

Číslo 4/ 2022



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec

Domov seniorů Jindřichův Hradec

Otínské listy

2022



Společenská rubrika:

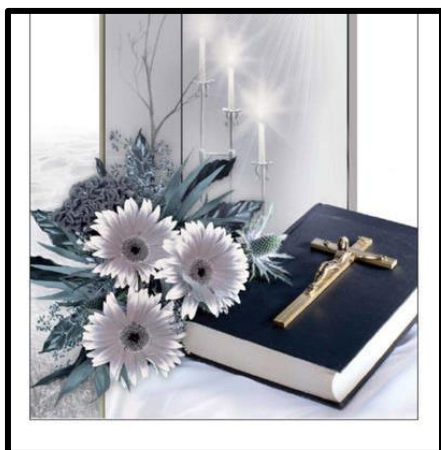
Všem klientům, kteří oslaví ve čtvrtém čtvrtletí roku 2022 svůj svátek či narozeniny

***Srdečně
blahopřejeme!!!***

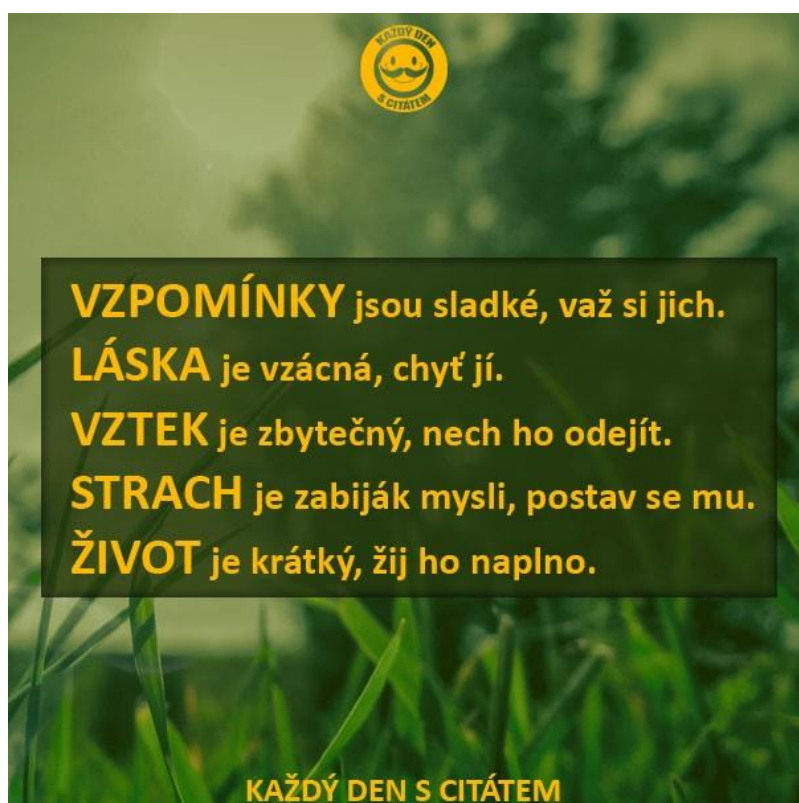
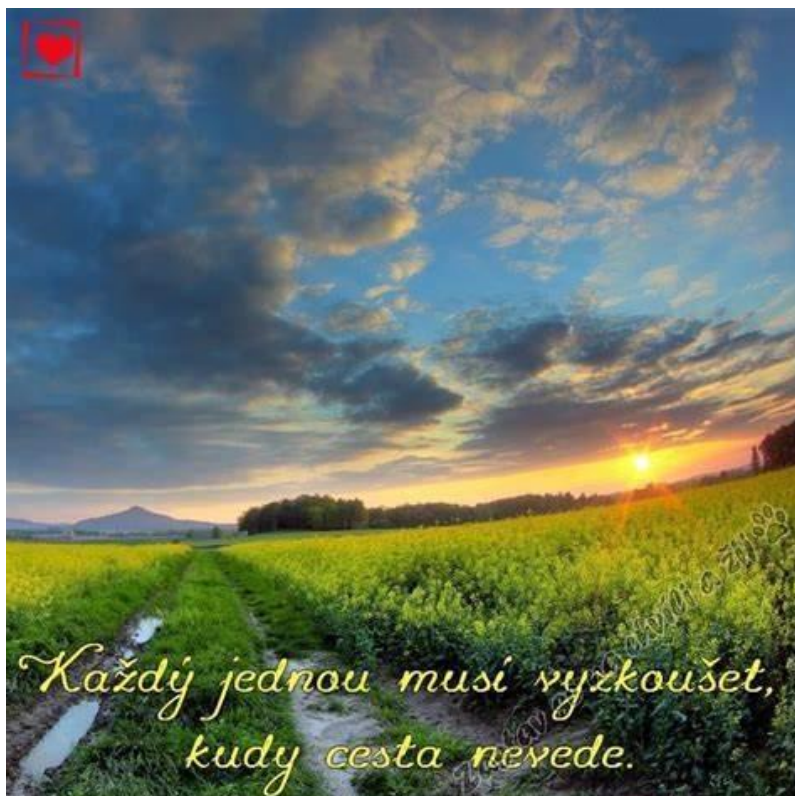


.....

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



Citáty a slova moudrých:





Zajímavosti:

Nachlazení. 9 častých chyb, kvůli kterým se léčba protahuje



**Autor: Hlava vám třesťí, škrábe vás v krku a teče z nosu...
Téměř každý z nás se alespoň jednou během zimních
měsíců potýká s nachlazením. Některé způsoby léčby
mohou být úspěšné, některé však mohou spíše
uškodit.**

Podzimní a zimní čas pro viry a bakterie představuje hotový ráj. V přetopených místnostech, ze kterých lidé v chladnějších obdobích téměř nevycházejí, se jim náramně daří. Průměrně se dospělí setkají se dvěma až třemi nachlazeními ročně. Toto onemocnění samo o sobě není nikterak vážné a obvykle se je podaří vyléčit v průběhu sedmi až deseti dnů. Někdy se ale léčba může protáhnout, nebo dokonce zkomplikovat kvůli chybným léčebným metodám.

1. I nadále chodíte do práce

Mnozí pacienti prosí svého ošetřujícího lékaře, aby je co nejdříve uschoпил k práci. Nemusíte být uvázaní k posteli, když trpíte obyčejnou rýmou. Pokud se ovšem k rýmě přidají i jiné příznaky, uděláte lépe, zůstane-li doma.

2. Jen ležíte v posteli

Ti, kteří trpí rýmou, se většinou cítí unavení, a proto si raději zalezou pod peřinu. Nové studie z USA hlásají, že pouhý odpočinek v posteli není ideálním řešením. Jako vhodnější varianta se jeví chvíli pobýt i na čerstvém vzduchu. Taková zdravotní procházka má pozitivní vliv na krevní oběh i ucpané nosní sliznice. Pokud se ovšem člověk potýká s horečkou, pak je odpočinek v posteli považovaný za nutnost.

