

Číslo 3/ 2022



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec

Domov seniorů Jindřichův Hradec

Otínské listy

2022



Společenská rubrika:

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

***Srdečně
blahopřejeme!!!***



.....

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



Citáty a slova moudrých:

BUĎTE LASKAVÍ
VŽDY, KDYŽ JE
TO MOŽNÉ.
VŽDY JE TO MOŽNÉ...

Dalajláma



UMĚNÍMILOVAT.CZ





Každý den s citátem



Neříkej, že nemůžeš, když nechceš.
Protože přijdou velmi brzy dny,
kdy to bude daleko horší.
Budeš pro změnu chtít
a pak už nebudeš moci.

JAN WERICH



Zajímavosti:

Nalad'te se na podzim. Pár triků, jak ho zvládnout ve zdraví



Přechod z léta do podzimu není žádná legrace. Prudká změna počasí přináší i spoustu zdravotních komplikací. „Mohou vás trápit výkyvy nálad a únava,“ varují odborníci a dodávají, že dalším „vedlejším příznakem“ podzimu může být i nachlazení, dýchací obtíže, zánět dutin, kašel, ale taky suchá kůže. Tady je pár tipů, které vás nebudou stát moc času ani peněz.

Spěte o trochu déle

Jděte „na kutě“ o trochu dřív a prodlužte si spánek o 30 – 60 minut. Proč? Vaše tělo si více odpočine, bude lépe fungovat a ubrání se i možným nemocem.

Mimochodem, víte, že spánek je i prevencí proti obezitě? Je vědecky dokázáno, že ženy, které méně odpočívají, dohánějí svůj energetický nedostatek jídlem. A protože nedokážou ovládat své chutě, tláskají do sebe vše, co jim přijde pod ruku. A výsledek? Podrážděný žaludek a kila navíc.

První pomoc: Patříte mezi nespavce? Zkuste tohle dechové cvičení: Zavřete ústa a čtyřikrát dýchejte nosem. Pak zadržte dech a napočítejte do sedmi. Nakonec dlouze vydechnete ústy (za zvuku šššššš) a počítejte do osmi. Cvičení opakujte, dokud nezaspíte.

Vyrovnejte hladinu vitamínu D

Budete se divit, ale tenhle vitamin nutně potřebujete. Proč? Protože podporuje imunitní systém. A jeho nedostatek je hned znát – najednou jste přecitlivělí, náchylnější k infekcím, špatně spíte a „hapruje vám krevní tlak“.

Bohužel nejlepším zdrojem tohoto vitamínu je sluneční svit, kterého na podzim ubývá. Přesto se snažte trávit venku každou volnou chvíli – vezměte psa na procházku nebo si běžte zaběhat do parku. Každá půlhodinka se počítá!

První pomoc: Vitamin D najdete i v potravinách – hlavně v tučnějších mořských rybách, jako je losos, sledí, tuňák, mečoun, makrela. Hodně „děčka“ je i v houbách (zejména žampionech) či vaječném žloutku.

Zachovejte klid

Žijete ve zrychlené době. Stresujete se kvůli dětem, práci, penězům, praktickým věcem... Jenže všechny tyto „nervy“ se bohužel odrážejí i na vašem zdraví.

Podle vědců je stres příčinou spousty zdravotních problémů, jako jsou bolesti hlavy, úzkosti, časté močení, bolesti zad, d svalové křeče a další. Už samotný podzim je pro tělo zatěžkávající zkouškou, proto přeladte na pomalejší režim.

První pomoc: Jste ve stresu? Zastavte se a dopřejte si desetiminutovou meditaci všímavosti, která zklidní vaši roztěkanou mysl. Jak na to: Zajděte si na krátkou procházku a vychutnejte si ji všemi pěti smysly. Vnímejte vůni deště, chlad, krásné podzimní barvy, dotek vašich chodidel na dlažbě, zvuk tramvají...

Pracujte s emocemi

Zima a zatažená obloha vzbuzuje pocity úzkosti. Seveřané se tím ale nenechají zaskočit a doporučují vám: „Vedte společenský život a nebude vám smutno!“

Udělejte to jako oni a pozvěte kamarády na oběd, víno nebo jen na „partičku“ šachů či karet. Uvidíte, že smutek pomine.

První pomoc: Z Dánska pochází také nový trend „hygge“, který je výrazem pro „domácí pohodu“. Ale pozor, ta nevznikne sama, musíte ji vytvořit. Jak? Pusťte si aromalampu, uvařte si čaj, zachumlejte se do deky a čtěte si knížku.



Dejte tělu tekutiny

Pít se musí, i na podzim! Dostatek tekutin totiž udržuje dýchací cesty vlhké, což posiluje jejich odolnost vůči nachlazení. Proto nečekejte, až budete mít žízeň, a pijte průběžně celý den.

Nezapomeňte jíst i šťavnaté podzimní ovoce, jako jsou hrušky, jablka, kdoule, švestky, granátová jablka či hroznové víno.



První pomoc: Tekutiny dorovnáte i formou polévek. Ty vás nejen zasytí, ale i zahřejí. Zakomponujte do nich sezonní zeleninu: růžičkovou u kapustu, tykev, dýně, brambory či ředkev.

Zdroj:https://www.idnes.cz/jenprozeny/volny-cas/podzim-zdravi-nachlazení-relaxace.A191110_092901_jpz-volny-cas_abr

Lidové pranostiky:

Pranostiky na červenec:

- Když červenec pěkně hřeje, o Vánocích se zima zaskvěje.
- Slunce peče – déšť poteče.
- Červenec – úrody blíženeč.
- V červenci do košile rozdělaj se a v prosinci po uši oděj se!
- Jaký červenec, takový leden.
- Na mokrý červenec následuje bouře a krupobití.
- Co červenec končí, srpen začíná.
- Červenec nese parna, krupobití a medovice, jestli hojný na bouřky a vichřice.
- Co červenec neupeče, to již srpnu neuteče.
- Nebyl-li červen dostatečně deštivý, dodá vodu až červenec a přidá ještě mnohé bouře.
- Když dne ubývá, horka přibývá.

Pranostiky na srpen:

- Půlnoční větry v srpnu přinášejí stálé počasí.
- Srpen a únor – tepla a zimy úmor.
- Srpen z počátku-li hřeje, zima pak se dlouho sněhem skvěje.
- V srpnu mlhy na výšinách – jistá voda, když v nížinách – to pohoda.
- Hřímá-li v srpnu, lze čekat osmého dne opět bouřku.
- Co srpen neuvaří, to už září nedosmaží.
- Srpen k zimě hledí a rád vodu cedí.
- Hřímá-li v srpnu, praví se, že budoucího roku hojná úroda a množství deště jest k doufání.
- Když fouká v srpnu severák, bude dlouho pěkně pak.
- Když v srpnu naprší, tak než se oběd pojí, všecko slunce vysuší.

- Teplé a suché léto přivádí za sebou mírný podzimek, tuhou zimu a nejlepší víno.
- I když ze strnišť občas fučí, horko nás přece jen mučí.
- V srpnu když půlnoční vítr věje, bez deště slunéčko hřeje.
- Jak Vavřínek zavaří, Bartoloměj zasmaží, tak se podzimek daří.
- Moc hub srpnových – moc vánic sněhových.
- Rosí-li v srpnu silně tráva, pěkné povětří se očekává.
- Když v srpnu moc hřímá, bude na sních bohatá zima.
- Když je v srpnu ráno hodně rosy, mají z toho radost vosy.
- Jsou-li v srpnu hory kalný, budou v zimě mrazy valný.
- Srpen začíná, co červenec končil.
- Nejsou-li v srpnu hříby, nebude v zimě sněhu.
- Šedá mlha v srpnu nezdravá.
- V srpnu již nelze slunci mnoho věřit.
- Co červenec neupeče, to již srpnu neuteče.
- Když pálí srpen, bude pálit i víno.
- Mlhy na lukách, potocích a řekách v srpnu zvěstují trvalé počasí.
- Z počátku toho měsíce říká se, že opět studený vítr ze strnišť fouká.

Pranostiky na září:

- Září víno vaří a co nedovaří, říjen dopeče.
- Pěkné růže v zahrádkách věští pěkný podzimek a pozdní zimu.
- Co srpen nedovařil, září nedosmaží.
- Září jezdí na strakaté kobyle.
- Teplé září – říjen se mračí.
- Podzim bohatý na mlhu věští v zimě mnoho sněhu.
- Divoké husy svačinu odnášejí a zimu přinášejí.
- Divoké husy na odletu – konec i babímu létu.
- Po hojných deštích v září osení zimní se podaří.
- V září mnoho požárů bývá, proto se obloha rdívá.
- Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom.
- Bouřka v září – sních v prosinci.
- Září, na léto jde stáří.

