

*Domov důchodců Ústí nad Orlicí
Cihlářská 761, 562 01 Ústí nad Orlicí*

MĚSÍČNÍK

**DOMOVA DŮCHODCŮ
Ústí nad Orlicí**



1. číslo/ Leden 2015

Po přečtení, prosím, předejte dalšímu obyvateli!

Milé čtenářky a čtenáři

Leden je měsíc ticha, ledu a sněhu. Listnaté stromy jsou holé, kromě dubu zimního, kterému listí opadá až na jaře. Ptáci se živí plody, které zůstaly na stromech a keřích, rádi zavítají na připravená krmítka. I za mrazů zpívá střízlík a na potoce skorec.

Na co se můžete těšit v tomto čísle Měsíčníku?

Připomeneme si legendu o Třech králich, dozvíme se něco o historii, nakoukneme do horoskopů roku 2015. Čeká Vás také oblíbený trénink paměti.

Doufáme, že rok 2015 bude pro Vás klidný, úsměvný a plný radosti.

Krásné lednové dny.

Lenka Vyčítalová, Eva Plívová, Dana Matoušková
Vaše sociální pracovnice



Vítejte v novém roce 2015!

Je tu nový rok, čas pro předsevzetí. Pro Domov důchodců Ústí nad Orlicí máme jasno – nadále zvyšovat kvalitu péče a profesionalitu zaměstnanců. Na jaře bychom chtěli zahájit certifikační proces k získání prestižního certifikátu kvality Vážka. Tento certifikát uděluje domovům se zvláštním režimem Česká alzheimerovská společnost pod záštitou doc. Holmerové, přední české odbornice na Alzheimerovu chorobu. S paní docentkou jsme již o certifikaci předběžně hovořili a ráda se k nám do zařízení přijede podívat.

10. ledna pořádá náš Domov společenský galavečer v kulturním domě, při kterém bychom chtěli prezentovat úspěchy Domova a odměnit nejlepší zaměstnance. Galavečer podporuje kromě naší partnerské organizace A – FORUM CS, mezinárodní platformy, kterou Domov loni založil, také pan Ing. Martin Kolovratník, poslanec Parlamentu České republiky, předseda Volební komise Poslanecké sněmovny PČR. Jsme moc rádi, že osobní vstup za obyvatele Domova předtočila na videokameru paní Věra Procházková – velmi si toho vážím, děkuji, a projev paní Procházkové pustíme z pódia všem téměř dvěma stovkám očekávaných hostů. Po slavnostním vyhodnocení bude následovat taneční zábava s kapelou Monitor a celým večerem provede moderátor Jakub Malý z Českého rozhlasu Pardubice. Za město se zúčastní první místostarosta pan Jiří Preclík a Mgr. Ivana Nečekalová, vedoucí odboru sociálních služeb. V průběhu galavečera