3. Ke sportu nebo fyzické práci se navrátíte příliš brzy

Pokud právě bojujete s nachlazením, v žádném případě byste neměli sportovat nebo fyzicky pracovat. V případě nemoci musí imunitní systém pracovat více než obvykle, protože bojuje proti patogenům. Sport nebo fyzická práce v tomto stavu pro tělo představují jen další zátěžový faktor.

Onemocní-li navíc člověk chřipkou a zároveň sportuje nebo jinak fyzicky pracuje, může dokonce poškodit své srdce a tím ohrozit svůj život. I s horečkou by se člověk fyzické zátěži měl vyhýbat obloukem.

Tip: Při běžném nachlazení můžete začít být fyzicky aktivní od okamžiku, kdy příznaky zmizí. Po prodělání horečnatých onemocnění byste měli počkat alespoň další týden. Poslouchejte své tělo a nepřepínejte síly.

4. Nadužíváte nosní kapky

Nosní sprej dle svých výrobců poskytuje rychlou úlevu proti ucpanému nosu. Neměli byste ho ale rozhodně používat příliš často a dlouhodobě. Ti, kteří to s jeho používáním přehánějí, riskují, že si z obyčejné rýmy vypěstují chronické onemocnění. Podrážděné nosní sliznice se zduří a přestanou plnit svou obrannou funkci. Vznikne tak ideální prostředí, které bude vyhovovat bakteriím. Lékárníci také varují, že nadměrné používání nosních sprejů může vyústit až v závislost. Odborníci proto obecně doporučují nosní spreje používat maximálně týden v kuse.

5. Smrkáte násilím

Neustálé smrkání a popotahování je více než otravné. Přílišné popotahování a urputné smrkání může být až škodlivé, protože se do středouší může uvolnit hlen s viry z Eustachovy trubice. Tímto způsobem může vzniknout zánět středního ucha. Ani polykání nosního hlenu není ideální. Dokáže způsobit infekci krku.

6. Snažíte se potlačovat kýchání

Kýchat nahlas na veřejnosti není ve společnosti úplně přijatelné. Pokud však kýchání záměrně potlačujete, nemůže se váš nos zbavit cizích těles, jako jsou například prach, viry a bakterie.

Tip: Kýchat by se nemělo do dlaně, ale do kapesníku, který se ihned vyhodí, nebo do rukávu na předloktí. Předejete tak tomu, že lidem kolem vás předáte třeba spolu s potřesením ruky mix létajících virů a bakterií.

7. Jdete se vypotit do sauny

Můžete se zkusit zahřát horkou koupelí, teple se obléct, lehnout si do postele s termoforem a vypotit se. Na saunu raději zapomeňte. Bakterie by se v takovém prostředí ještě lépe množily.

8. Sázíte jen na vitamin C

Máme zažito, že citrony obsahují vitamin C a jejich pravidelná konzumace posiluje imunitní systém. Horký nápoj s citrónem je všeobecně považován za účinného domácího bojovníka, který skolí každé nachlazení. Odborníci dnes konstatují, že je to pouhý mýtus.

Tip: Má-li tento nápoj alespoň zvýšit vaši obranyschopnost, měla by být místo vroucí vody s citronovou šťávou smíchávána vlažná voda. Jako optimální se jeví teplota 40 stupňů Celsia.

9. Užíváte nevhodně antibiotika

Je to již dávno, co jsem vyslechla rozhovor dvou dívek, z nichž jedna údajně brala antibiotika, která byla určena její matce. Ten podivný léčebný postup mě trochu udivil, a ještě více mě nedávno překvapilo, že tatáž dívka nyní pracuje ve zdravotnictví. Potvrzuje to fakt, že někteří lidé si antibiotika ordinují sami bez odborného stanoviska lékaře. Někdy jsou to bohužel

i samotní lékaři, kteří stanovují chybnou diagnózu a předepisují antibiotika neúčelně.

Antibiotika působí proti bakteriálním onemocněním, nachlazení je převážně virového původu. Rýmu nejen nevyléčí, naopak vám uškodí. Jsou-li používány častěji, bakterie vůči nim budou imunní. Odborníci spekulují, že kvůli nadužívání antibiotik může nastat doba, ve které přestanou antibiotika lidem zabírat úplně.

Tip: Vyzkoušet můžete i přírodní antibiotika ve formě rostlin (česnek, cibule, zázvor, med, křen, rakytník atd.)

Zdroj: <https://www.vitalia.cz/clanky/nachlazení-9-castych-chyb-kvuli-kterym-se-lecba-protahuje/>



Lidové pranostiky:

Zimní pranostiky

At' si v zimě chlad, jen když není hlad.

Čím chladnější zima, tím teplejší léto.

Dobře oblečeným se mráz uctivě klaní, špatně oblečené zraní.

Dokud vlaštovička nezašveholí, jara nebude.

Hodně sněhu - hodně trávy.

Holomrazy - úrody vrazi.

I půda musí odpočívat přikrytá, aby ji zimní spánek posílil.

Jak vysoko v zimě leží sníh, tak vysoko tráva poroste.

Je-li nebe čisté, potrvá déle zima jistě, pakli sněží nebo hřmívá, jaro jistě v blízkou dlívá.

Je-li po 3. lednu počasí krásné, přijdou na jaře bouře časně.

Jsou-li dlouho šišky na stromě, zima stálá nebude.

Jsou-li v zimě po cestách ledy, podaří se výborně zelí.

Když se spřáhne zima a hlad, není oč stát.

Když v zimě mnoho prší, na hřbitově záhonů přibývá.

Lenivého tahá mráz za nos, před pilným smeká.

Lenivého v zimě ani pec nezahřeje.

Není-li v zimě sněhu, nebude v létě hub.

Nepromrzne-li půda, úrody dá poskrovnu.

Nezamrzne-li po celou zimu kámen ve vodě, potom mrazy uhodí až v březnu a tu zima bývá nejkrutější.

Oděv chrání v létě před hmyzem, v zimě před mrazem.

Pod sněhem chléb, pod deštěm hlad.

První sníh dlouho nepoleží.

Rampouchy na stříšce, hojnost mléka v dížce.

Udeří-li zima brzy, hnedle ji to mrzí.

Veliké sněhy působí na osení škody.

Veliké závěje - veliké pokose.

Za chladu není ovádů.

Záhy-li taje, nadelouho neroztaje.

Zima měkká a deštivá nemoci jen rozsívá.

Zima měkká, doktor čeká.

Zima, kterou konec roku nese, dlouho s námi ještě třese.

Zimní čas: Lucie noci upije; Nový rok přidá krok; Na Tři krále o hodinu dále.

