikrásku, podběl, prvosenku, medvěd í česnek, kopřivu, ale i méně známý popenec či plicník lékařský.

Kopřiva dvoudomá

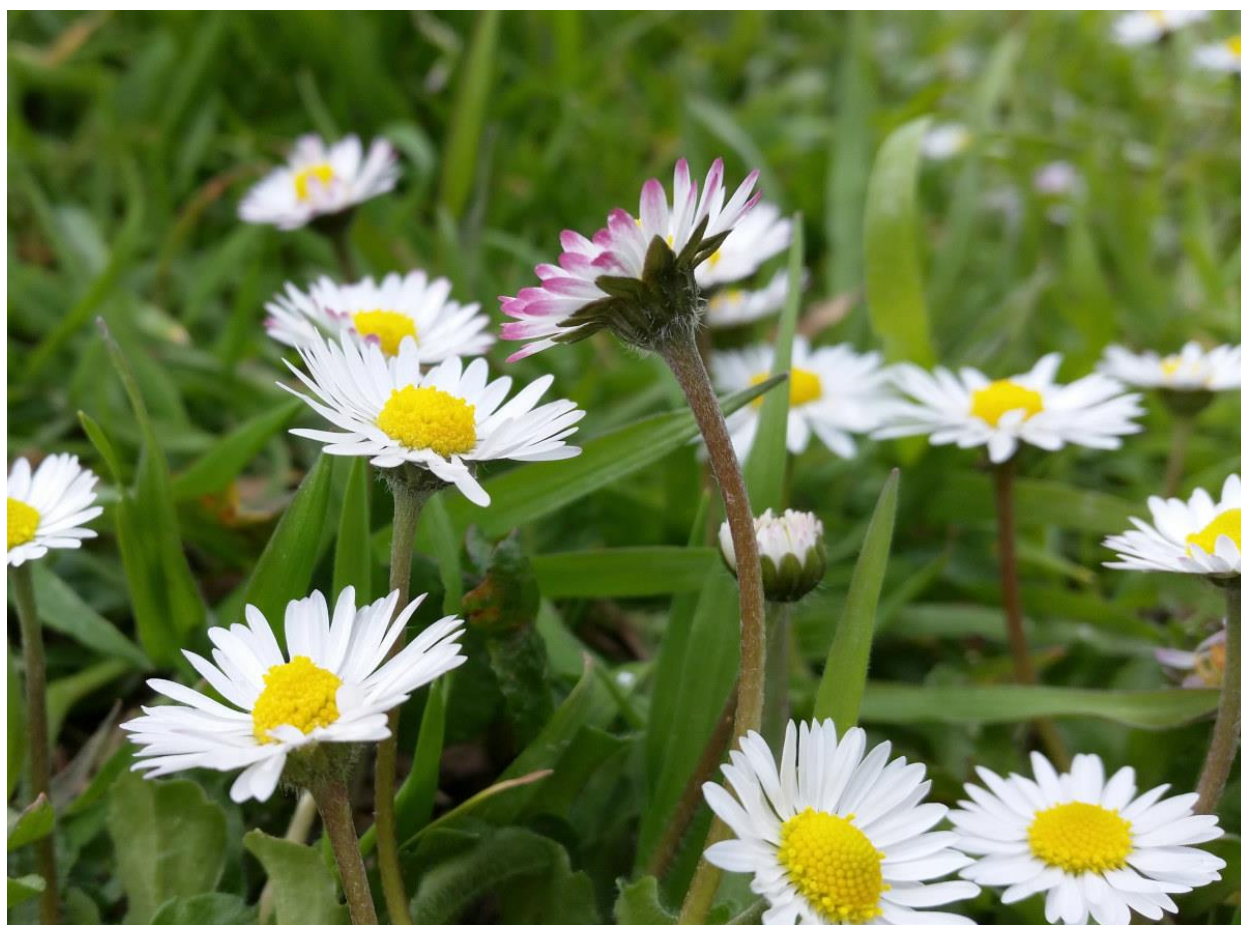
Mezi úplně první bylinky natahující se po slunečních paprscích patří kopřiva. Je známá pro své léčivé účinky, které se nacházejí v celé rostlince, i v kořenech. Kopřiva se výborně hodí pro jarní detox těla. Ale krom čaje se dá použít i do jídel. Však taková velikonoční nádivka se bez vydatného množství kopřiv neobejde.