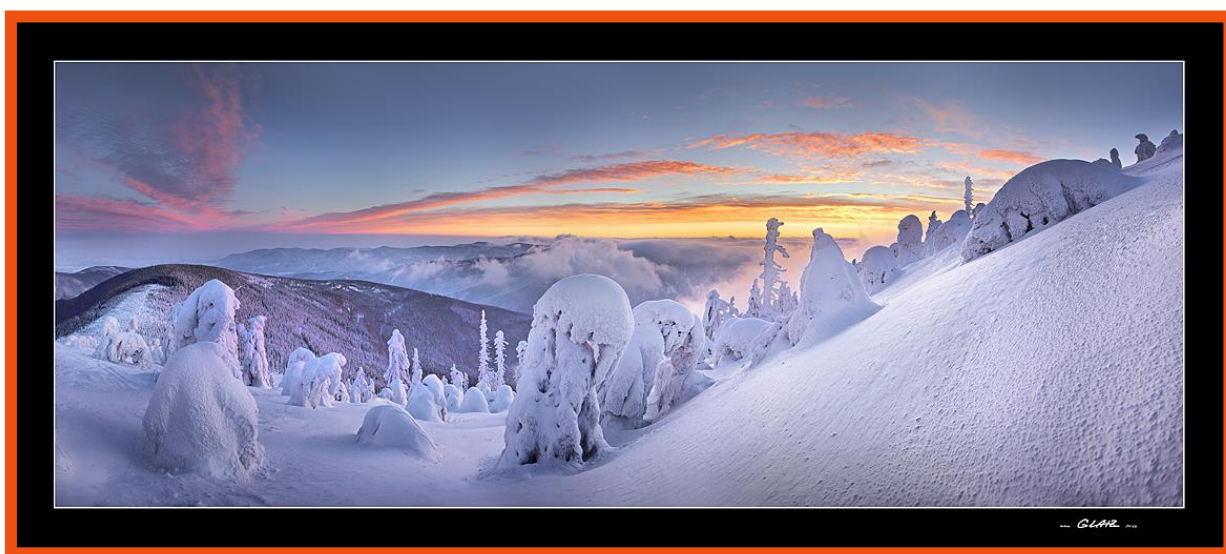
bude zástupcům města předána kniha písemných pochval, kterými na naši práci v uplynulých letech reagovali rodinní příslušníci obyvatel Domova a samotní obyvatelé. Na slavnostní galavečer rovněž přijedou naši slovenští přátelé z prešovského Domova.

Věřím, že i když příprava galavečera pohltí v prvním lednovém pracovním týdnu spoustu našich sil, neprojeví se to negativně na provozu Domova. Celý galavečer uhradíme z výtěžku dobrovolného vstupného a prodeje nápojů, co bude chybět, doplatí sponzoři Domova.

A v únoru sem umístíme fotografie z akce.

Zatím tedy přeji nám všem, obyvatelům i zaměstnancům, do nového roku zdraví, zdraví, zdraví – a také spokojenost, pohodu, klid.

Jan Vojvodík, ředitel



Lednové pranostiky

- ☞ Lednem rok nový se starým se stýká, kdo ve starém nepracoval, v novém ať nenaříká.
- ☞ V lednu mráz těší nás.
- ☞ V lednu lepší vlk na prahu než sedlák u pluhu.
- ☞ Tancují-li v lednu komáři, žádný sedlák se spokojeně netváří.
- ☞ Je-li konec ledna málo studený, únor to zase napraví.
- ☞ V lednu silný led, v květnu bujný med.
- ☞ Leden-li se v blátě brodí, nenaplní vinař sudy.
- ☞ Když se leden vydaří, naděj na úrodu nezmaří.
- ☞ Je-li leden mírný a deštivý, pak únor nás jistě zimou navštíví.
- ☞ Leden tuhý a drsný prospívá osení.



SEZNAM ALERGENŮ

publikovaný ve směrnici 2000/89 ES od 13.12.2014 směrnici 1169/2011 EU

1

OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK

pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich



2

KORÝŠI

a výrobky z nich



3

VEJCE

a výrobky z nich



4

RYBY

a výrobky z nich



5

PODZEMNICE OLEJNÁ (ARAŠÍDY)

a výrobky z nich



6

SÓJOVÉ BOBY (SÓJA)

a výrobky z nich



7

MLÉKO

a výrobky z něj



8

SKOŘÁPKOVÉ PLODY

mandle, liskové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich



9

CELER

a výrobky z něj



10

HOŘČICE

a výrobky z ní



11

SEZAMOVÁ SEMENA (SEZAM)

a výrobky z nich



12

OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY

v koncentracích vyšších 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO₂

13

VLČÍ BOB (LUPINA)

a výrobky z něj

14

MĚKKÝŠI

a výrobky z nich



STÁRNUTÍ

Zkušenosti potvrzují názor, že „posuzovat kvalitu života léty je totéž jako měřit hodnotu knihy počtem stran, obraz čtverečními decimetry a sochu na kilogramy“. Jinými slovy – délkou života nelze měřit jeho kvalitu ani spokojenost jedince. Stárnutí lze obecně rozdělit na dva procesy. Jedním je stárnutí jako obecné biologické změny spojené s věkem jedince, které jsou nezávislé na aktuálním zdravotním stavu nebo na vlivech prostředí. Druhý proces naopak odráží zdravotní stav a vliv jeho okolí. **Pro zpomalení stárnutí bývají uváděny jako rozhodující tři základní faktory**