Zdroj: <https://vapekus.webnode.cz/news/zimni-pranostiky/>



Lidové zvyky, tradice:

Přástky

Společenský život v zimě a adventu si lidé na vsi užívali při draní peří, předení lnu či konopí na kolovratu. Scházeli se v jedné chalupě, při práci zpívali, vyprávěli si různé historky, jedli co hostitelka připravila a také pili. Takovýmto sejitím se říkávalo přástky a podle dochovaných zpráv bývaly bujaré a ne moc mravné.

Církvi se nezamlouvaly obzvláště v adventním čase, kdy lidé měli rozjímat a modlit se. Od 16. do poloviny 19. století dokonce panoval zákaz pořádání společenských bujarých přástek pod trestem pokuty nebo bití. Existovaly předpisy o tom, jak zabránit „nezbednostem a nemravnostem“. 😊 Zákazy ale úspěšné moc nebyly. Podařilo se je ale omezit tak, že se nekonal v období od Štědrého dne do Tří králů (6. ledna). Období přástek končilo před zahájením předvelikonočního půstu.

Přibližně mezi 18. a 19. stoletím se lidé začali přizpůsobovat církevnímu pojetí adventu a tento čas respektovali jako období klidu, půstu a modliteb. Jak už jsem psala v minulých článcích, adventní čas byl pro naše předky tajemné období. I v době silícího křesťanství měly však vliv pohanské prvky. Lidé mimo jiné věřili, že v adventu je brána mezi živými a mrtvými tenčí a mrtví se tak

mohou na krátký čas vracet. Pochopitelně se toho báli, tak si vymýšleli různé tajemné obyčeje a pověry, věštili budoucnost. V adventním čase slaví svátky několik svatých (sv. Barbora, sv. Mikuláš, sv. Lucie,...). Ve dnech těchto svátků chodívaly/chodívají různé masky, která ale mají s postavami křesťanských světců společné pouze jméno.



Zdroj: www.ceskaoceska.cz/Rubrika/zvyky-a-tradice/

Zahrádkář:

21 TIPŮ, CO DĚLAT V ZIMĚ, KDYŽ ZAHRADA SPÍ



V zimě, když ekosystém spí, je důležité vydechnout a obnovit síly. Neznamená to ale, že musíte zahradničení zcela pověsit na hřebík.

I v zimě lze za příhodného počasí tu a tam na zahradě něco sklidit nebo udělat nějakou práci. Dokonce i za tuhých mrazů, když je zem ztvrdlá na kámen, můžete ledacos udělat pro svou zahradu. A nemusíte přitom vždy ani opustit své vyhřáté obydlí.

Některé činnosti je nejlepší provádět právě zimě. Na mnohé jindy nezbývá čas. A někdy si tím, co uděláte v zimě, ušetříte čas později, když máte venku práce nad hlavu.

Práce v permakulturní zahradě není rozptýlena rovnoměrně do celého roku. Křivka pracnosti kulminuje zejména na jaře a na podzim, zatímco v zimě se

propadá k nule. Vyplatí se proto přetáhnout některé činnosti z nadcházející sezóny do zimy a zmírnit tak zátěž v extrémně pracných obdobích.

Opravíte-li v zimě vyviklanou motyku, seženete-li si dostatečnou zásobu mulče, nebo nakoupíte-li semínka, nebudou vás tyto úkoly stresovat v době, kdy jste zavaleni prací. Budete na ně mít dostatek času, uděláte je pečlivěji a promyšleněji. A o to víc radosti vám možná přinesou.

To jsou některé důvody, které mě přivedly k vypracování tohoto soupisu činností, jimž se mohou permakulturní zahradníci věnovat v zimě, když zahrada spí.



Ještě v lednu lze sklízet pod sněhem namrzlé lístečky máty na zimní mátový čaj.

1) Shánět semínka

Jedna z mých nejoblíbenějších zimních aktivit. Semínkové burzy, výměna semínek přes internet, pročítání katalogů, objevování nových odrůd a málo známých druhů zemědělských plodin. Několik tipů, kde se shánět po osivu

neprůmyslových odrůd, které je vhodné pro permakulturní zahradu, najdete v tomto článku.

2) Studovat odbornou literaturu

Jeden ze způsobů, jak se zdokonalovat v zahradnickém umění, je studium kvalitní permakulturní a zahradnické literatury. Četbou knih navazujete na zkušenosti jiných zahradníků a dostáváte příležitost neopakovat jejich chyby. Nejcennější jsou ty knihy, jejichž autoři vycházejí právě ze své vlastní zkušenosti.

3) Řezat stromy

Zimní řez ovocných stromů můžete provádět v únoru a v březnu, pokud nepanují příliš velké mrazy. Tedy při teplotě nad -8°C . Klesne-li teplota pod -10°C , je lepší s řezem počkat, případně ho přerušit. Zabráníte tak většímu poškození zejména mladých stromků mrazem

4) Shromažďovat organickou hmotu

V zimě můžete sehnat balíky slámy na mulčování (kulaté, které se dají kutálet, ne ty hranaté, s nimiž se těžko manipuluje), zajistit hnůj na doplnění organické hmoty do půdy nebo si v lese (po domluvě s majitelem) nasbírat zbytkové dřevo na stavbu vyvýšených záhonů.

5) Posypávat záhony popelem

Topíte-li doma dřevem nebo dřevěnými lisovanými briketami, potom můžete posypávat pozemek popelem z kamen. Dřevěný popel obsahuje zejména větší množství draslíku a vápníku, což jsou dvě nezbytné živiny, které rostliny potřebují ke zdravému růstu. Popel má podobné chemické vlastnosti jako vápno, jímž někdy zemědělci vápní pole a neutralizuje kyselé půdy.

6) Opravit a zakonzervovat nářadí

Nejlépe již v prosinci můžete natřít olejem a nabrousit rýče, motyky a plecí nože na plečku; můžete opravit hrábě, žebřík, kolečka a případně dokoupit nebo vyrobit nové nářadí.

7) Vypracovat osevní plán zeleniny

Když si v zimě pečlivě rozplánujete, co chcete další rok pěstovat, na jak velké ploše, v jakém sponu a kolik semen na to budete potřebovat, využijete efektivněji pracně vybudované záhonky a budete mít přehled o tom, zda máte dostatek osiva.

8) Naplánovat výsadbu stromků a keřů

Chcete-li na jaře sázet ovocné stromy nebo keře, načrtněte si na papír v měřítku plán výsadby. Budete vědět, kolik dřevin si máte pro danou výměru zajistit a jak velkou plochu potřebujete.



9) Udělat rozbor půdy

Chemický rozbor půdy Vám řekne, zda v půdě chybí nějaké živiny či přebývají toxické látky a jaké. Rozbor včetně doporučení, jak postupovat, Vám udělají v zemědělské laboratoři po dodání vzorku vaší půdy. Ten vytvoříte takto: Při oblevě, když půda není zmrzlá, odeberte půdu z místa, které chcete rozborovat, šesti různými vpichy rýčem do hloubky 30 cm. Ze smíchaného (průměrného) vzorku odeberte asi 0,5 kg půdy a pošlete na rozbor do laboratoře. Cena rozboru začíná na 500 Kč.