Kopřiva pomáhá při vodnatosti, zmírňuje otoky, snižuje hladinu cukru v krvi, účinkuje při problémech urologického původu. A nejen to, působí i při vředech a hnisavých zánětech kůže, ale i při dalších kožních problémech – při akné, ekzémech i lupénce.



Sedmikráska obecná

Jako další nás nejen svými účinky, ale i svojí něžnou krásou, potěší sedmikráska obecná. Lidé jí říkají též chudobka, chudoběnka, husí kvítko nebo sirotka. Sběr bílých kvítků není náročný, uštipujeme hlavičku s co nejkratší stopkou. Sedmikráska se suší snadno, je možné ji sušit v tenké vrstvě jak na slunci, tak i ve stínu. Během sušení můžeme květ obracet. Používá se jako pomocný prostředek při odkašlávání. Často bývá součástí čajových směsí zvyšujících látkovou výměnu v játrech, žluči a slezině.



Podběl lékařský

Také podběl je již po staletí velmi populární bylinkou pro sběr a vysloužil si tak mnoho přezdívek. Podbílek, mateří líčko, bábuška... I takovéto názvy můžeme zaslechnout. I podběl se velmi dobře suší a sbírá se uštipováním pod hlavičkou. Bylina se užívá hlavně při onemocnění dýchacích cest, astmatu a kašli. Výborně totiž uvolňuje hleny. Často se podává ve směsi, např. s heřmánkem, jitrocelem nebo lékořicí. Rozdrcené listy, ty se sbírají později než květy, položené na hrudník zase pomáhají při onemocnění plic, léčit s nimi lze i růži a poranění tkání. Z listů lze připravit též sirup.



Plicník lékařský

I tato další bylinka, kterou si představíme, je vhodná zejména na onemocnění dýchacích cest, ostatně jak její název napovídá. Užít ho můžeme i pokud si poškodíme sliznici hltanu a žaludku příliš horkým jídlem či nápojem. Od poloviny jara rozkvétá v barevných květenstvích. Květy jsou nejprve růžové, ale postupně fialové a po opálení úplně zmodrají. Květy se ale nesbírají, u plicníku sbíráme listy. V Anglii si plicník získal jméno petrklíč z Jeruzaléma.



Popenec břechťanovitý

Další bylina je s fialovým květenstvím a chlupatými listy. Sbírá se nať a opět se používá, hlavně pokud potřebujeme usnadnit vykašlávání. Roste poměrně hojně, setkat se s popencem můžeme v zahradách, křovinách i vlhkých lesích.



Prvosenka jarní

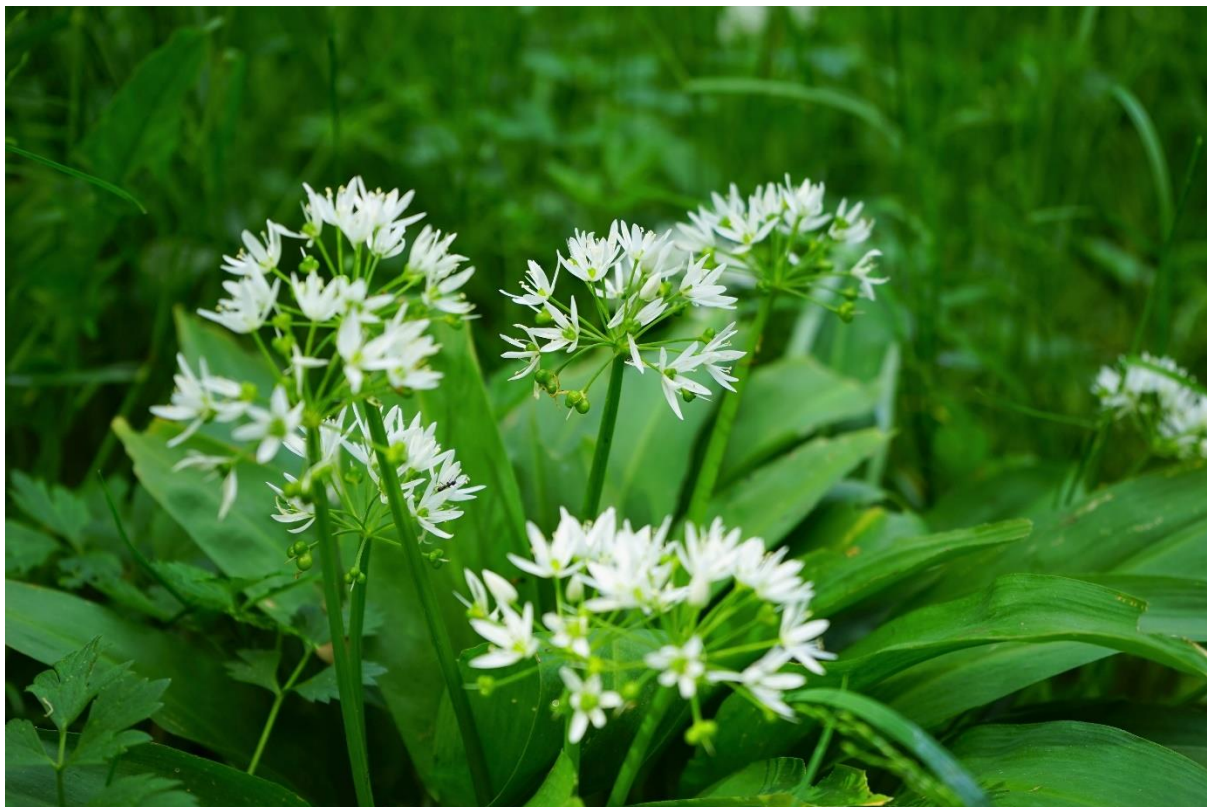
Že jste nikdy neslyšeli, že i petrklíč je léčivá bylina? Věřte, že je! Tato různě barevně kvetoucí jarní kytička, kterou, krom petrklíče, nazýváme i primulka, se sbírá právě pro svůj květ, který, asi už vás to nepřekvapí, se používá na odstranění nutkání ke kašli. Působí také protizánětlivě a mírně močopudně. Často se kombinuje například s květem podbělu,