- Zářijová slota – hrstka deště, fůra bláta.
- Touží-li září po rose, bude v říjnu bláta po ose.
- Když čečetek nevidati, hotov se na tuhou zimu.
- Babí léto – léto na odchodě.
- Bouřky v druhé polovině září přinášejí mnoho větrů.
- Bouřky v září – na jaře mnoho sněhu.
- Teplé září – dobře se ovoci i vínu daří.
- Jaké počasí v září, tak se i březnu vydaří.
- Na dešti v září rolníků moc záleží.
- Zářijový déšť polím potrava, zářijové spršky pro víno otrava.

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



Jiří Žáček: PODZIM

*Na obloze tiše čtu si:
na jih odlétají husy.
Na zahradě za úvozem
jablíčka už zvoní o zem.
Na polích podzim hospodaří,
k večeru si mlhu vaří.*

Zdroj: Báseň o podzimu: Žáček, Hrubín, Skácel - Kupní Síla (kupnisila.cz)

Lidové zvyky, tradice:

Jak se slavily dožínky?

Pletly se věnce z obilí a pekly všelijaké dobroty



Žně bývaly zásadní událostí roku především v oblastech, kde pěstování obilí představovalo hlavní zdroj obživy. Šlo vpravdě o přežití. Takže když bylo všechno obilí z polí zdárně sklizeno a uloženo, muselo se to pořádně oslavit! Odměnou a poděkováním za měsíce náročné dřiny na poli byly dožínky, oslava

ukončení sklizně spojená s mnohými radovánkami, při nichž se veselila čeleď na účet hospodáře. Slavnost začínala odvezením posledního snopu z pole, pokračovala předáním dožínkového věnce hospodáři a vyvrcholila dobrým jídlem, pitím, zpěvem a tancem. Pojdte si s námi připomenout, jak a proč se tradiční dožínky slavily.

Dožínky lidé na českém a moravském venkově slavili odnepaměti. Úspěšné ukončení žní pro ně bylo velmi významné. Všichni se radovali, že je obilí pod střechou, živobytí přinejmenším na příští zimu je zajištěné a namáhavá práce na polích je konečně za nimi. Dožínky patřily k důležitým svátkům už v pohanských dobách, kdy na nich nesměly chybět věštby, které předpovídaly, jak bohatá bude úroda příští rok. V předkřesťanských časech byl svátek sklizně příležitostí k nezřízenému obžerství a opilství.

Dožínky, jako oslava konce těžké práce na poli, bývaly kdysi záležitostí jedné rodiny, jednoho statku, jedné usedlosti, později jednoho panství. Až ve druhé polovině 19. století se u nás začaly slavit obecní dožínky, které se postupně staly lidovou zábavou pro všechny, organizovali je ochotníci pod záštitou různých spolků a stran, a dokonce existovaly i přesné scénáře dožínek. S příchodem kombajnů a dalších velkých zemědělských strojů se dožínky oslavují už jen v přeneseném významu.

Magický dožínkový věnec

Příprava začínala zhruba už týden před dožínkami, kdy začínala děvčata plést věnec z klasů. Používala na něj všechny druhy pěstovaného obilí a zaplétala do něj luční kvítí, především červené vlčí máky, modré chrpy, jeřabiny a makovice, někde se přidávaly stuhy, slaměné ozdoby, ale i chléb a koláčky. Základním typem bylo tzv. dožínkové slunce – klasy se pletly paprskovitě od středu, až se vytvořil hustý kruh. Ve středu byl zpevněn ještě malým věnečkem z obilí.



Dožínkový věnec, předávaný chasou hospodáři, měl zvláštní magickou moc, byl symbolem slunce, hojnosti a plodnosti. Lidé věřili, že je zárukou bohaté úrody v příštím roce, proto se uchovával v domě až do jarního setí a zrno z něj se přidávalo do osiva jako požehnání úrody. Čím větší věnec byl, tím více zrna v něm a tím lepší měla být příští úroda.

Dožínkový věnec hrál velmi důležitou roli také na Vánoce, kdy se zrna z něj přidávala do mouky na vánoční pečivo, sypala se slepicím, aby hodně nesly, a kravám a kozám, aby dobře dojily. Někde byl věnec nezbytnou ozdobou štedrovečerního stolu, aby se v domě držela hojnost a plodnost.



Poslední snop obilí z úrody

Neméně důležitou roli při dožínkách měl poslední snop. Bývalo zvykem, že na poslední den žní se nechávalo na poli jen tolik obilí, aby se vešlo na jeden žebříňák. Děvečky svázaly z posledního obilí snop klasy nahoru, kterému se říkalo baba, dědek, žebrák či stará, ozdobily ho polním kvítím, někde na něj navlékly ženské či mužské oblečení a naložily na poslední žňový žebříňák, vůz vyšňorený barevnými fábory, květinami a kyticemi obilí.

Potom se dívky i s mládenci vydali v průvodu zvesela a s písničkou na rtech do vsi k hospodáři. Někde nesli mládenci kosy, dívky srpy, jinde šly v průvodu živé snopy, tedy chasa, která si na sebe od hlavy po paty navěsila klasy obilí a

květy. Mnohde se už ráno na poli začalo popíjet a průvod doprovázela muzika.



Poslední sklizený snop měl ve stodole své čestné místo, lidé ho pokládali za ducha obilí a záruku bohaté příští úrody. Mlátili ho jako úplně poslední, popřípadě si ho nechali až do příštích dožíněk. Někde se kolem něho nebo s ním tančilo, aby byla napřesrok dobrá úroda.

Dožínková hostina

Veselý dožínkový průvod se zastavil až před vraty hospodářství, aby vybrané nejhezčí a nejvýřečnější děvče a nejstatnější a nejpracovitější mládenec

předali hospodáři s hospodyní dožínkový věnec a přání. Nejprve zvolali: Panímámo zlatá, otvírejte vrata, neseme vám věnec ze samého zlata. Když vyšli, převzali věnec a vyslechli dožínkovou zprávu, že všichni, kdo se žní zúčastnili - pracovali ze všech sil, že je obilí pod střechou a že teď mají právo na odměnu a odpočinek při písničce a tanci.



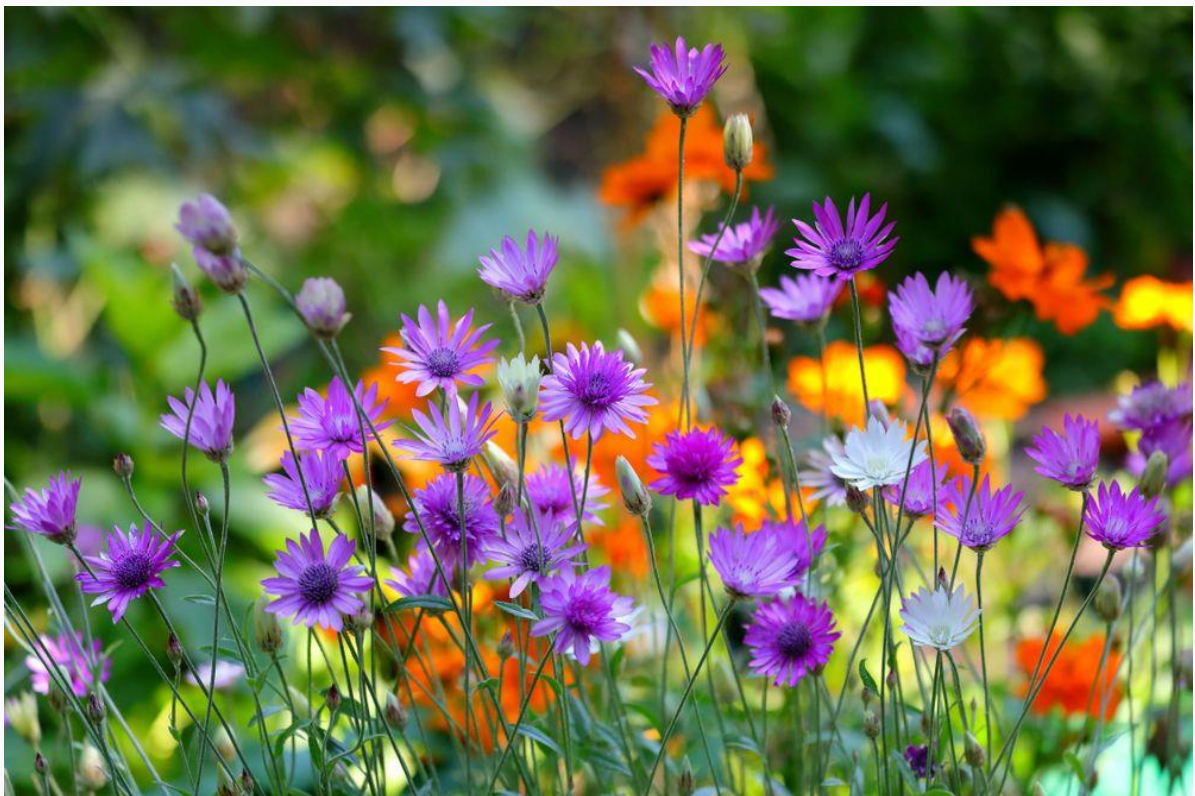
Statkář se nesměl nechat zahanbit a čeled' ocenil finančním darem a štědrou hostinou. Předáním dožínkového věnce definitivně skončily žně a mohlo se začít slavit. Stoly bývaly plné vdolků, buchet a koláčů, peklo se maso a chybět samozřejmě nemohlo dožínkové pivo a kořalka. Vařil se také silný hovězí vývar, který ráno po oslavách probouzel k životu noční zábavou unavené chasníky a děvečky.