10) Sklízet úrodu

Při troše plánování zůstává zahrada zdrojem vitamínů a minerálů i v zimě, kdy lze sklízet růžičkovou kapustu, nejrůznější listovou zeleninu (polníček, roseta, cibule sečka, pažitka, petržel kadeřavá), některé čajové bylinky a když rozmrzne půda, potom taky topinambury. Předpokladem je vysadit tyto

plodiny ve správný čas, nechat je na zahradě až do zimy a listovou zeleninu ochránit před sněhem a mrazem vrstvou chvojí či mulče.

11) Otestovat klíčivost starších semen

Máte-li doma starší nebo pochybné osivo, u něhož si nejste jisti jeho klíčivostí, udělejte test klíčivosti. Do navlhčené vaty na talířek rozložte padesát nebo sto kusů semen a nechte někde na skříní či na okně při teplotě kolem dvaceti stupňů. Po dvou až třech týdnech spočítejte vyklíčená semena. Vzejde-li pětadvacet semen z padesáti, má osivo klíčivost 50% a měli byste na jaře vyset dvakrát větší množství semen, než kolik chcete rostlin.

12) Určit nejteplejší a nejchladnější zóny zahrady

Podle toho, ve které části zahrady roztává při zimních oblevách sníh prvně a kde zůstává nejdéle, snadno identifikujete nechladnější a nejteplejší (nejprosluněnější) místa pozemku.

13) Rýt

Začátkem a koncem zimy, když není půda skrz na skrz promrzlá, můžete vzít rýč a zrýt záhony, které jste nestihli zrýt na podzim, případně zrýt další dosud neosázenou plochu a rozšířit si zahrádku. Rytí má význam zejména na těžké jílovité půdě.

14) Chránit rostliny před mrazem

Zejména před holomrazy (mráz bez sněhu) je důležité chránit česnek, jahodníky a bylinky vrstvou slaměného mulče nebo chvojí, aby nevymrzly.

15) Odebírat rouby

Koncem prosince a v průběhu ledna se řežou rouby ovocných stromů, které se na jaře štěpují na podnože nebo na vzrostlé stromy. Rouby se odebírají z jednoletých výhonů. Měly by být silné alespoň jako tužka a dlouhé přibližně patnáct centimetrů. Nařezané rouby uložte do sklepa a z poloviny zasypte pískem.

16) Nařezat vrbové proutí

Pokud pěstujete vrby, jako já, v zimě je čas na sklizeň vrbového proutí, z něhož lze vyrábět pletené vyvýšené záhony, pergoly, komposty nebo košíky na sklizeň ovoce. V únoru a v březnu se odebírají také vrbové řízký, které na jaře zapícháte do země na vlhké místo, kde vám snadno zakoření.

17) Stratifikovat semena

Chcete-li zkusit vypěstovat ovocné stromy ze semen, měli byste přes zimu semena na několik týdnů uložit do vlhka a chladu. Třeba v krabici s pískem do lednice nebo do vlhkého sklepa. Říká se tomu stratifikace. Bez ní by Vám na jaře semena nevyklíčila. Stratifikaci vyžadují také semena česneku, který lze rovněž pěstovat ze semen, byť se to málo ví.

18) Kácet stromy

V zimě, v době vegetačního klidu, je čas na kácení umírajících, nemocných, poškozených nebo překážejících stromů. Pařezy jabloní a ořešáků, které po stromech zůstanou, na jaře naočkujte sadbou hlívy ústříčné. Rychleji se rozloží a na podzim se najíte hub.

19) Krmit ptáky

Přitáhnout a udržet si na zahradě užitečné ptáky je důležité pro udržení některých hmyzích škůdců pod kontrolou bez použití chemie. Sýkorky a jiné přezimující ptactvo dokáže zničit až 99% přezimujících larev obaleče jablečného, který způsobuje červivost jablek a jiného ovoce. V zimě, kdy je v přírodě nedostatek potravy a stěhovaví ptáci odlétají do teplých krajín, má příkrmování velký význam pro zamezení ztrát populací jednotlivých ptačích druhů, které u nás zůstaly. Kromě toho výhled na krmítko za oknem je k nezaplacení.

20) Přihrnovat sníh ke stromkům

I se sněhem můžete na zahradě hospodařit. Přihrnujte ho k ovocným stromkům či keřům, k vrbám, k výsadbám mrazuvzdorných bambusů a k jiným vlhkomilným rostlinám. Zajistíte jim více vláhy na jaře, kdy ji potřebují k nastartování růstu po zimním spánku.

21) Vyset papriky a rajčata

Možná se to zdá poněkud brzy, ale již v únoru vysejte do kelímků papriky a celer – tyto dvě plodiny mají velice dlouhou vegetační dobu a bez včasného předpěstování by vám nedozrály. V březnu dosejte lilky a rajčata. Nechejte za oknem při teplotě 20°C až 30°C, zalévejte a na jaře budete mít vlastní sazeničky odrůd, které jste si sami vybrali. V polovině května je můžete vysadit ven na zahrádku.

Zdroj: [23 tipů, co dělat v zimě, když zahrada spí - permazahrada.cz](http://23tipu.co.cz/delat-v-zime-kdyz-zahrada-spi-permazahrada.cz)

... bývávalo:

Vánoční tradice a zvyky v Česku

1. Adventní věnec

S Vánoci bývá často spojován už advent, tedy předvánoční čas. Tradice adventního věnce, jak jej známe dnes, se u nás uchytila teprve až v polovině. 20. století. Adventní věnec má čtyři svíce, které slouží k symbolickému odpočítávání čtyř týdnů adventu a každou neděli se zapaluje jedna svíce. Rozsvícení svící navazuje na 2000 let starou židovskou tradici oslav svátku světél zvaný Chanuka.

Každá svíce má svou symboliku

- 1. svíce – Naděje: zapaluje se na železnou neděli.
- 2. svíce – Mír: zapaluje se na bronzovou neděli.
- 3. svíce – Přátelství: zapaluje se na stříbrnou neděli. Tato svíce bývá růžová.
- 4. svíce – Láska: zapaluje se na poslední adventní – zlatou neděli. Někdy se přidává i 5. svíce – bílá, jakožto symbol Ježíše Krista. Tato svíce se dávala doprostřed a zapalovala na Štědrý den po západu slunce.



2. Rozkrajování jablka

Rozkrajování jablka patří mezi tradiční vánoční zvyky. Jablko se krájí napříč na dvě poloviny. Pokud se uvnitř objeví hvězdička, znamená to štěstí a zdraví. Pokud se objeví křížek nebo je jablko červivé, věští to nemoc nebo smrt.

Už dříve byla vždy snaha vybrat to nejhezčí jablíčko, které vypadalo zdravě. Podobně se věštilo i z vlašských ořechů. Zdravý plod znamenal radost a štěstí, zkažený oříšek naopak neštěstí a smutek.