- 1) Zlepšení kvality výživy a snížení celkového objemu konzumovaných potravin
- 2) Odpovídající objem tělesných a relaxačních cvičení
- 3) Přiměřený rozsah obecných aktivit (duševních a pracovních)

(Program aktivního stylu života pro seniory, Miroslav Štilec)

Náš domov Vám aktivně nabízí všechna zmíněná kritéria pro zpomalení stárnutí. Kdy vyváženost a kvalitu stravy hlídá nutriční specialistka, se kterou můžete konzultovat všechny své stravovací zvyklosti. Nad tělesnou aktivitou dohlíží pracovníci rehabilitace – kdy můžete využít pravidelných skupinových cvičení vždy každé úterý a čtvrtek od 8 hod v tělocvičně na 4. patře v budově B, dále pak nabízejí individuální rehabilitace, procvičování jemné motoriky ale

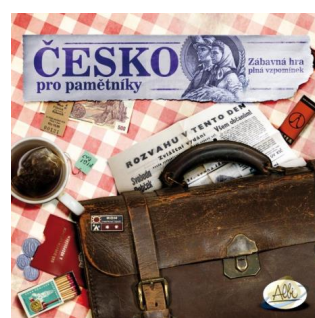
dbají i na udržování si základních pohybových dovedností. Naš domov však nabízí i širokou škálu aktivizačních činností.

Pravidelné společenské aktivizační činnosti

PONDĚLÍ	8 hod - KNIHOVNA	9.30 – PROMÍTÁNÍ
ÚTERÝ	9.30 ČTENÍ NA POKRAČOVÁNÍ	
STŘEDA	9.30 VÝTVARNÁ HODINA	
	9.30 SPOLEČENSKÉ HRY	
ČTVRTEK		14 hod - DECHOVKY
PÁTEK	9.30 ČTENÍ NA POKRAČOVÁNÍ	

Nově zavádíme hraní společenských her, které se budou střídat s výtvarnou hodinkou. Jde především o hry postřehové, paměťové – zaměřené na trénink paměti.

Jsme rádi, když námi nabízené činnosti a aktivity využíváte. Naší prioritou je vytvářet Domov jako doma a vítáme jakékoli podněty k tomu, aby se tato slova stala pro Vás skutečností ☺



TROCHA HISTORIE

aneb jak to vlastně bylo

„Cítil jsem, že je také třeba pohlédnout do minulosti, neboť dnešku plně neporozumí, kdo nezná včerejška ...“

Alois Jirásek

FERDINAND I. HABSBURSKÝ – SNAHA O ABSOLUTISTICKOU VLÁDU, PRVNÍ STAVOVSKÁ REVOLTA V ČECHÁCH

Tak jdeme na to. Král je mrtev, ať žije král! Tentokráte se ovšem střídají celé panovnické dynastie. Na základě již vysvětlené dohody nastupuje po Ludvíku Jagellonském na český a uherský trůn Ferdinand I. Habsburský, manžel Ludvíkovy sestry Anny (od roku 1521).



Budoucí český král přišel na svět roku 1503 ve Španělsku. Zde také strávil dětství a prošel si typickou španělskou výchovou zdůrazňující všechny potřebné ctnosti a povinnosti příštího panovníka. Vycepovali ho vskutku důkladně. Cožpak o to. Na straně jedné nabyt udivující vzdělání a rozhledu, na straně druhé vystupoval ale jako typický „suchar“ – chladně, neosobně a mnohdy povýšeně. Víte, co je ještě zajímavého? Ferdinandovou

babičkou a dědečkem nebyl nikdo jiný než Isabela Kastilská a Ferdinand Aragonský. Že vám to zrovna teď nic neříká? Ale jděte. Vybavte si Kryštofa Kolumba. Máte pravdu, právě tento královský pár

posvětil roku 1492 cestu legendárního janovského mořeplavce ke břehům Nového světa.