listem jitrocele či kořenem lékořice. Prvosenka není jen krásná, ale i léčivá.



Medvědí česnek

Poslední bylinkou, kterou si dnes představíme, je medvědí česnek. Oproti kuchyňskému česneku je jemnější, avšak jeho léčivé účinky jsou výraznější. Léčí infekční průjmy, snižuje krevní tlak, povzbuzuje činnost srdečního svalu, pomáhá při bolestech břicha a při nadýmání a opět ho můžeme využít i při zánětu plic a průdušek. Krom toho má specifickou chuť a rozhodně ho můžeme využít i jako koření.



Zdroj: <https://www.naturway.cz/rady-postupy/jarni-bylinky-mocna-sila-prirody>

Střípky z našeho života:

MASOPUSTNÍ PEČENÍ KOBLÍŽKŮ

Na úterní dopoledne 10.2.2026 jsme připravili společnou Smyslovou aktivitu pro 1. a 2. oddělení DS s tématem tradičního pečení koblížků na masopust.





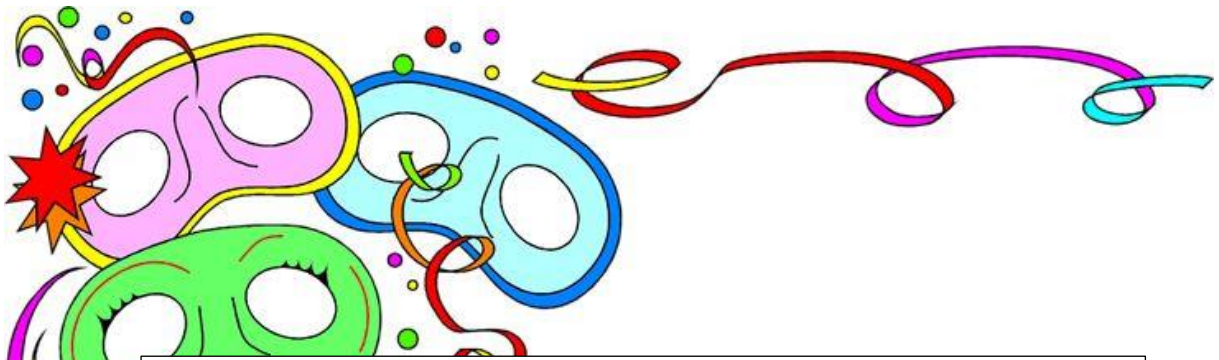
Kobličky se povedly, všem chutnaly



MAŠKARNÍ PRŮVOD

prošel celým zařízením a všechny potěšil





Zajímavosti:

Změna času 2026: Kdy se posouvají hodiny a proč ji Evropa stále nezruší?