Zdroj: <https://living.stage.iprima.cz/bydleni/ostatni/jak-se-slavily-dožinky?Pletly-se-věnce-z-obilí-a-pekly-všelijaké-dobroty>

Zahradkář:

Zahrada v srpnu – co dělat a na co se připravit

Léto je na vrcholu. Svatá Anna sice předznamenala konec teplých nocí, dny se začaly krátit, ale denní slunce vyhřívá zahradu v rozpuku barev a úrody. Srpen je měsíc, kdy se zahradník kochá plody své práce a jen tak zlehka udržuje svůj dokonalý svět v plné kráse.



To ovšem neznamena, že se na zahradě nic neděje. Počasí je nevyzpytatelné, tu je třeba napravovat škody po prudkém lijáku nebo kroupách, tu naopak pilně zalévat, protože panuje sucho. Pozor na prudké bouřkové deště, zpravidla rostliny nezavlaží ke kořenům, protože jsou krátké a voda steče po vyschlém povrchu. Kontrolujte proto vláhu v záhonech jednoduše tak, že odhrábnete deset centimetrů svrchní zeminy – když pod ní najdete sucho, musíte zalévat.

ZÁHONY V KVĚTU

Mnoho letniček a trvalek nám dělá radost celé léto. Abyste jejich kvetení prodloužili, nenechte rostliny vytvářet semena, pak nasazují na nové květy. Srpen je bohužel měsíc, kdy se rychle množí nejrůznější škůdci, zejména mšice si vybírají výhonky lichořeřišnice, první poupata jirín i druhé kvetení růží. Procházka zahradou a pečlivé prohlížení rostlin se vyplatí – když proti mšicím, ale také houbovým chorobám na listech zasáhnete včas, odstraníte je a použijete lokálně postřik, zabráníte rozšíření.

Pár rostlin letniček a dvouletek si ponechte pro sběr semen. Měsíčky, macešky, lichořeřišnice, černucha, všelicha a jiné druhy, jejichž vzrůst a květy se vám zvláště zalíbily, poskytnou semínka pro příští rok. Nechte je dozrát na záhonu, pak seberte, dosušte na vzduchu a pečlivě uložte do označených papírových sáčků a na suché a chladné místo, kam nemůže hmyz a hlodavci. Kdy to nejde?

Pokud jste si koupili semínka či sazenice hybridů označených jako F1 – ty prostě vhodná semena nevytvorí. Odstraňujte také odkvétající květy záhonových růží, zbytečně by se tvorbou semen vysilovaly. Vysazujte cibulky sněženek, bledulí, kandíků a odolných bramboříků i podzimních ocúnů pro krásné květy letošního podzimu a příštího jara. Po odkvětu ostříhejte květy lilií, nechte jim zaschnout listy a pak cibule vyjměte a uložte k prezimování. Na záhonech denivek pravidelně odstraňujte odkvétající květy. Nezapomeňte dát oporu vysokým mečíků a jirínám, aby se tíhou květů nepolámaly.

TRÁVNÍK A ŽIVÉ PLOTY

Zvláště v mokrém létě tráva roste před očima i v srpnu, takže stále pravidelně sekejte. V polovině měsíce ale už přestaňte s hnojením dusíkatými hnojivy, aby se tráva pomalu začala chystat na zimu, z téhož důvodu začněte omezovat i zálivku. Keře a živé ploty naposledy stříhejte. Keře tím provzdušníte a umožníte jim nasadit ještě v tomto roce nové výhony, které ponесou listy a květy v příštím roce. Azalky a rododendrony zmlazené po odkvětu hlubokým řezem podporujte v letním růstu vydatnou zálivkou ke kořenům a jedenkrát týdně jim přidejte do zálivky dusíkaté hnojivo. Jehličnatým živým plotům ještě zkrátte výhony vyrážející mimo žádaný tvar. Zejména u tújí používejte k zkrácení raději ostré nůžky než křovinořez, ten totiž větvičky nezastříhne rovně, ale roztrpí je, a jejich konce pak hnědnou.

SKLÍZÍME, SÁZÍME, HNOJÍME

Do konce srpna dozrají na záhonech poslední rajčata. Později už nemají v našich podmínkách dostatek slunce, takže nemá smysl nechat je v srpnu ještě vykvétat. Naopak, květy odstraňujte, aby rostlina dala celou sílu do růstu a zrání plodů. Slízejte úrodu fazolí a hrášku, později vysazený hlávkový salát, dosévané ředkvičky a kedlubny, letní mrkev, řapíkatý celer. Bulvám celeru olámejte spodní listy, podpoříte tím jejich růst. Radost vám dělají dýně a tykve, aby narostly do obřích rozměrů, podložte je opatrně tak, aby nehnily od země. Pro pozdní sklizeň salátu vysejte odolný polníček, pekingské zelí. Pro sklizeň po celou zimu vysejte špenát a mangold, budete mít zeleninu až do jara. Stejně vám poslouží růžičková kapusta, jejíž sazenice nyní můžete vysadit na záhon uprázdněný po letní zelenině. Pokud cibule má listy již suché, sklízejte ji a nejprve odložte na záhon, aby zde vyschla.

V deštivém počasí ji dejte uschnout do skleníku nebo přiklopte skleněným poklopem. Sklízejte i česnek, pokud již mu uschly listy. Odstraňte mu vrchní slupku a ponechte jen tu, která drží pohromadě stroužky, pak ho svažte do snopků a zavěste. Vysévejte cibuli pro sklizeň v příštím roce. Na uprázdněné záhony můžete vysít směs rychle rostoucího hrachu, hořčice, pelušky, řepky, ovsy a bobu. Po odkvětu je posekejte a zaryjte do půdy jako zelené hnojivo. Ale pozor – jen tam, kde nechcete tyto plodiny příští rok pěstovat. Jako zelené hnojivo pro všechny záhony je výborná svazenka vratičolistá. Ze semínek vyrostou rychle a v září a říjnu její květy poskytují potravu pro včely a motýly. Na podzim ji pak zaryjete do půdy.

OVOCNÉ KEŘE A STROMY

Rybízky a angrešty, ale také třešně, višně, meruňky a broskve jsou sklizené, je nejvyšší čas k letnímu řezu. Odstraňte staré letorosty a prostríhejte keř nebo strom tak, aby měl dostatek místa na mladé výhony. Slízejte letní jablka a blumy, nezapomínejte na zálivku podzimních jabloní, hrušní a slivoní, aby měly dostatek živin pro tvorbu pěkných plodů. Jablka a hrušky napadené škůdci nebo hnilobou otrhávejte. V suchém počasí se často objeví jemné pavučinky svilušek. Chemii při dozrávání plodů raději nepoužívejte, ale rázně proti nim zakročte neškodnými přípravky na bázi lecitinu nebo řepkového oleje. Po sklizni proveďte ještě jeden postřik proti obaleči jabloňovému, který často decimuje jabloně a slivoně. Sbírejte

poslední maliny a ostružiny, a jakmile přestanou plodit, uřízněte výhon nízko nad zemí.

Zdroj: Zahrada v srpnu – co dělat a na co se připravit - Magazinzahrada.cz

Zahrada v září – co dělat a na co se připravit

Léto bude za námi, i když to babí přináší často příjemné slunečné dny bez úpalu, kdy pobyt na zahradě je nejkrásnější. Stále nám ještě kvetou růže, některé keře, dokvétají letničky a v plné kráse se rozvíjejí podzimní trvalky. Pro příští sezónu právě teď můžete udělat nejvíc práce.



Tráva bude chtít určitě ještě posekat, už ale nehnojte, zalévejte málo a jen když je příliš velké sucho. Neponechávejte posekanou trávu na trávníku, naopak ho pečlivě vyhrabejte a holá místa dosejte, aby na jaře pěkně zarostla. Konec září je také nejlepší doba pro provzdušnění trávníku vertikutací, zbavíte ho tím mechu a umožníte kořínkům před zimou se nadechnout.