3. Lití olova

Lití olova je vánoční tradice mnoha evropských zemí. Roztavené olovo se vylévá do studené vody a z jeho tvarů se následně věští budoucnost. Jako náhražku olova lze použít roztavený vosk.

Každý člen domácnosti by si měl odlít svůj kousek olova, a přitom se zamyslet nad tím, co by se rád o budoucnosti dozvěděl. Každý v odlitcích uvidí nejspíše něco jiného, ale existuje pár základních výkladů:

- Rovné čáry – klidný a spokojený život
- Dva spojené kruhy – svatba
- Dva porušené kruhy – rozchod s blízkým člověkem
- Čtverec – život v souladu s přírodou
- Kříž – smrt

- Dva kříže – zajištěné stáří
- Trojúhelník – štěstí v podnikání
- Dům se střechou – štěstí na každém kroku.



4. Pouštění lodiček ze skořápek

Tradice pouštění lodiček ze skořápek vlašských ořechů, je vánočním zvykem, který má pomoci předpovědět budoucnost. Každý, kdo si chce budoucnost předpovědět, si musí lodičku se svíčkou vytvořit i položit na vodu sám. Co dotyčného v dalším roce čeká, záleží na chování ořechové lodičky se svíčkou. Tradičně zapálené lodičky pouštěla celá rodina.

Co lze z chování lodiček vyčíst?

- Lodička zůstane u břehu – žádné dramatické změny vás nečekají.
- Lodička dopluje daleko – čeká vás cesta; plány se vydaří.
- Lodička pluje společně s jinou – to značí dobré mezilidské vztahy nebo lásku.
- Lodičky utvoří kruh – harmonické soužití, vzájemná úcta, přátelství, tolerance.
- Lod'ka, která zůstane uprostřed ostatních – dotyčný potřebuje ochranu, pomoc.
- Lodička se točí v kruhu – značí nerozhodnost.
- Lod'ka vydrží nejdéle hořet/nad vodou – znamená dlouhý a šťastný život.
- Lod'ka se hned potopí – snaha zlepšit situaci je marná. [\(4\)](#)

5. Házení pantoflem

Hod pantoflem či střevícem je vánoční zvyk pro nezadané dívky, které chtějí vědět, jestli je v příštím roce čeká veselka. Dívka se postaví zády ke dveřím a přes rameno hodí střevíc. Pokud špička ukazuje ze dveří, pravděpodobně ji čeká svatba a odchod z domu. Pokud bota ukazuje jinam, nic se nemění.



6. Jmelí

Koncem 19. století, přibylo mezi vánoční tradice i jmelí. Zvyk zavěšovat jmelí se k nám dostal z Anglie. Pokud se pod jmelím dva lidé políbí, přinese jim to štěstí a lásku. Darované jmelí přináší štěstí a ochranu před nemocemi.

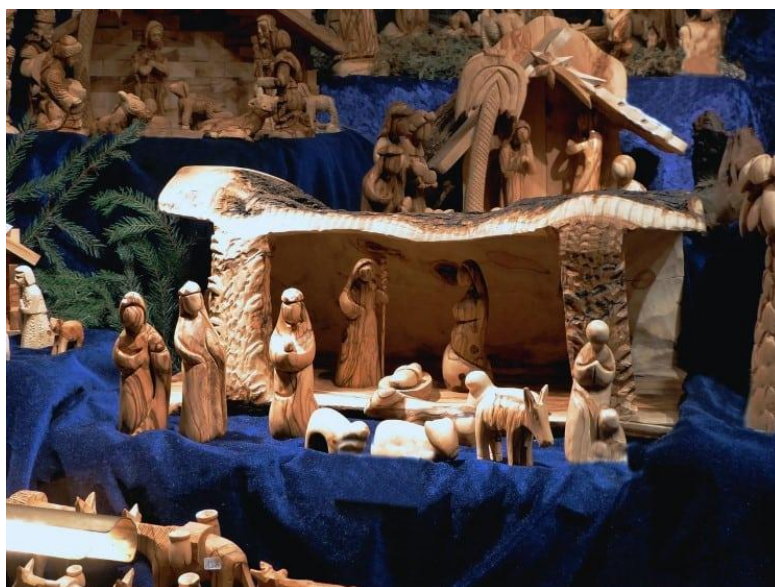
Původní anglická tradice říkala, že chlapec může pod jmelím políbit každou dívku, kterou tam potká. Za každý polibek se utrhne jedna bobulka. Poslední se na jmelí však nechávala, aby v domě zůstala láska na celý rok.



7. Betlém a jesličky

Betlém nebo jesličky, jež jsou vyobrazením narození Ježíše Krista, už dlouhá léta patří neodmyslitelně k vánočním tradicím. Nebývalý rozvoj betlé mářské tvorby přineslo Baroko. V severních Čechách a na východní Moravě se vánoční obchůzky neobešli bez přenosných jesliček, které nosili pastýři a koledníci zavěšené na krku. Od počátku 19. století začínají být betlémy čím dál žádanější a betlém se spojuje s novým fenoménem vánočního stromku, pod který byl betlém nejčastěji umísťován.

Zmínka o prvním jezuitském Betlému pochází už z roku 1560 (Coimbra, Portugalsko) a o 2 roky později je zmiňován i betlém v pražském kostele sv. Klimenta.



8. Vánoční půst a zlaté prasátko

Každý asi zná pověru, že kdo vydrží na Štědrý den do večera nejíst, uvidí zlaté prasátko. Tento zvyk se k nám s největší pravděpodobností dostal od keltských předků, pro které bylo prase symbolem štěstí, bohatství a hojnosti.

Dříve se půst držel po celý advent, ale nebyl tak přísný jako půst před Velikonocemi. V praxi znamenal např. vynechání masa a alkoholu. Na Štědrý den se vynechala snídaně a oběd. Pokud oběd přece jen nějaký byl, většinou to byla zeleninová polévka.

9. Betlémské světlo

Betlémské světlo patří mezi nejmladší vánoční tradice. Každým rokem se v rodné jeskyni Ježíše zapaluje betlémské světlo, které je následně letecky přepraveno do Rakouska, kam si pro něj přijíždějí skauti z celého světa a dál jej distribuují.

Čeští skauti jezdí pro betlémské světlo do Vídně a jeho první cesta vede do Brna. Tento zvyk vznikl v rámci akce Světlo ve tmě a byl představen Rakušankou Adou Brandstetter jako symbol míru. S myšlenkou rozsáhlé distribuce přišel v roce 1988 skautský vedoucí Herbert Grünwald. Od té doby se ve Vídni každoročně pořádá ekumenický obřad, na kterém je plamen míru předáván delegacím skautů z celého světa.



10. Štědrovečerní večeře

Štědrovečerní večeře se v průběhu času hodně proměnila. Dnes je tradičním štědrovečerním chodem rybí polévka a kapr s bramborovým salátem. Kapr se na štědrovečerní stůl dostal až v průběhu 19. století a nejprve se podával buď načerno (v perníkové omáčce) nebo namodro (nakyselo v rosolu).