Posun času v roce 2026 nastane dvakrát – na jaře přejdeme na letní čas a na podzim se vrátíme na zimní čas. Ten letní začne platit v neděli 29. března, kdy se ručička hodin posune ze dvou na tři hodiny. Budeme se jím řídit dalších sedm měsíců, tedy až do konce října, kdy letos

posun na zimní čas vychází na 25. října. To se ručička vrátí ze tří na dvě hodiny v noci. Přestože se o zrušení střídání času v EU diskutuje už několik let, členské státy se zatím nedokázaly dohodnout na společném řešení.

Změna času je pravidelné posunutí hodin o jednu hodinu dopředu nebo dozadu, které se v některých zemích provádí dvakrát ročně. Cílem je lépe využít denní světlo během roku.

Kdy se mění čas v roce 2026?

- na letní čas se přechází v neděli 29. března 2026 (ve 2:00 → 3:00)
 - na zimní čas se vracíme v neděli 25. října 2026 (ve 3:00 → 2:00)
- Změna času se řídí pravidly EU a probíhá vždy poslední neděli v březnu a poslední neděli v říjnu.

Jak změna času funguje?

Změna času probíhá vždy v noci ze soboty na neděli, aby co nejméně narušila běžný pracovní režim. Hodiny se během roku posouvají dvakrát:

- na jaře se přechází na letní čas a hodiny se posunou o jednu hodinu dopředu
- na podzim se vrací zimní čas a hodiny se posunou o jednu hodinu zpět

V praxi to znamená, že při jarní změně spíme o hodinu méně, zatímco při podzimním návratu si naopak jednu hodinu přidáme.

Psycholožka Radana Rovená Štěpánková o změně času: Věřte tělu a přizpůsobte režim



Přechod na letní čas a jeho dopady na zdraví

Při přechodu na letní čas se hodiny posouvají o jednu hodinu dopředu. Noc je tak o hodinu kratší a lidé obvykle spí méně než obvykle. Smyslem letního času je prodloužit večerní denní světlo v teplejší části roku, aby bylo světlo déle i po skončení pracovního dne.

Pro lidský organismus ale může být jarní změna náročnější, protože narušuje přirozený spánkový rytmus. Někteří lidé mohou pociťovat únavu, horší soustředění nebo problémy se spánkem. Odborníci proto doporučují několik dní před změnou chodit spát o něco dříve, omezit večer kofein a trávit více času na denním světle, které pomáhá tělu přizpůsobit biologické hodiny.

Přechod na zimní čas a jeho dopady na zdraví

Na podzim se hodiny vracejí o jednu hodinu zpět a začíná takzvaný zimní, tedy standardní čas. Díky tomu je ráno dříve světlo, ale odpoledne a večer se stmívá rychleji. Tento čas více odpovídá přirozenému slunečnímu rytmu během zimních měsíců.

Podzimní změna bývá pro většinu lidí snazší, protože spánek se o hodinu prodlouží. Přesto může krátkodobě ovlivnit spánkový režim nebo náladu, zejména když se dny začnou rychle zkracovat. Lékaři proto doporučují dbát na pravidelný spánkový režim, dostatek pohybu a pobyt venku během dne, což může pomoci zmírnit únavu nebo sezónní pokles nálady.



Proč se změna času zavedla?

Změna času byla zavedena především kvůli snaze lépe využít denní světlo a ušetřit energii. Posunutím hodin v letních měsících měli lidé více světla večer, což mělo v minulosti snížit spotřebu elektřiny na osvětlení. Myšlenka se začala šířit už na konci 19. století a některé státy ji poprvé zavedly během první světové války, kdy hledaly způsoby, jak šetřit energii a palivo.

S myšlenkou využívat více denního světla jsou často spojováni například americký státník, vědec a jeden z otců zakladatelů USA Benjamin Franklin nebo novozélandský vědec George Vernon Hudson.

Používá se posun času všude?

Změnu času dnes nevyužívá řada států, například Japonsko, Island nebo Indie. Důvody jsou různé. Některé země leží blízko rovníku, kde se délka dne během roku téměř nemění, takže by posouvání hodin nemělo velký smysl.

Jinde se od změny času ustoupilo kvůli nízkým energetickým úsporám nebo kvůli negativním dopadům na zdraví a každodenní fungování lidí.

Bude se změna času v Evropské unii rušit?

O zrušení střídání letního a zimního času se v EU diskutuje už několik let. Evropská komise navrhla změnu v roce 2018 poté, co velká internetová anketa ukázala, že většina respondentů si přeje pravidelné posouvání hodin zrušit.