ČAS SKLIZNĚ

Přišla doba úrody jablek, hrušek a švestek. Sklizené ovoce pečlivě prohlížejte, nikdy neukládejte pro zimní zásoby jablka a hrušky natlučené nebo poškozené hmyzem či hnilobou. Odrůdy pro skladování rozložte na lísky nebo koše a uložte je v chladné tmavé místnosti. Pravidelně zásoby kontrolujte a odstraňujte plesnivé či hnijící kusy. Dozrávají také pozdní ostružiny, ze kterých můžete vyrobit lahodné marmelády. Jablka se hodí na kompoty, klevely i vynikající mošt. Vlašské ořechy už se vylupují a padají, takže je posbírejte, nechte oschnout, odstraňte zbytky zelené slupky a dobře oschlé uskladněte. Hrozny vinné révy nechte dozrát co nejvíce, aby zesládly. Pak je opatrně odstříhňte a révě zkraťte vrcholky letorostů. Sklízíte také semínka letniček a trvalek z rostlin, jejichž krásu si přejete na zahradě vidět i v příštím roce. Nezapomeňte odstraňovat odkvetlé květy růží a stále hlídejte napadení chorobami, proti kterému je třeba i v tomto období rázně zasáhnout.

Zahradu vám zdobí květy jirín, aby kvetly co nejdéle, stříhejte květy na dlouhých stoncích pro výzdobu váz. Doplní je také první barevné listopadky, poslední cínie a kopretiny i větvičky okrasných keřů, které začínají probarvovat listy do červených a žlutých barev.

Půvab podzimních záhonů doplní vřesy, tabák, okrasné kapusty a okrasné trávy, které ještě dokvétají a začínají sesychat do trsů stejně půvabných, jako když byly zelené. Na zeleninové zahrádce dozrávají dýně, sklízí se celer, podzimní mrkev, brambory, poslední hrášek a fazolky, cukety a baklažány, podzimní zelí, květák, špenát a mangold. Záhony po zelenině pečlivě zryjte a můžete ještě zasít zelené hnojení – jetel, vikev a hořčici, které pak brzy z jara zaryjete do půdy. Do pozdního podzimu i zimy vám na záhonech zbude pozdní růžičková kapusta, zelená petrželka, pažitka a odolné odrůdy špenátu.

ČAS SÁZENÍ A PŘESAZOVÁNÍ

Září je nejvhodnější měsíc k rozdělení trsů trvalek i k přesazení nově nakoupených rostlin z kontejnerů na záhony. Do skalek a lemů záhonů vysazujte půvabné protěže, hořce, ale také polštářovité plaménky nebo krásné bodlákům podobné trnité máčky alpské. Vysoké kopretiny, denivky, bohyšky a čechravy budou napřesrok bohatostí květů zdobit centra záhonů i místa v okolí keřů. Nyní je také vhodný

čas pro vysazení jehličnanů a stálezelných dřevin z kontejnerů, budou mít dostatek času do zimy zakořenit. Všechny jehličnany na zahradě vydatně zalévejte, potřebují nabrat vláhu pro zimu. Do země také již potřebují usadit jarní cibuloviny – tulipány, ladoňky a taloviny. Jen s narcisy počkáme ještě pár týdnů, pokud ovšem nehrozí, že první mrazy přijdou příliš brzy. Před těmi je třeba chránit také vysázené choulostivější druhy trvalek, pokud předpověď hrozí ranní mrazíky, rostliny přikryjte chvojím nebo netkanou textilií.

Přes den jim ale ještě dopřejte paprsky slunce a přísun vzduchu. Letněné květiny pomalu stěhujte domů. Dopřejte jim raději pozvolný přechod, přemístěte je nejprve do teplé místnosti, pak ty, které na zimní období potřebují chlad, teprve přeneste do místnosti studené. Dokvétají také muškáty v truhlících, je čas je ostříhat a přenést na zimu domů. Choulostivé fuchsie stěhujte co nejdříve, první větší chlad by je zahubil. Jejich keříky zastříhňte, uložte je do místnosti s teplotou okolo 10 °C a přestaňte s pravidelnou zálivkou – v zimě jim stačí mírná jedenkrát týdně.

Tip: BYLINKY NA ZIMU

Aby vám nechyběly čerstvé bylinky ani v zimě, z trvalek (máta, pažitka, šalvěj, rozmarýn, tymián) si odeberte kousky trsů do květináčů a rychle rostoucí letničky (majoránka, petrželka, řeřicha, kerblík) si do nádob vysejte. Pro kousek natě do polévky můžete seříznout vrchol celeru a položit ho na talířek s trochou vody, nať bude růst po několik týdnů.



Zdroj: Zahrada v září – co dělat a na co se připravit - Magazinzahrada.cz

... bývalo:



Když se zvonilo „klekání“ – společenská tradice zklidnění mysli, rozjímání a tiché modlitby

Tradiční kultura

Dnešní doba se vyznačuje velkou uspěchaností. Kritické hlasy varují, že se společnost stále více žene za materiálními výhodami a lidé se už téměř nedokáží zastavit, najít vnitřní pokoj, klid a rovnováhu. Často je zajímavé a poučné zjišťovat, jak vlastně žili naši předkové a jak se s životem vyrovnávali ve své době.

Mnohé ze stop duchovního života našich předků jsou spojeny s úderem kostelního zvonu. Při prvním úderu sedlák odložil vidle, zedník položil lžíci, selce poklesla ruka s vařečkou, prelát spěchající po náměstí se zastavil, aby poklekl, děti se přestaly honit... Jakmile se rozezněl zvon, lidé ustali ve svých činnostech a soustředili se na odříkávání modlitby. Lidé při tomto zvonění měli pokleknout – proto klekání. Pánové si ještě měli sundat z hlavy klobouk a všichni se měli pomodlit modlitbu „Anděl Páně“.

Anděl Páně

**tuto modlitbu ohlašují zvony kostelů třikrát denně:
ráno, v poledne a večer.**

*Anděl Páně zvěstoval Panně Marii
a ona počala z Ducha Svatého.
Zdrávas Maria ...*

*Maria řekla: Jsem služebnice Páně,
ať se mi stane podle Tvého slova.
Zdrávas Maria ...*

*A Slovo se stalo Tělem
a přebývalo mezi námi.
Zdrávas Maria ...*

*Oroduj za nás svatá Boží Rodičko,
aby nám Kristus dal účast na svých zaslíbeních.*

Modleme se:

*Pane, poznali jsme andělské poselství i vtělení Krista, Tvého Syna, vlej nám
do duše svou milost, ať nás Jeho umučení a kříž přivede k slávě vzkříšení.*

Skrze Krista našeho Pána. Amen.



Žena na poli v tiché modlitbě. Pohled s obrazem H. Kocha. (Volné dílo)

Původně se zvonilo podle ročního období, když se rozednívalo nebo smrákalo. Ranní klekání znělo mezi pátou a sedmou ranní, večer pak mezi šestou a desátou.

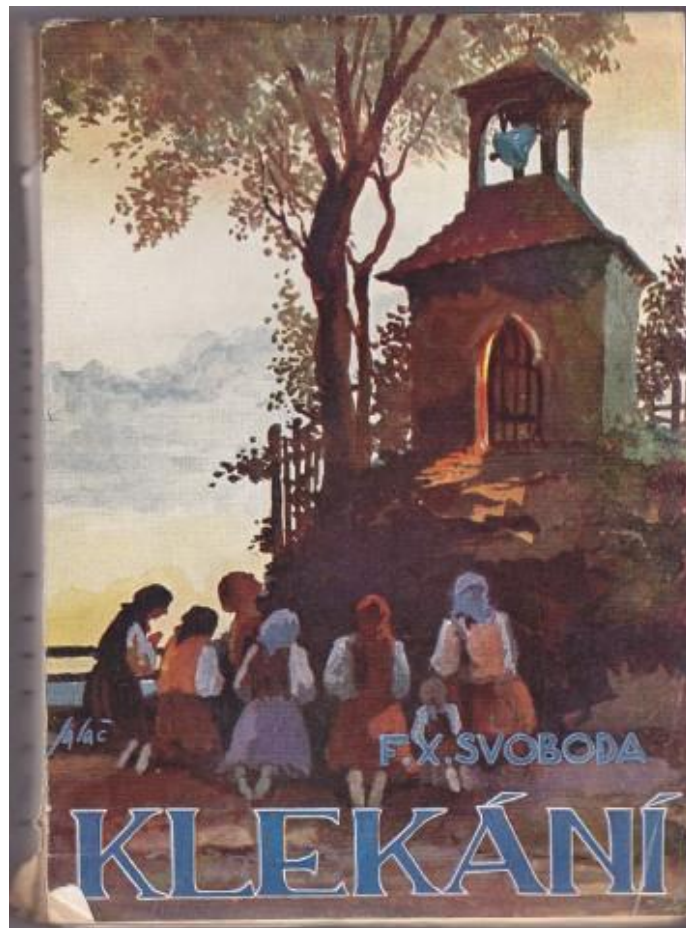
Dříve nebylo zvykem, aby každý nosil hodinky, byl to také luxus, který si každý nemohl dovolit, do určité míry tak klekání sloužilo jako odměřování času a lidé žili podle jeho rytmu.