Bramborový salát se k nám dostal z Bavorska.

Jak vypadla staročeská štědrovečerní večeře se dočtete níže.

Dalšími zvykem, které se pojí ke štědrovečerní večeři, je prostírat o jedno místo navíc pro případného nečekaného hosta. Dále se traduje, že během

štedrovečerní večere se nikdo nesmí od stolu zvednout, dokud všichni nedojí, protože by to mohlo znamenat, že už se v takto příští rok všichni nesejdete.

11. Šupina pod talířem

U štedrovečerní večere nesmí chybět ani šupina z kapra pod talířem, která podle vánoční tradice přináší bohatství. Po večeři si dejte šupinu do peněženky, aby se vám peníze nerozkutálely.

12. Cukroví

Vánoce si nikdo nedokáže představit bez vánočního cukroví. Jeho historie sahá až do 16. století. Cukroví, jak jej známe dnes, se však začalo objevovat až v 19. století, a to nejprve u bohatších hospodářství. Podle tradice se má péct 7 druhů cukroví.

Většina vánočního cukroví se v Česku peče a připravuje z mouky, vajec, másla a cukru. Podle druhu se pak přidávají ořechy, kakao, čokoláda nebo kokos. Mezi nejoblíbenější české vánoční cukroví patří: vanilkové rohlíčky, linecké, kokosové kuličky, perníčky, medvědí tlapky, vosí úly, nebo marokánky.



13. Vánočka

Pečení vánočky patří k jednomu z nejstarších vánočních zvyků v Česku. Vánočka na vánočním stole nesmí chybět, protože kynuté těsto symbolizovalo nárůst štěstí a hojnosti. Předchůdkyně vánočky – calta, se pekla už od 14. století. Výroba byla nejprve výsadou pekařů, doma se vánočky začaly péct až od 18. století. Vánoček se peklo tolik, kolik měla rodina členů, výjimečné nebylo ani zapékání mince. Kdo kus vánočky s mincí obdržel, toho se příští rok měly peníze držet.

Jednotlivé prameny vánočky mají také svou symboliku – čtyři spodní prameny představují: slunce, vodu, vzduch a zemi. Horní cop ze třech pramenů symbolizuje spojení rozumu, vůle a cti.

14. Vánoční stromček

Ačkoliv zdobení stromčku vychází ze starých pohanských tradic, vánoční stromček, jakožto symbol Vánoc, našel cestu do českých domácností až v 19. století a zpočátku byl výsadou jen bohatých měšťanských rodin. Tradice zdobení stromku, jak ji známe dnes, pochází z Livonska (Estonsko, Lotyšsko) a Německa.

Dnes je také zvykem umísťovat velké vánoční stromy na náměstí. První takový strom byl v Česku postaven r. 1924 na brněnském Náměstí Svobody. Dárky se pod stromčkem začaly objevovat rovněž až v průběhu 19. století. Dříve se obdarovávalo služebnictvo, chasa, či koledníci (nejčastěji jídlem, či ošacením).



15. Půlnoční mše

Půlnoční mše se stala hezkou vánoční tradicí pro věřící i ostatní, kteří si chtějí poslechnout koledy a nasát vánoční atmosféru. Vychází z historických evangelií, podle kterých se Ježíš narodil v noci. Často uslyšíte právě Českou mši vánoční Jana Jakuba Ryby.

16. Pálení františků a purpury

Tradice pálení františků pochází z Krušnohoří a je stará 300 let. Pro františky je typická vůně kadidla, a právě kadidlo přinesli Tři Králové i nově narozenému Ježíškovi. Pomocí kadidla se dříve očišťovaly příbytky na přelomu starého a nového roku. František obvykle obsahuje pálené dřevěné uhlí a pryskyřici z kadidlovníku pravého.

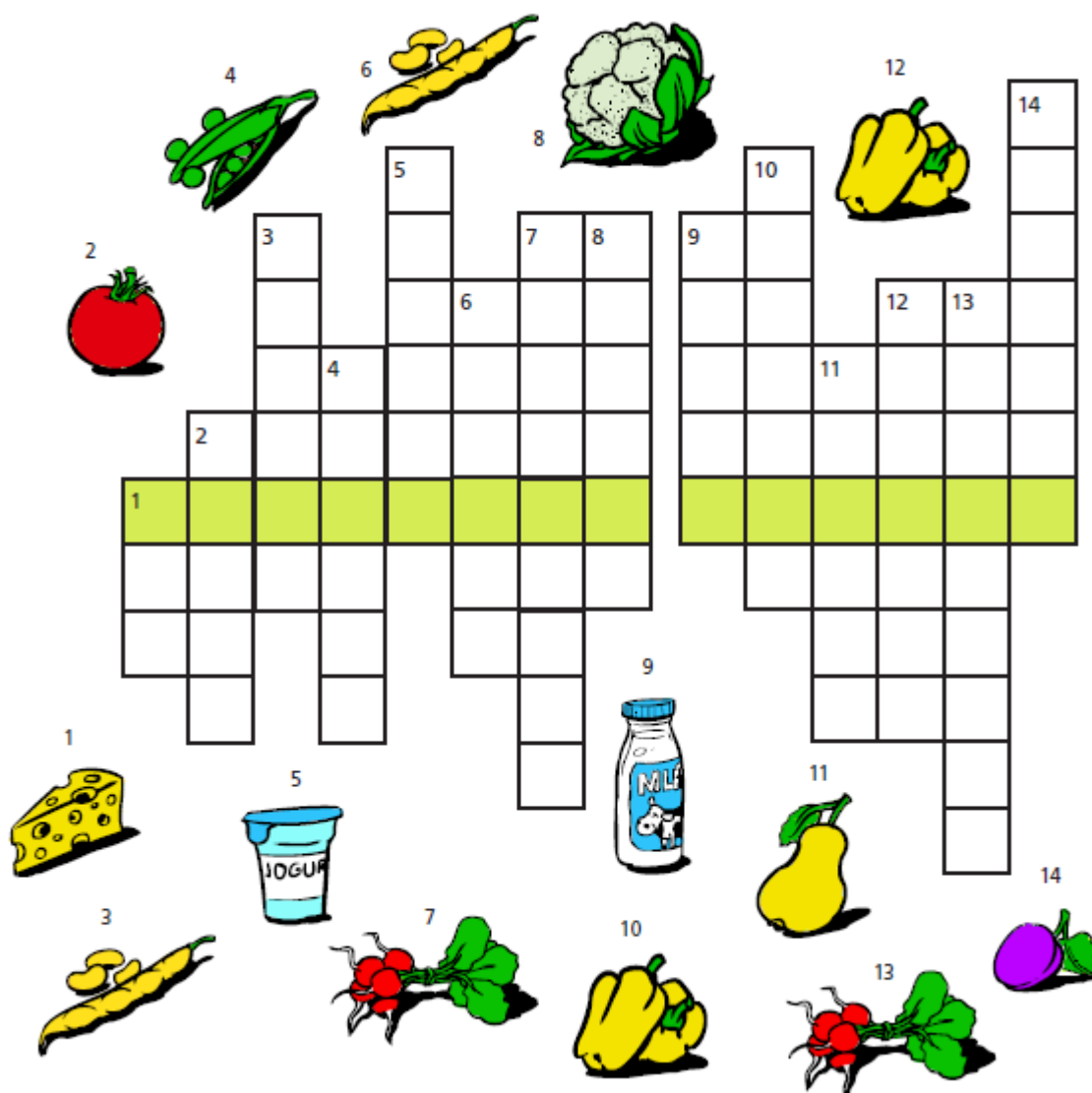
Purpura je směsí voňavých bylin a koření, která se pokládala na kamna, kde se z ní postupně odpařovala aromatická vůně. Do purpury patří meduňka, máta, muškátový oříšek, levandule, mateřídouška, tymián, majoránka, oregano, heřmánek, lístky růží, jehličí, listy maliníků, ostružníku, či borůvčí a další. V dnešní době, kdy běžně nemáme kamna, lze purpuru položit na topení nebo dát do aromalampy.