Pojďme zpět do naší české reality. Roku 1526 je Ferdinand I. Zvolen králem českým a uherským (od roku 1531 rovněž králem římským). V tu chvíli nikdo ani přinejmenším netuší, že povstaly základy mohutného habsburského impéria ve středu Evropy trvajících takřka 400 let.

České království po vládě obou Jagellonců potřebovalo pokropit živou vodou jako sůl. Lebedilo si ve svém pohodlném, relativně prosperujícím teplíčku, ale oproti místnímu houpavému poťapkávání svět na západ od našich hranic cválal kupředu přímo mílovými kroky. Práce a hlavně nutnost překonávat zažitá a přežitá stereotypy – tyto atributy povýšil mladý panovník na heslo dne. Na nic zbytečně nečekal. Svou rozhodností a činorodostí všechny překvapil. Jeho aktivita je až udivující. Poprvé ale také natvrdo naráží. Míni totiž rozhodovat pouze a výhradně sám. Českým stavům, za Jagellonců zvyklým diktovat a posilovat si vlastní postavení, se tento záměr logicky nemohl líbit. Protože samy se však utápěly v nejednotě a samolibosti, Ferdinandovi jeho postupné kroky k počínajícímu absolutismu tak jenom usnadňovaly.



Na čí stranu se postavit? Jak situaci komentovat dnes s odstupem několika století? Jsme přece Češi, postavme se tedy proti králi na stranu českých stavů! Sami určitě cítíte, že je to gesto do značné míry laciné a průhledně klamavé. Ferdinand I. totiž věděl, co dělá. A není vůbec podstatné, že prostředky k dosažení cíle se nemusí líbit zdaleka všem. Tento mimořádně schopný politik přichází s jednoznačným plánem, koncepcí a vizí. Dnešními slovy trochu nadneseně řečeno – snaží se přivést země Koruny české zpět do Evropy. Bohužel druhá

strana jeho myšlenky nechápe. Česká malost, sobectví a lpění na „svém“ přikazují být zásadně proti.

Ferdinand navíc nemá na starosti „pouze a jen“ české království. Český stát spravuje jako součást obrovského nadnárodního celku – monarchii zahrnující pod kontrolou Habsburků Čechy, Rakousko a Uhry.



Českým stavům se pranic nelíbí zejména zřízení české královské komory, která je naprosto podřízena komoře vídeňské. Jako vždy šlo hlavně o peníze. Nejrůznější daně, dávky, poplatky a cla vzrůstající takřka geometrickou řadou a Ferdinand je umí mistrně vymáhat. Jak sami tušíte, bohatí se svých peněz jen neradi vzdávají a ubozí se stávají ještě ubožejšími. Na své cestě za absolutistickou vládou začíná Ferdinand pomalu „utahovat šrouby“ i v oblasti politické a částečně i náboženské. Obě strany již zacházejí daleko, a tak je jasné, že atmosféra zákonitě houstne jako v „báru dým“.

Roku 1547 propuká otevřené povstání českých stavů proti svému králi. Pomyslným doutnákem vyvolávajícím vzrůstající nepokoje se stává králův rozkaz k mimořádné mobilizaci českých vojenských jednotek, které zamýšlel nasadit v Sasku v boji proti protestanským knížatům. Na to neměl – a byla to pravda – podle dávných ujednání mezi stavy a králem nejmenšího práva. Všechny dávno zahojené, ještě pobolívající i naprosto čerstvé rány teď mimořádnou silou probublávají na povrch. Teď mu to všechno vrátíme! Hořící doutnák způsobuje explozi povstání.