Zbožnému pozastavení se věnovaly všechny společenské třídy – řemeslníci, selky, i školní děti, měšťané i hodnostáři. Vidno bylo i urozené osoby, které se pokorně sklánějí.

„Císař Josef II. vydal nařízení umístit v každé vsi zvon pro případ ohně nebo jiného ohrožení. Díky tomu se klekání rozšířilo i tam, kde nebyl kostel.“

Pokud některé obce neměly kostel, vždy měly zvonici nebo kapličku, vůči které měl kostelník svoje povinnosti. Někdy zvonila osoba bydlící poblíž, která byla ke zvonění určená. Byla to vlastně celkem důležitá funkce. Zvonit klekání byla tehdy v podstatě pocta.

Délka zvonění byla přesně určena – zvonilo se po dobu trvání modlitby „Anděl Páně“, jejíž odříkávání trvá přibližně tři minuty.



Přebal brožované knihy spisovatele F. X. Svobody z roku 1927 nazvané Klekání – Náladové povídky a příběhy.
(Volné dílo)

Nevěřící lidé si zvonění spojovali pouze s tím, že bylo poledne a „zvonilo se k obědu“. Každopádně to znamenalo přerušit práci, a to se tradovalo ještě do 2. poloviny 20. století. Lidé na venkově podle toho vstávali, usedali k obědu nebo chodili spát.

Tenkrát snad ještě workoholismus nikoho neohrožoval, lidé pracovali ve svém přirozeném rytmu. Třikrát za den se sjednotili a pohroužili se k rozjímání. Bývali většinou pokojnější.

Modlitba Anděl Páně byla zavedena asi počátkem 14. století. Původně se recitovala pouze večer, protože v tuto dobu – podle legendy – navštívil archanděl Gabriel Pannu Marii a sdělil jí, že se jí narodí syn. Později se rozšířil zvyk odříkávat tuto modlitbu i ráno, a úplně nakonec i v poledne; na tom měli zásluhu především františkáni.

Klekánice a Polednice



Modlitba na obraze holandského mistra Jana Havickze ze 17. století. (Volné dílo)

Od klekání také vznikla dvě strašidla v lidovém předání, kterými se strašily hlavně děti, postavy Klekánice a Polednice.

Dětem, které volně pobíhaly po vsi ještě večer po klekání, se hrozilo, že je „chytí Klekánice a strčí do pytle“. Původní verze o této strašidelné postavě však zněla, že by je zanesla do kostelíku a v něm by pak musely přečkat noc, a jinak jim neublížila. Rodiče toho využívali, aby děti sehnali večer domů.

Původ a vzhled bytostí času

Jak ale takové démonické strážkyně času vlastně vypadaly, to není přesně známo. Stejně tak není možné dohledat, kdy pověsti o Polednici, Klekánici a dalších podobných postavách vlastně vznikly. Původ mají pravděpodobně již v dobách předkřesťanských, ve slovanské mytologii. Různé nadpřirozené bytosti, ať už dobré či špatné, měly lidem připomínat co je dobré a co zlé, že se mají chovat s úctou k přírodě i ke svým bližním a střežit se všeho zakázaného a nedobrého.

Význam bytostí, jakými byly Klekánice a Polednice, byl především výchovný, řadí se tedy mezi takzvaná pedagogická strašidla, která měla za úkol dbát na to, aby lidé (a zvláště děti) dodržovali určitá pravidla. Klekánice, jak jsme si již říkali, například trestala ty, kteří se po klekání toulali venku, především pak děti, které se včas neukryly před blížící se tmou, po setmění je odnášela pryč do noci. Polednice zase představovala nebezpečí pro hříšníky, kteří nezanechali přes poledne své práce na poli a nepřišli včas k obědu. V obou případech se jednalo o ženskou bytost, často připodobňovanou ke staré, shrbené ženě oděné do starých hadrů a belhající se krajinou. Lidé si Klekánici i Polednici představovali různě, jednotný popis proto neexistuje.

Při vyprávění o Klekánici tak můžeme každý popustit uzdu své fantazii. Věřím, že jsme si tuto strašidelnou bytost všichni zkusili alespoň někdy představit. Polednici známe velmi dobře z Erbenovy tragické básně, které se dostalo také filmového zpracování.

POLEDNICE

Karel Jaromír Erben

*U lavice dítě stálo,
z plna hrdla křičelo.
„Bodejž jsi jen trochu málo,
ty cikáně, mlčelo.*

*Poledne v tom okamžení,
táta přijde z roboty:
a mně hasne u vaření
pro tebe, ty zlobo, ty!*

*Mlč, hle husar a kočárek —
hrej si — tu máš kohouta!“ —
Než kohout, vůz i husárek
bouch, bác! letí do kouta.*

*A zas do hrozného křiku —
„I bodejž tě sršeň sám — !
Že na tebe, nezvedníku,
polednici zavolám!*

*Pojď si proň, ty polednice,
pojd', vem si ho, zlostníka!“
A hle, tu kdos u světlice
dvěře zlehka odmyká.*

*Malá, hnědá, tváři divé
pod plachetkou osoba;
o berličce, hnáty křivé,
hlas — vichřice podoba!*

*„Dej sem dítě!“ — „Kriste Pane,
odpusť hříchy hříšníci!“*

*Div že smrt jí neovane,
ejhle tuť — polednici!*

*Ke stolu se plíží tiše
polednice jako stín:
matka hrůzou sotva dýše,
dítě chopíc na svůj křín.*

*A vinouc je, zpět pohlíží —
běda, běda dítěti!
Polednice blíž se plíží,
blíž — a již je v zápětí.*

*Již vztahuje po něm ruku —
matka tisknouc ramena:
„Pro Kristovu drahou muku!“ —
křesá smyslu zbavena.*

*Tu slyš: jedna — druhá — třetí —
poledne zvon udeří;
klíka cvakla, dvěře letí —
táta vchází do dveří.*

*Ve mdlobách tu matka leží,
k nadržám dítě přimknuté;
matku vzkřísil ještě stěží,
avšak dítě — zalknuté.*

Tradice dokázala lidi sjednotit a upokojit. V některých obcích i v současné době znovu zavádějí klekání, zvoní se sice elektronicky a pravidelně, ale i bez zvuku skutečného zvonu se jedná o návrat staré tradice.

Zdroj: <https://www.epochtimes.cz/2019/04/30/kdyz-se-zvonilo-klekani-spolecenska-tradice-zklidneni-mysli-rozjimani-a-tiche-modlitby-tradicni-kultura/>