Zdroj: ▷ Vánoční tradice: 25 vánočních zvyků, jak je (ne)znáte (czechtheworld.com)



Pro volné chvíle:

VYLUŠTI KRÍŽOVKU A ZJISTI, JAKÁ POTRAVINA SE V TAJENCE SKRÝVÁ.
VYMYSLI, CO BYS Z NÍ MOHL PRIPRAVIT K SVACINE.



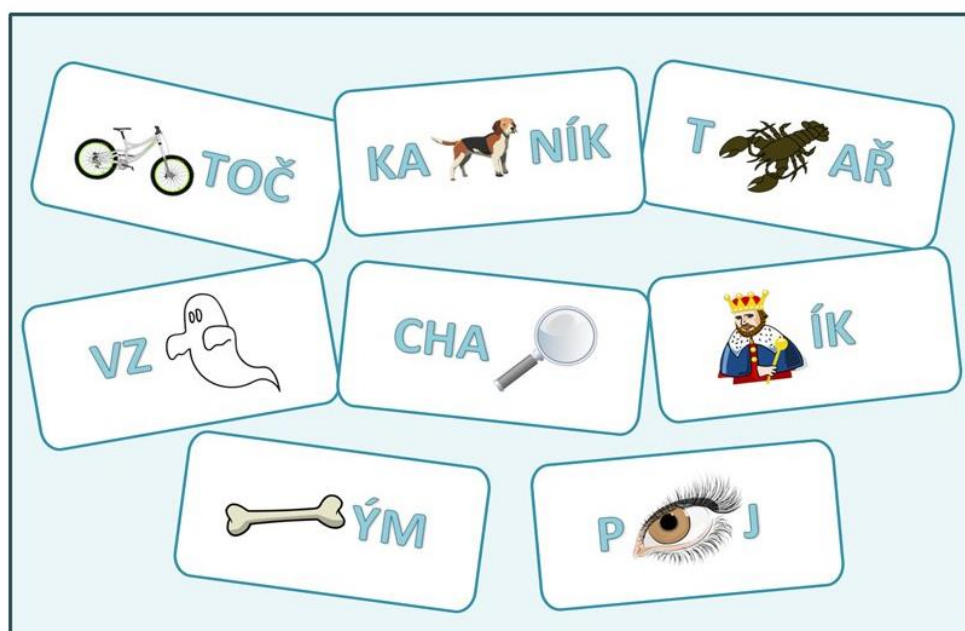
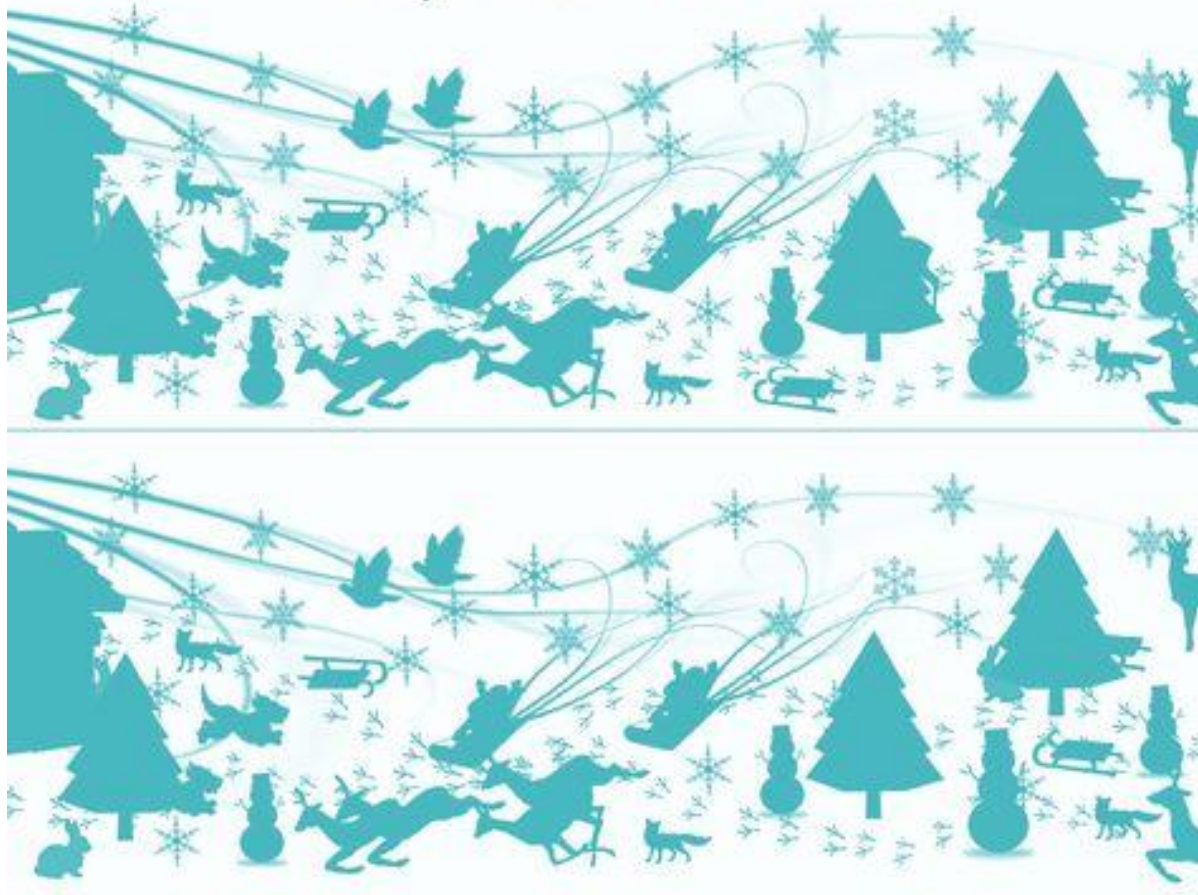
90