Jenže chybí patřičná organizace, jednota a svornost. Rozhodující chvíli k obratu čeští stavové dokonale propásli. Jakmile Ferdinand i bez pomoci českých jednotek „vyřídil“ saskou protestanskou šlechtu, obrátil se zpátky do Čech. Revoluční nadšení se najednou zhroutilo jako domeček z karet. Přehnaný heroismus a plácání se do prsou vystřídal rychle zbabělost a bezmezný strach o holé životy. Jeden za druhým se káli a slibovali poslušnost. Král si s gusem vychutnával pocity vítěze. Za trest konfiskoval majetky a do hospodářské i politické sféry začal programově dosazovat vlastní lidi. Vliv a majetková postavení královských měst tak drasticky poklesly. Městský stav stojí v podstatě na pokraji likvidace.

První, do jisté míry zbrklá a zmatená stavovská rebelie je potlačena a snaha Habsburků o absolutistický model vlády tak plíživě postupuje dál.

(Co na Řípu ještě nevěděli – Kapitoly z českých dějin 3. díl; Jan Šula)

Tři králové



Albrecht Dürer, *Klanění tří králů*, olej na plátně, 98×111 cm, 1504, Galleria degli Uffizi, Florencie

Tento článek pojednává o „mudrcích“ z biblického příběhu o narození Ježíše.

Mudrci z Východu, tradičně označovaní jako **Tři králové**, jsou postavy z Matoušova evangelia, které navštívily Ježíše krátce po jeho narození v Betlémě a přinesly mu dary, zlato, kadidlo a myrhu. Upřesnění, že byli tři, že to byli králové a jejich jména, nejčastěji Kašpar, Melichar a Baltazar, přinesla až pozdější tradice, v Novém zákoně se tyto údaje nevyskytují.

V západní liturgické tradici je svátek Tří králů ztotožněn se slavností Zjevení Páně a církev jej na Západě i Východě slaví 6. ledna.

Tento svátek je svou podstatou totožný se slavností Narození Páně, je dvanáctým dnem Vánoc a fakticky jím Vánoce vrcholí a končí. Svátek Tří králů upomíná na okamžik, kdy se Kristus zjevuje nejen izraelskému národu, ale všem; dává se rozpoznat jako král všech, které zastupují mudrcové z daleka.

Matoušovo evangelium

Když se narodil Ježíš v judském Betlémě za dnů krále Heroda, hle, „mudrci od východu se objevili v Jeruzalémě a ptali se: 2 „Kde je ten právě narozený král Židů? Viděli jsme na východě jeho hvězdu „a přišli jsme se mu poklonit. “

— Mt 2, 1–12 (Kral, ČEP)

V evangeliu podle Matouše se dále vypráví, jak se jich král Herodes vyptával na hvězdu a poslal je do Betléma, aby mu pak oznámili, kde se dítě nachází. Hvězda jim pak ukazovala cestu až k domu, kde byl Ježíš s Marií, poklonili se mu a předali dary. Mudrci pak na pokyn ve snu odcestovali a místo Herodovi neoznámili. Herodes se rozlítil, a protože se obával svého postavení po narození Mesiáše-krále židů, nechal usmrtit všechny chlapce do věku dvou let. Josef však předtím na pokyn ve snu vzal Ježíše a Marii a utekli do Egypta.



Pozdější tradice

Podle legendy byli tři mudrci či mágové z bible pohané, hvězdopравci zřejmě z Persie, babylonští kněží kultu Zarathursty. Jejich znalost pohybů hvězd a pozornost vůči nim je spojována s proroctvím z knihy Numeri, kde Balaám předpovídá, že z rodu Jákobova vyjde hvězda, nový král Izraele.

V evangelním příběhu samotném není řeč ani o králích, ani o jejich počtu. Poprvé se o třech mudrcích zmiňuje církevní spisovatel Órigenés na počátku 3. století, který počet tří zřejmě vyvozuje z počtu darů, které Ježíši přinášejí. Označení králové se pak objevuje až v 6. století u sv. Caesaria z Arles (pravděpodobně podle

zmínky v 72. žalmu). Počet mudrců však v jednotlivých výkladech kolísal od počtu dvou až čtyři v západní církvi po dvanáct ve východní. Jmen Kašpar, Melichar a Baltazar se jim dostává zřejmě až v lidových vyprávěních v 7. století, jsou napsána také na fresce v Raveně datované po roce 560 po Kristu. Prvním, u koho se tato jména spolehlivě objevují, je kancléř pařížské Sorbonny ve 12. století, Petr Comestor.