- oficiální konzultace Evropské komise proběhla online od 4. července do 16. srpna 2018
 - zúčastnilo se jí asi 4,6 milionu lidí ze všech 28 států EU
 - šlo o největší veřejnou konzultaci v historii Evropské komise
- Podle výsledků bylo 84 % respondentů pro zrušení pravidelného posouvání hodin.

Proč ke zrušení ještě nedošlo?

Plán počítal s tím, že by si jednotlivé státy vybraly, zda chtějí natrvalo používat letní, nebo zimní čas. K dohodě ale zatím nedošlo. Některé země totiž preferují trvalý letní čas, zatímco jiné chtějí ponechat standardní zimní čas.

Právě obavy z toho, že by si sousední státy zvolily různé časy a vznikly by tak komplikace v dopravě, obchodě nebo pracovním režimu, jsou jedním z důvodů, proč se změna zatím neuskutečnila. Debata o budoucnosti změny času proto v Evropě stále pokračuje.



Zdroj: <https://www.blesk.cz/clanek/radce-zdravi-a-zivotni-styl-zivotni-styl/>

Horoskop:

Jarní horoskop 2026: Nové začátky, láska i úspěch podle vašeho znamení



Astrologicky jaro 2026 přináší energii k novým začátkům a příležitostem. Připravte se na období, kdy se vyplatí naslouchat sobě i ostatním, promyslet si plány a nebát se udělat první krok. Jarní horoskop 2026 ukazuje, kde můžete získat energii pro práci, vztahy i osobní růst, a zároveň upozorňuje, na co si dát pozor. Pro každé znamení je připraven praktický návod, jak jaro využít naplno, bez zbytečných stresů.

Jaro 2026 je ideální čas udělat pořádek ve svém životě a využít příležitosti, které přináší. Astrologicky toto období podporuje nové začátky, osobní růst a obnovenou energii ve vztazích i práci. Jarní horoskop 2026 vám ukáže, kdy se vyplatí jednat, kdy zpomalit a naslouchat sobě i ostatním. Každé znamení má své specifické možnosti a výzvy, a právě vědomí těchto energií vám může pomoci jaro využít naplno. Efektivně, bez stresu a s větší lehkostí.

Jarní horoskop na březen 2026: Beran

Pro Berany je jaro 2026 obdobím, kdy budete mít spoustu energie. Jarní horoskop proto naznačuje, že právě teď je ideální čas zahájit nové projekty, pustit se do změn nebo oživit vztahy, které jste zanedbávali. Důležité je jednat s odvahou, ale zároveň nepodléhat impulzům. Pokud spojíte nadšení s rozmyslem, jarní horoskop 2026 vám pomůže využít sílu jarní energie k dosažení konkrétních cílů.

Jarní horoskop na březen 2026: Býk

Býkům jaro 2026 přinese možnost najít vnitřní rovnováhu. Jarní horoskop doporučuje zaměřit se na zdraví, domácí pohodu a vztahy, které potřebují podporu. Tento čas je vhodný pro klidné plánování a malé, postupné kroky ke stabilitě. Pokud se necháte vést praktickým rozmyslem, jarní horoskop 2026 vám může pomoci vytvořit pevné základy pro osobní i pracovní život.

Jarní horoskop na březen 2026: Blíženci

Blíženci pocítí ve svém životě spoustu nových podnětů. Jarní horoskop zdůrazňuje komunikaci a výměnu informací. Vaše nápady mohou teď získat větší váhu. Setkání s novými lidmi i obnova starých kontaktů vám otevřou příležitosti. Současně platí, že příliš mnoho impulzů může přetížit mysl. Pokud využijete jarní energii s rozvahou, jarní horoskop 2026 vám ukáže cestu k inspiraci a tvořivosti.

Jarní horoskop na březen 2026: Rak

Raci budou během jara 2026 hledat blízkost a pocit bezpečí. Jarní horoskop doporučuje věnovat pozornost rodině, domácímu zázemí i vztahům, které potřebují podporu. To je ideální čas k uzdravení a prohloubení citových vazeb. Pokud se otevřete a necháte se vést intuicí, jarní horoskop 2026 vám pomůže najít harmonii mezi osobním prostorem a potřebami druhých.