Blázen vleče na zádech plnou nůši cihel, potká svého známého a ten se ho ptá: „Proč se takhle dřeš? A kam to vůbec neseš?“ „Ale to víš, chci prodat dům, tak nesu...“

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

AMPLION - ARTEFAKT - ATENTÁTNÍK - BARAKUDA - BOHATSTVÍ - BOMBA -
CELTA - DABINK - DĚLOSTŘELBA - DOPLNĚK - DŘEVO - EVALUACE -
GARSONIÉRA - GEOMETR - HARLEM - KAPITALISTA - KARABINA - KARMÍN -
KLOAKA - KOZÁK - KROCAN - KYBERNETIKA - LEŠTIDLO - MEZIPATRO -
MRAČNO - MUČITEL - NACHLAZENÍ - NEDODRŽENÍ - OKLEP - ORCHESTR -
PAKÁŽ - PARCELA - PASPULKA - PEXESO - PILAF - PODESTA -
POŘEKADLO - PROZAIK - PŘEBYTEK - PUGÉT - RAPER - SLEVA - SONÁTA -
SYNEK - ŠPIONÁŽ - TATAR - TĚLÁK - TOASTOVAČ - TORNÁDO - TRAFÓ -
TROŠEK - TURISTA - UČITELOVÁNÍ - ÚSTŘEDNA - VTEŘINA - ŽLUTKA

Najdi 5 rozdílů



Pro zasmání:

„Včera se tatínek hrozně rozčílil, že prý vržu
na housle, a vyhodil je z okna ven,“ svěříje se Standa
Vaškovi.
„A máš hodně silného tátu?“ vyzvídá Vašek.
„To se ví!“
„A nemohl by zajít k nám? Já se učím na klavír!“



**Máte moc hezké děti
pane. Všechny jsou
vaše?
Ano, všechny čtyři a
páté je na cestě.
A kdy ho čekáte?
Každou chvíli. Šel mi
pro pivo.**



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

Recepty našich babiček:

VÁNOČKA

Ingredience:

Těsto:

1 dkg	sůl
5 dkg	máslo
2 ks	žloutek
5 dl	mléko
1 balíček	rozinky
15 dkg	sádlo
5 dkg	droždí
10 dkg	mandle (loupané)
20 dkg	cukr moučka
1 ks	vanilkový cukr
1 kg	hladká mouka
0 ks	1/2 muškátový oříšek (strouhaný)

Postup přípravy:

Z droždí trochy mléka, mouky a cukru uděláme kvásek. Do mísy dáme všechny ingredience kromě rozinek a mandlí. Přilijeme mléko, kvásek a rozpuštěné sádlo a máslo (pozor nesmí být horké). Zaděláme těsto, na konec

přidáme rozinky a část nasekaných mandlí po zpracování do těsta necháme těsto přikryté utěrkou vykynout. Po vykynutí rozdělíme na tolik stejných dílů - z kolika copů budeme vánočku plést. Z dílů stočíme kuličky, které necháme opět asi půl hodiny přikryté vykynout. Pak vyválíme a upleteme vánočku. Opět jí necháme dobře vykynout. Potřeme rozšlehaným vajíčkem, posypeme rozsekanými mandlemi a dáme péci. Pečeme asi hodinu. Hotovou vánočku pocukrujeme.

... *DOBROU CHUŤ* ...



Babské rady a pověry:

Vánoční pověry a věštění



1. Klepání botou na kurník

Když chtěly svobodné dívky o Vánocích vědět, jestli je do roka čekají vdavky, chodily klepat botou na kurník. Pokud se ozvala jako první slepice, znamenalo to, že dívka zůstane svobodná. Ozval-li se kohout, znamenalo to, že je nejspíš ženich na obzoru.

2. Věštění z jablečné slupky

Pokud se dívka na Vánoce chtěla dozvědět počáteční písmeno budoucího ženicha, měla si oloupat jablko tak, aby slupka vytvořila dlouhou spirálu. Poté se stačilo postavit, třikrát se slupkou zatočit nad hlavou a hodit ji za sebe. Písmeno, které bude takto zahozená slupka připomínat, má napovědět, jak by se mohl jmenovat budoucí nastávající.

3. Třesení bezem

Další z vánočních tradic, která měla napovědět svobodným dívkám něco o budoucím ženichovi. Trást bezem chodily dívky po štědrovečerní večeři. U třesení měly říkat: „*Třesu, třesu bez, ozvi se mi pes, kde můj milý dnes*“, případně „*Třesu, třesu, třas, ozvi se mi hlas, kde já budu za rok večeřeti zas.*“ Z jakého směru se pak psi zaštěkání ozvalo, odtamtud měl také přijít budoucí ženich nevěsty.

Chlapci měli obdobnou variantu, akorát jim směr odkud přijde jejich nevěsta, měla ukázat první hvězda na obloze.

4. Věštba z polínka

Pokud byli svobodné dívky či mládenci zvědaví, jaké proporce bude mít jejich partner, mohli si z hromady dříví vytáhnout poslepu jedno polínko. Pokud bylo polínko rovné, budoucí nevěsta či ženich měli být krásní, pokud bylo křivé či sukovité, měl partner kulhat a v případě, že bylo tlusté, měl být tlustý i protějšek.

5. Vysekávání díry do ledu

Další pověra říkala, že pokud svobodná dívka vytluče na rybníce do ledu díru, spatří podobu svého ženicha.

6. Další jablečná věštba

Svobodné dívky vymyslely nesčetně pokusů, jak zjistit, jestli už se následující rok vdají. Další pověrou je ta o pojídání jablka u venkovních dveří. Pokud kolem dívky jako první prošel muž, znamenalo to vdavky na obzoru, pokud to byla žena, dívka měla zůstat i další rok svobodná.

Co se nesmí na Štědrý den?

- O Štědrém dnu se nesmí věšet prádlo, protože by se během roku mohl někdo oběsit.
- Nesmí se čistit chlévy a stáje, protože se věří, že by dobytek mohl kulhat.
- Nesmí se zametat, aby se nevymetly duše mrtvých, které přicházejí na návštěvu.
 - Nesmí se ani šít a plést, aby myši nezničily výsledek.
- Hospodyně nesmí vstát od štědrovečerní večeře, jinak by slepice nenesly. Zde se traduje více variant – jedna říká, že i kdo od stolu vstane, do roka zemře.

Zdroj: Vánoční tradice: 25 vánočních zvyků, jak je (ne)znáte (czechtheworld.com)

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

- Smyslové individuální aktivity
- Procvičování krátkodobé i dlouhodobé paměti
 - Bazální stimulace
 - Výlety
 - Kreativní tvoření
- Reminiscenční kavárničky
 - Projektová činnost
 - Vánoční pečení
 - Vánoční vystoupení

Přejeme krásný zimní a vánoční čas.