Středověk je také obdobím, kdy byly těmto jménům přiřazeny jednotlivé dary. Tyto tři dary měly také představovat veškerou hmotu, neboť zastupují veškerá v té době známá skupenství. Jednotliví králové pak podle různých výkladů představují všechna období lidského života; na scénách klanění Tří králů je jeden z nich zobrazován jako mladík, druhý jako muž a poslední jako stařec.

Tři králové nebyli nikdy oficiálně svatořečeni, avšak jsou uctíváni jako patroni poutníků a hříšníků. Ostatky svatých Tří králů podle legendy našla svatá Helena, která je přivezla do Konstantinopole a později darovala milánskému biskupovi. Po dobytí Milána roku 1158 císařem Fridrichem

Barbarossou kolínský arcibiskup Rainald z Dasselu převezl tyto ostatky do Kolína nad Rýnem, kde je uložil do chrámového pokladu kostela sv. Petra. Ostatky Tří králů se staly místem úcty mnoha poutníků, jeden z významných zlatotepců Mikuláš z Verdunu pro ně zhotovil relikviář ze vzácných materiálů. Od roku 1948 je tento relikviář umístěn v centrální gotické lodi před hlavním oltářem kolínského dómu.

K † M † B † a příslušný rok

V katolických zemích se o svátku Zjevení Páně (6. ledna) píše posvěcenou křídou na dveře domů a chlévů zkratka K † M † B † nebo latinský ekvivalent C † M † B † (nebo † C † M † B) jako formule požehnání. Původní text zní *Christus mansionem benedicat* – Kristus ať obydlí žehná, ať Kristus požehná tomuto příbytku (po celý rok – proto se za třetí křížek píše letopočet). Tři křížky symbolizují Nejsvětější Trojici, tj. Otce, Syna a Ducha Svatého. Nejsou to tedy znaménka „plus“ mezi iniciálami.



Ohlédnutí za rokem 2014

Česko zažilo v uplynulém roce troje volby, dvě výměny v Sobotkově vládě, 25. výročí sametové revoluce i pohřeb pěti vojáků, kteří zahynuli v Afghánistánu. Kromě nich se lidé rozloučili také s hudebníky Ivetou Bartošovou nebo Petrem Hapkou.

A jaká jsou česká NEJ roku 2014?

Druhým nejvýše postaveným mužem Severoatlantické aliance se letos poprvé stal Čech – náčelník generálního štábu české armády Petr Pavel. Je tak prvním generálem ze zemí bývalého sovětského bloku, který se stal předsedou vojenského výboru NATO.

Českou armádu v roce 2014 zasáhla také nejtragičtější událost v jejích novodobých dějinách. Po útoku sebevražedného atentátníka zahynulo v afghánském Bagramu pět českých vojáků. Byla to největší jednorázová ztráta v zahraničních misích od roku 1990.

Rok 2014 se zapíše do historie také nejnižší volební účastí: při senátních volbách k volebním urnám přišlo přes 470 tisíc lidí – tedy necelých 17 procent voličů.

O poznání tragičtější je fakt, že po sedmi letech opět začal růst počet mrtvých při dopravních nehodách: zatím v roce 2014 zemřelo na silnicích 625 lidí, to je o 50 více oproti loňsku.

Nový rekord letos zaznamenaly také tržby internetových obchodů. Češi letos zaplatili za služby a zboží prodávané na síti přes 80 miliard korun. Pro srovnání – před necelými 15 lety v roce 2001 to byla jenom jedna miliarda korun.

Radost ze světa sportu: Na zimních olympijských hrách v ruském Soči čeští sportovci získali osm medailí – dvě zlaté, čtyři stříbrné a dvě bronzové. To je nejvyšší počet v historii českého i československého sportu

Co přinese rok 2015?