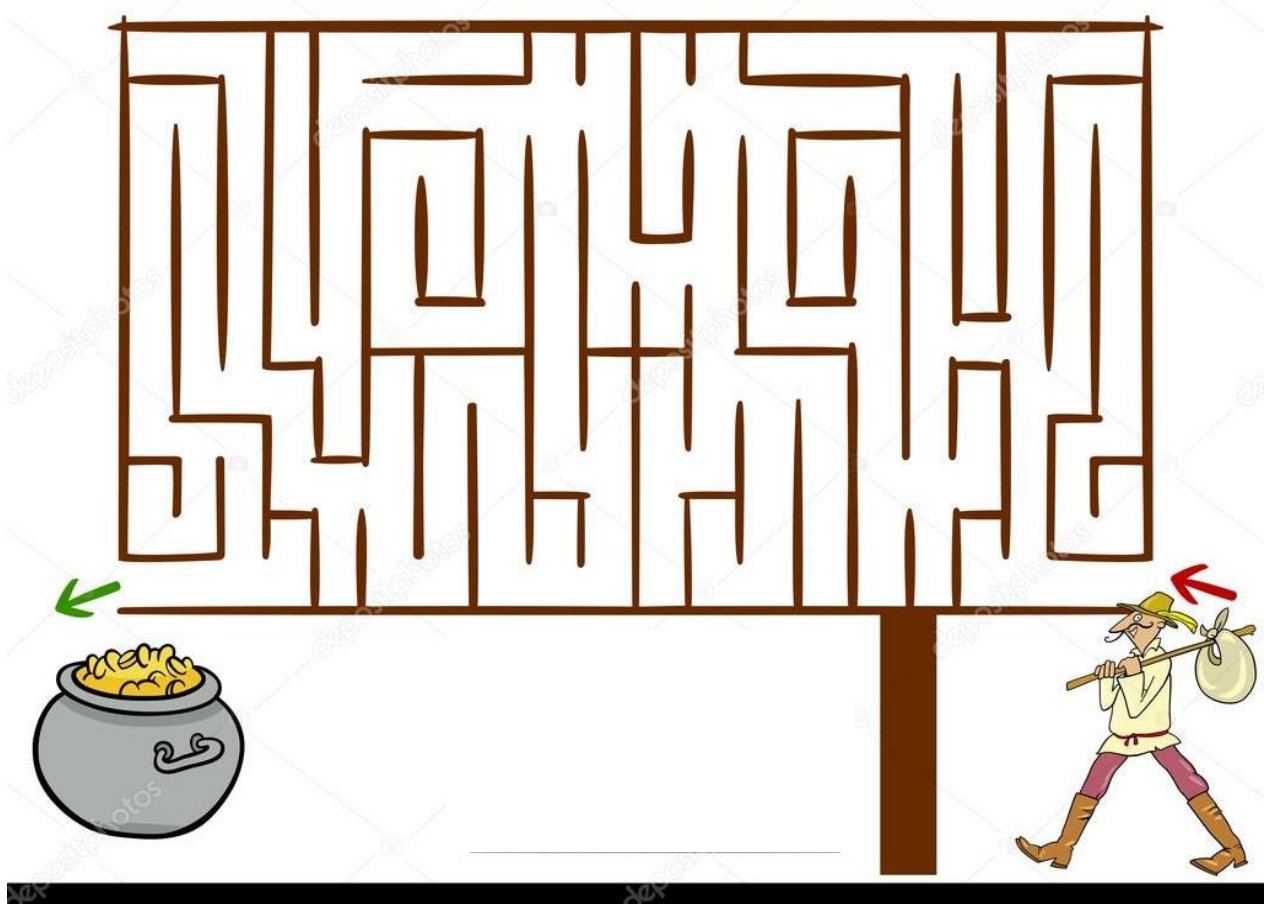
<https://www.dudlu.cz/clanky-o-detech/jak-vypada-klekanice/>

<https://modlitby.estranky.cz/clanky/klekani--ave-andel-pane.html>

[https:// Polednice — Kytice — Karel Jaromír Erben | Umělecké.cz \(umelecke.cz\)](https://Polednice—Kytice—KarelJaromirErben|Umelecke.cz(umelecke.cz))

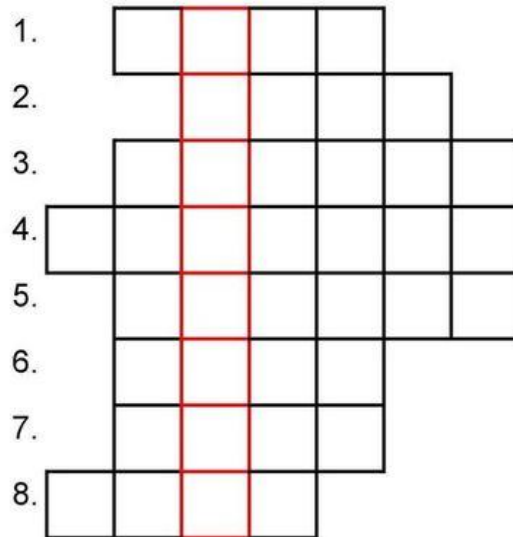
Pro volné chvíle:

NAJDETE CESTU K POKLADU?



V tabulkách doplňovaček jsou ukryta vyjmenovaná slova po b.

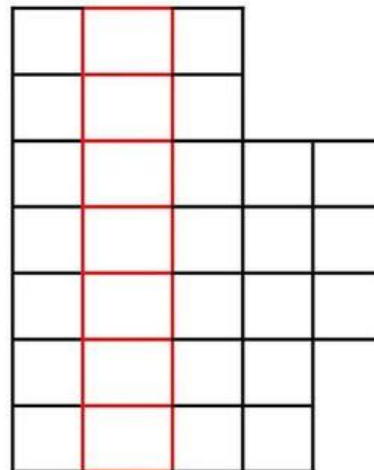
1. zase
2. pohádka o veliké ...
3. po dešti vylézají ze země ...
4. otcova matka je moje ...
5. strunný drnkací hudební nástroj
6. táta
7. koza má ráda ...
8. při angíně nás bolí v ...



TAJENKA:

--	--	--	--	--	--	--	--

1. opak slova NE
2. ples
3. žito a pšenice jsou
4. plave ve vodě
5. teta a ...
6. mládě krávy
7. otvor do domu



TAJENKA:

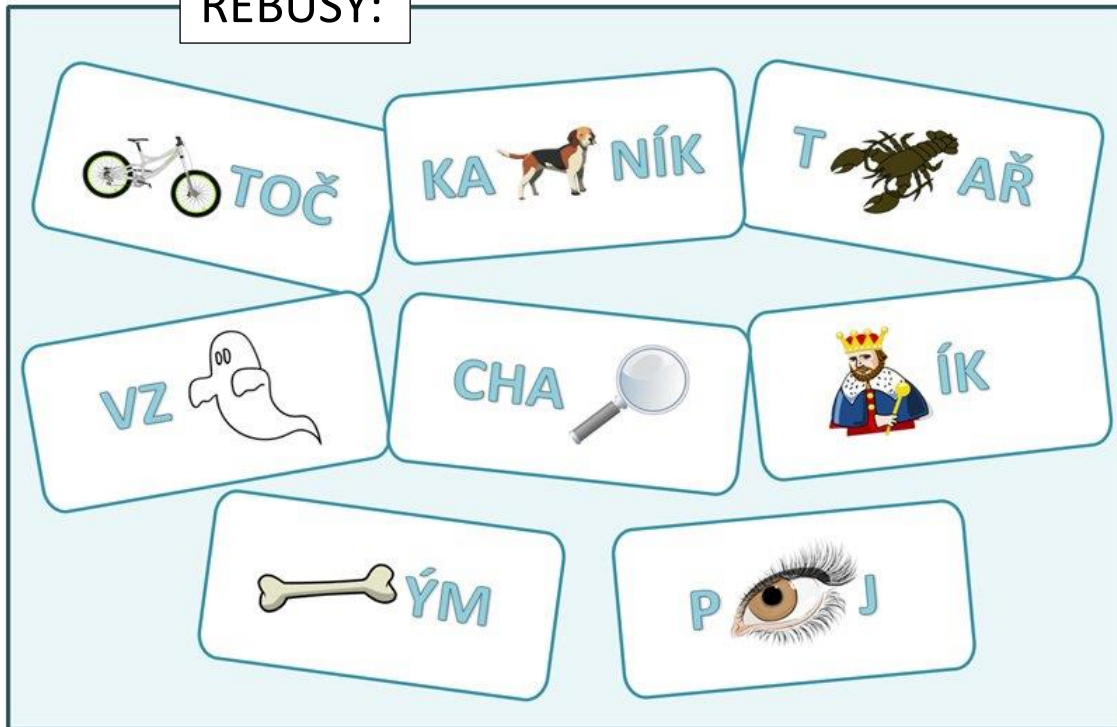
--	--	--	--	--	--	--

Autorem materiálu je Mgr. Světlana Housková,
Základní škola Dobříš, Komenského nám. 35, okres Příbram.
Dostupné z portálu www.1zsdobrisprojekt.cz financovaného z EFS a státního rozpočtu ČR

Najděte na obrázku 10 rozdílů



RÉBUSY:



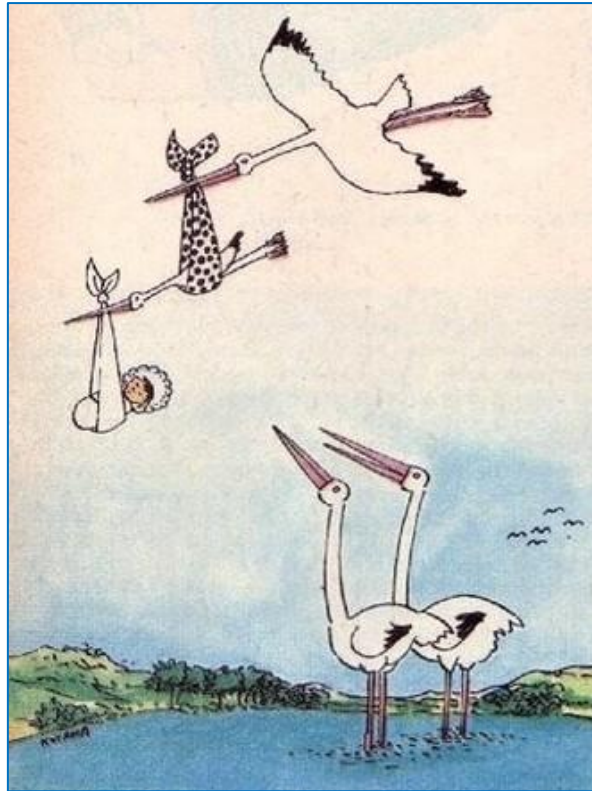
Osmisměrka

V	Ý	H	O	Z	E	T	A	M	I	T	L	U	CUP	OBRANA	TM
K	Z	P	O	L	A	P	Á	E	S	Z	Ž	O	DISK	OPEN	TÝM
O	M	N	U	D	I	S	K	E	C	M	B	W	DUMP	OVER	ULTIMATE
T	A	K	E	C	T	N	T	K	M	R	H	F	FORCE	PICK	ÚTOK
Ú	L	C	K	U	R	N	E	A	A	Ý	O	D	FORHEND	POČÍTÁNÍ	VÝHOZ
D	N	E	H	R	O	F	B	N	V	O	T	F	CHECK	PRAVIDLA	WDFD
U	E	CH	E	K	P	R	A	V	I	D	L	A	CHYT	PULL	ZASTAV
M	P	V	Y	K	S	S	O	U	P	E	Ř	I	KONTEST	SOUPEŘI	ZONA
P	O	Č	Í	T	Á	N	Í	Á	L	L	U	P	LINE	SPORT	ŽŽ