Jarní horoskop na březen 2026: Lev

Pro Lvy je jaro 2026 obdobím, kdy mohou zazářit. Jarní horoskop naznačuje, že vaše kreativita a sebedůvěra jsou nyní na vrcholu. V práci, vztazích i osobních projektech máte šanci prosadit své nápady. Důležité je zároveň naslouchat okolí a vyvažovat sebeprosazení s empatií. Pokud využijete sílu jarní energie uvážlivě, jarní horoskop 2026 slibuje období úspěchů a uznání.

Jarní horoskop na březen 2026: Panna

Panny mohou během jara 2026 najít prostor k organizaci a sebereflexi. Jarní horoskop doporučuje upravit návyky, udělat pořádek v rutině a připravit se na nové výzvy. Systematický přístup vám umožní využít energii jara efektivně. Jarní horoskop 2026

naznačuje, že právě teď je vhodná doba na plánování a promyšlené kroky, které přinesou dlouhodobý pocit klidu a kontroly.

Jarní horoskop na březen 2026: Váhy

Jarní horoskop uvádí, že Váhy pocítí potřebu rovnováhy a harmonie. Jarní horoskop doporučuje věnovat pozornost vztahům, komunikaci a hledání kompromisu. To je čas na obnovu důvěry a posílení mezilidských vazeb. Současně je vhodné myslet i na vlastní pohodu a zdraví. Pokud se zaměříte na harmonii uvnitř i kolem sebe, jarní horoskop 2026 vám pomůže projít jarem s lehkostí a vyrovnaností.

Jarní horoskop na březen 2026: Štír

Štíři pocítí během jara 2026 intenzivní emocionální energii. Jarní horoskop doporučuje soustředit se na vztahy a vlastní vnitřní růst. Je to vhodná doba k reflexi, hledání pravdy a odstraňování toho, co vás zbytečně zatěžuje. Pokud se necháte vést intuicí a odvahou, jarní horoskop 2026 vám umožní přeměnit výzvy v příležitosti k osobní transformaci.

Jarní horoskop na březen 2026: Střelec

Střelci se na jaře 2026 dočkají energie pro nové zážitky a rozšíření obzorů. Jarní horoskop doporučuje opustit komfortní zónu, zkusit nové projekty, záliby či cesty. To je období, kdy se vyplatí jednat aktivně a otevřít se světu. Pokud přijmete tuto výzvu, jarní horoskop 2026 vám ukáže cestu k osobnímu růstu, svobodě a inspiraci.

Jarní horoskop na březen 2026: Kozoroh

Kozorohům jaro 2026 přináší možnost plánovat a systematicky dosahovat cílů. Jarní horoskop naznačuje, že vytrvalost, disciplína a pozornost k detailu budou vašimi hlavními nástroji. Teď je čas krok za krokem budovat stabilitu a posilovat pozici v práci i osobním životě. Pokud využijete jarní energii cíleně, jarní horoskop 2026 vám pomůže vytvořit pevné základy pro dlouhodobý úspěch.

Jarní horoskop na březen 2026: Vodnář

Vodnáři budou mít na jaře silnou potřebu autenticity a svobody. Jarní horoskop doporučuje naslouchat vlastní intuici, experimentovat s novými nápady a nebát se být originální. To je období, kdy se vyplatí hledat nové cesty a nebát se změn. Pokud se odvážíte jednat podle vlastního vnitřního hlasu, jarní horoskop 2026 vám otevře prostor pro kreativitu a osobní růst.

Jarní horoskop na březen 2026: Ryby

Jarní horoskop predikuje, že Ryby budou mít nyní potřebu vnitřní pohody a kreativity. Jarní horoskop doporučuje soustředit se na intuici, umělecké projevy a empatii vůči sobě i ostatním. Teď je vhodná doba na sebereflexi a naslouchání vlastním potřebám. Pokud využijete citlivost a otevřenost, jarní horoskop 2026 vám pomůže objevit nové zdroje inspirace a najít rovnováhu mezi snem a realitou.

Zdroj: <https://www.spektrumzdravi.cz/ezoterika/jarni-horoskop-2026-nove-zacatky-laska-i-uspech-podle-vaseho-znameni>

Střípky z plánů:

- **Práce s pamětí**
- **Individuální aktivizace**
- **Četba**
- **Kreativní tvoření**
- **Skupinové aktivizace**
- **Aromaterapie**
- **Poslech hudby, zpěv**
- **Promítání filmů**
- **Bazální stimulace**
- **Procházky po okolí**
- **Reminiscenční kavárničky**

Přejeme krásné dny