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

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

Pro zasmání:



**Když vidím čokoládu, slyším v hlavě
dva hlasy.**

**Ten první říká: "Musíš sníst tu
čokoládu."**

**Ten druhý hlas říká: "Slyšelas dobře.
Sněz tu čokoládu."**

@loupak_cz

Dva policisté vyjdou pozdě v noci z restaurace a vidí, jak jim v dálce mizí poslední autobus. „Co budeme dělat, tady taxíky nejezdí, jak se teď dostaneme domů?“, běduje jeden. „Víš co, tady jsou garáže dopravních podniků, vlezeme tam a jeden autobus si vypůjčíme.“ „Tak dobrá“, souhlasí první policista, „tak běž pro autobus, já budu hlídat.“ Druhý policista tam vlez a když se půl hodiny nic neděje, vydá se ten první za ním. „Co se děje?“ „Ale, nemůžu najít dvaadvacítku. Budeme muset ukrást třicetčtyřku a vystoupit u kostela.“

Recepty našich babiček:

Rychlá jablečná bábovka: Vynikající recept našich babiček, který si zamilujete.



Budete potřebovat:

250 gramů polohrubé mouky

250 najemno nastrohaných jablek

100 gramů třtinového cukru

2 vejce

100 mililitrů oleje

50 mililitrů mléka

1 skořicový cukr

1 vanilkový cukr

1 prášek do pečiva

tuk a hrubou mouku na vymazání formy

moučkový cukr na posypání upečené bábovky

Postup:

V první řadě si vymažte a vysypte formu na bábovku. Trouby si přehřejte na 160 stupňů a během toho si připravte těsto. To je vskutku neskutečně snadné a rychlé. Jablka oloupejte, zbavte jádřinců a najemno nastrojte. Poté k nim přidejte mouku, cukr, vejce, olej, mléko, skořicový a vanilkový cukr a prášek do pečiva. Dobře vymíchejte a vlijte do připravené formy. Bábovku pečte asi 45 - 55 minut. Zda je hotová, můžete otestovat starým známým trikem s párátkem či špejlí.



Zdroj: Rychlá jablečná bábovka: Vynikající recept našich babiček... | iReceptář.cz (ireceptar.cz)

Babské rady a recepty:



Švestky – ovoce plné chuti i zdraví



Brzy tady bude babí léto a společně s ním přichází i sezóna švestek – chutných, šťavnatých modrofialových plodů stromu jménem slivoň švestka neboli švestka domácí.

Ovoce původem z Kavkazu, které dříve rostlo všude kolem cest, člověk jen natáhl ruku a mohl si užívat tu příjemně sladkokyselou chuť, je dnes skoro vzácností. V kuchyních se těší stále velké oblibě.

Švestky, slívy, kablátka

Většina z nás říká švestkám prostě švestky. Na našem území už ale vznikly pro tuto plodinu různé nářeční výrazy.

- Například v Česku a ve Slezsku se říká slíva či slivka.
- Na Moravě mají pro švestky také svůj vlastní výraz – kablátka či karlátka.
- Švestkám jsou blízce příbuzné i blumy.

V případě slívy je to jednoduché, název vznikl ze slova slivoň. Ale proč kablátka? Původ tohoto výrazu je velmi zajímavý, je totiž odvozen od jména českého krále Karla IV., který švestky rád pěstoval, a tak se díky němu staly v tuzemsku populární.

Ovoce plné zdraví

Švestky se mohou pyšnit i léčivými schopnostmi. Trápí vás dna, vysoký cholesterol, nadváha, stres nebo zácpa? S tím vším vám konzumace švestek může pomoci. Švestky jsou navíc přímo nabitě vitaminy.

- Obsahují vitamín B, nezbytný pro správné fungování metabolismu.
- Díky vitamínu E působí jako prevence proti rakovině či šedému zákalu, zmírňují záněty kostí a kloubů a jsou skvělým pomocníkem v boji proti dně.
- Švestky působí i na podporu imunitního systému, obsahují totiž vitamín C, K, draslík, železo, měď a zinek.
- Až začne sychravé počasí, uvařte si horkou švestku a vyhnete se nachlazení.
- Konzumace švestek dále napomáhá k dobré náladě, zvyšuje odolnost proti stresu a podporuje mentální svěžest.

Ačkoliv plody obsahují vyšší obsah cukru, jsou vhodné také pro hubnutí. Pomáhají vyplavovat vodu z organismu a díky silnému antioxidantu kyselině chlorogenové, která je obsažena například i v zelené kávě, podporují štíhlou linii.

Obsahují také kyselinu ursolovou, která působí jako prevence proti některým formám rakoviny, zejména rakovině tlustého střeva.

Nakonec jsou tyto modrofialové plody dobře známé jako pomocníci při zácpě. Vysoký obsah vlákniny dá vaše střeva zase do pohybu.

Švestky v kuchyni

Švestky patří do naší kuchyně už po staletí. Vařené, sušené, studené, teplé, slané či sladké, dají se zkrátka udělat na nespočet způsobů.

- Pokud očekáváte o víkendu více strážníků a nevíte si rady, co uvařit, aby měl každý plné břicho, s nadívanou kachnou na švestkách neuděláte chybu.
- Jako dezert upečte buchty plněné švestkami, po kterých se jen zapráší.
- Večer si k vínu dejte třeba sušené švestky ve slanině. Kombinace švestek, mandlí a křupavé opečené slaniny vás dostane.
- No, a pokud vám doma ještě nějaké švestky zbyly, uschovejte si je na zimu v podobě povidel, které pak můžete použít do omáček, koláčků, taštiček nebo kynutého knedlíku.

Jemná švestková povidla

- 1 kg švestek
- 200 g cukru
- 65 ml octa

Oprané a vypeckované švestky dáme do hliněného hrnku. Nasypeme na ně cukr a nalijeme ocet. Takto je necháme tři dny stát v chladnu. Občas je promícháme. Vaříme za stálého míchání dvě hodiny. Ihned plníme. V hotových povidlech mohou být kousky švestek. Pokud je chceme mít úplně hladká, švestky předem pomeleme.



Povidla z loupaných švestek

- 1 kg švestek
- 400 g cukru
- 3 lžíce vinného octa nebo šťáva z jednoho citronu
- 50 -100 g vlašských ořechů

Švestky očistíme, vypeckujeme a oloupeme. Umeleme je na strojku. Pomalu je přivedeme k varu. Přidáme cukr, šťávu z citronu, nebo ocet a vaříme asi 15 min. Plníme ihned horké do sklenic. Můžeme před dovařením přidat drobně pokrájené vlašské ořechy.

Švestková povidla pečená

- švestky 2 kg
- cukr krupice 200 g
- koření

Použijeme hodně zralé až lehce přezrálé švestky. Zbavíme je stopek, omyjeme je a vypeckujeme. Vypeckované švestky umeleme. Dáme je do širokého hrnce nebo pekáče, zakapeme vinným octem nebo citronovou šťávou (asi tak 2 lžíce) a necháme přes noc rozležet. Druhý den vložíme do trouby předehřáté na 180 °C a pečeme 5–6 hodin. Hotová povidla promícháme, nalijeme do horkých suchých sterilizovaných sklenic, uzavřeme a otočíme dnem vzhůru.

... *DOBROU CHUŤ* ...

Horoskop:

Horoskop na měsíc srpen 2022 pro všechna znamení

BERAN 21.3. – 20.4.

Berani by si měli užívat prázdninových letních dnů i přesto, že vše nebude zcela ideální a skutečnost se může lišit od vašich představ. Může se stát, že z toho budete poněkud rozladěni, ale nemá cenu to dávat najevo a kazit tím náladu i svým blízkým. Koncem srpna se vše obrátí k lepšímu a problémy se vyřeší. Snažte se být velmi obezřetní zejména co se finančních transakcí a investic týče.

Pokud můžete, hodte pracovní problémy a vše nepodstatné za hlavu a snažte si udělat čas jenom pro sebe a své blízké. Vaše vztahy to posílí a získáte nový vítr do plachet. Vyrazte si do přírody, užívejte si klidu a harmonie. Prostě jen odpočívejte a relaxujte – je tu přece léto a to je čas dovolených a pohody.

BÝK 21.4. – 20.5.

Spousta práce a upřímně tedy dost málo zábavy, tak hvězdy vidí srpen většiny Býků. I když je léto v plném proudu, pravděpodobně budete nuceni být myšlenkami hlavně v práci. To není dobře, ale práce je prostě pro tebe a zajištění rodinné prosperity opravdu důležitá.

Dej si pozor na slunce, ať nestrávíš několik nepříjemných dní se spálenou kůží. Doporučuji vyjít si občas k večeru na procházku, nebo si malinko zasportovat v podobě běhu, či jiného nenáročné fyzické aktivity. Vyčistíš si tak hlavu a posílíš fyzickou kondici. V následujícím měsíci to budeš opravdu potřebovat

BLÍŽENCI 21.5. – 20.6.

Červenec byl emocionálně dost náročný, srpen naštěstí přinese zklidnění. Partnerské hádky budou zapomenuty, pracovní nepříjemnosti jakbysmet. A kdyby přece jen chtěl někdo „prudit“, odkývej mu jeho připomínky a nech to být. Můžeš dostat super nabídku na novou práci. S rozhodnutím ale doporučuji posečkat až na podzim. Během léta není ideální čas na přemýšlení a důležitá rozhodnutí.

Hvězdy vám jsou nakloněny, dopřejte si příjemné požitky, dělejte to, co máte rádi, prostě si užívejte plnými hrstmi. Dopřejte požitku všem vašim smyslům, prostřednictvím dobrého jídla, pití, ale také sexu a erotiky. Nebojte se sázek, či investic. Srpen je totiž váš šťastný měsíc a zejména čísla 5 a 7 by vás měla provázet celé léto.

RAK 21.6. – 22.7.

Na jedince tohoto znamení čeká buď pořádně tučná výhra, nebo dokonce dědictví! Peníze se mnohým Rakům prostě pohnou a hvězdy jsou jim v oblasti financí nakloněny. Než začnete s bujarými oslavami, dobře promyslete, komu o svém štěstí řeknete. Ne všichni kamarádi, či příbuzní totiž tohle ustojí a mohli by začít nepěkně závidět. A pozor ať se vám vydělané peníze rychle nerozkutálí, rychlá auta a stoly s krupičky v kasinu ponechte raději jen filmům a pokud si chcete užít hazardních her, zkuste to raději v online casinu - nejlépe s bonusem zdarma.

Oblast vztahu už nebude u Raků tak ideální a může se stát, že vás čekají menší partnerské rozbroje. Ale nebojte se, nepůjde o nic zásadního a v dalších měsících se vše urovná a vše bude opět zpátky v normálu. Sportujte, pracujte na své tělesné schránce a přestaňte řešit pracovní nesrovnalosti, které vám nepřísluší. Je to zbytečné a není třeba se zbytečně stresovat.

vavřínech, vše co je pro vás důležité, se snažte náležitě „opečovávat“. Mělo by se vám to následně zúročit. Ve finančních transakcích pak jednejte opatrně a investujte z rozvahou.

VÁHY 23.9. – 23.10.

Váhám náramně prospěje, když si udělají v prvních srpnových dnech čas na sebe a rodinu. Pořádný oddech a volno vám jen prospěje. Naplánujte si společný relax s partnerkou, odpočívajte a nechte se hýčkat. Zajděte za kulturou, na dobré jídlo a vyžehňte stres z těla díky speciálním masážím. V druhé polovině měsíce vás mohou potkat pracovní problémy a zejména názorová rozepře se šéfem by mohla udělat pořádnou paseku ve vašem dobrém rozpoložení.

ŠTÍR 24.10. – 22.11.

Pro štíry nastává čas oslav! Narozeniny, svátky i jiné příležitosti dají dohromady celé rodiny i party přátel. A od toho léto je. Užij si ho naplno, protože úplněk 15. 8. pravděpodobně některý z tvých dobrých vztahů ukončí a veselí vystřídá smutek. Vyloučeno není ani to, že půjde jen o hloupé nedorozumění, které se pak bude hodně těžko vysvětlovat. Konec srpna nebude jen ve znamení problémů ve vztahu, ale opatrně také se zdravím. Hvězdy předpovídají Štírům vleklé zdravotní problémy a slabší kondici. Zejména ženy budou náchylnější k problémům s menstruací a bolestem břicha.

STŘELEC 23.11. – 21.12.

A máme tu ohnivé znamení Střelce. Ty zřejmě čekají mnohé zmatky, nejistoty a možná i nějaké zkoušky osudu. Rozumné tedy bude vsadit na zodpovědnost a cílevědomost. To ocení zejména nadřízení a kolegové. Buďte opatrní pokud se chystáte k nějakému závažnému rozhodnutí. Zejména pokud se jedná o tak závažná rozhodnutí, jako je čerpání půjčky bez registru.

Naštěstí to nebudou jen zmatky a nejasnosti, co vás budou v tomto období provázet. Pokud přemýšlíte o prvedení rekonstrukce domu, či bytu, tak srpen bude ideálním termínem. Mějte na paměti, že nic není třeba přeceňovat, ale ani podceňovat.

KOZOROH 22.12. – 20.1.

Kozorohové si během srpna nebudou mít nač stěžovat. Hvězdy vám přejí a pokud si vše sami nepokazíte nějakým hloupým jednáním, máte naději na příjemné prožití konce letošního léta. Překážky se vám budou vyhýbat a budete s překvapením zjišťovat, jak snadno se vám dařit realizovat vaše plány. Pokud se vám vše podaří, není nic příjemnějšího, než si pořídit nové plavky a vyrazit k vodě.

S koncem léta občas přichází také jakýsi čas „zúčtování“, kdy budete mít nutkání lidem ve vašem okolí sdělit, co vás trápí a co se vám nelíbí.

Doporučujeme být při tomto účtování rozvážný a pamatujte, že co vyřknete, už nevezmete zpět. Naslouchejte své intuici a pokuste se do svého života dostat řád a disciplínu - přesně dle citátů slavných osobností.

VODNÁŘ 21.1. – 20.2.

Ano, léto je časem relaxace a odpočinku a přesně to bude platit pro všechny Vodnáře. Bohužel vás nečeká jen relaxace, ale možná udivíte sebe i okolí razantní změnou v osobním životě. Občas totiž nemá cenu udržovat vztah, který nemá budoucnost. Je důležité, abyste se nenechali tlačit směrem, který vám není vlastní.

Všem Vodnářům hvězdy předpovídají finančně povedený srpen a na co sáhnete, to se vám bude dařit. Proč si tedy neužívat plnými doušky. Pořádat párty, zajít si do kina, nebo najít odvalu a jít se pobavit do nějakého casina. Srpen prostě bude z pohledu Vodnáře patřit k nejšťastnějším měsícům toho roku.

RYBY 21.2. – 20.3.

Ryby jsou vyrovnané znamení, které proplouvá životem v pohodě a poklidu. Je ale možné, že během srpna s vámi budou cloumat emoce mnohem častěji. Vše, co se během srpna přihodí, budete prožívat tak nějak nadoraz. Vaše citlivost a vnímavost prostě bude zvýšená a snažte se tak být obezřetní v jednání se svými nejbližšími. Není vždy dobré mít na jazyku, to co na srdci. Pokuste se ve svém životě nastolit řád a disciplínu, možná vám to navrátí váš klid, pohodu a harmonii. Věnujte se také své fyzické kondici a svému zdraví. Zejména pokud máte sedavé zaměstnání, myslete alespoň na to jak správně sedět u svého počítače a nebojte se změnit stravovací návyky.

Zdroj: <https://www.Horoskop na měsíc srpen 2022 pro všechna znamení | Rexter.cz>

**Střípky z plánů na třetí
čtvrtletí 2022:**

- Smyslové individuální aktivity
- Práce na zahrádkách a zahradách
- Procvičování krátkodobé i dlouhodobé paměti
 - Opékání buřtů
 - Bazální stimulace
 - Turnaje v kuželkách
 - Procházky po okolí
 - Výlety
 - Kreativní tvoření
 - Reminiscenční kavárničky
 - Projektová činnost

Přejeme krásný letní a podzimní čas.