LEDEN

- Litva - stane se 19. zemí eurozóny
- Lotyšsko - půlroční předsednictví Evropské unie
- Předávání Zlatých glóbu v Los Angeles

- Miss Universe 2015 - v Americe v Doralu proběhne soutěž krásy Miss universe 2015
-

ÚNOR

- 65. ročník mezinárodního filmového festivalu Berlinale
 - Vyhlášení cen Grammy
 - Premiéra prvního čínského celovečerního filmu natočeného v ČR (pracovní název Jen já vím kde)
 - Předávání cen americké filmové akademie Oscar v Los Angeles
-

BŘEZEN

- Úplné zatmění slunce viditelné nad severním Atlantikem
-

DUBEN

- Narození druhého potomka britského prince Williama a jeho manželky Kate
 - Soudní proces s Radovanem Krejčířem v JAR
-

KVĚTEN

- 79. ročník MS v ledním hokeji v Praze
 - Mezinárodní filmový festival v Cannes
 - Začátek výstavy Expo 2015 v Miláně
-

ČERVEN

- 1. Evropské hry v Baku (v Ázerbájdžánu)
 - Sňatek švédského prince Carla Philipa a jeho přítelkyně Sofie Hellqvistové
-

ČERVENEC

- Lucembursko - půlroční předsednictví Evropské unie
- Zkoumání planety Pluto sondou New Horizons po dobu 5 měsíců
- 50. ročník Mezinárodního filmového festivalu v Karlových Varech

ZÁŘÍ

- Královna Alžběta II. se stane nejdéle sloužícím britským panovníkem
- Částečné zatmění Slunce - na jižní polokouli
- Oktoberfest v mnichově
- Úplné zatmění Měsíce pozorovatelné i z ČR

ŘÍJEN

- premiéra nové "Bondovky" v Londýně

PROSINEC

- Zrušení roamingu v EU
- Předávání Nobelových ceny
- Premiéra Star Wars: Epizoda VII.

Rok 2015 podle horoskopů

Horoskop na rok 2015 pro znamení Beran

21. březen až 20. duben

Planeta: Mars

Živel: Oheň

Berani nikdy nezahálí, ale rok 2015 by pro Vás mohl představovat přece jen příliš velké sousto. Dejte si pozor, abyste zůstávali vždy nad věcí a nevrhali se do všeho bezhlavě. Jen pokud budete mít věci pod kontrolou, můžete si zachovat úsměv na rtech i klidný spánek.

Horoskop napovídá, že Berani budou v roce 2015 hledat nové obzory. Čeká Vás několik zásadních setkání v osobní i pracovní sféře. Pokud podnikáte, určitě zvažte na konci roku, zda firmu neprodat a věnovat se novým výzvám. Pokud jste zaměstnaní, dívejte se bedlivě, co dělá konkurence. Vše přínosné můžete totiž využít i ve vlastní prospěch. V práci budete jako na dostizích. Kromě závodění však sledujte i ceny sázek. Pokud přijde lepší nabídka odjinud, můžete změnit i stáj.

Horoskop na rok 2015 pro znamení Býk

21. duben až 20. květen

Planeta: *Venuše*

Živel: *Země*

Hlavní povahové vlastnosti, kterými jsou trpělivost a opatrnost, přinesou podle horoskopu v roce 2015 Býkům největší užitek. I přesto musíte být připraveni na okamžiky, které si vyžádají rychlé a bezodkladné rozhodnutí. Pokud zůstanete dostatečně ostražití, podaří se Vám i v těchto nelehkých chvílích zúročit všechny nastrádané životní zkušenosti. Krátkodobému stresu se během roku nevyhnete. Když však budete dostatečně a pravidelně odpočívat, získáte dostatek sil vzdorovat nástrahám osudu.

Horoskop napovídá, že Vaše láska bude mít podobu spíše dlouhodobých závazků než letmých známostí. Býci se mohou těšit také na zlepšení finanční situace. Čekají Vás uvážlivé investice a případné štěstí v loterii pouze pozvedne Vaši náladu. Rádi strádáte, sbíráte a hledáte výhodné nabídky. Neustávejte v tom ani v roce 2015. Podle horoskopu máte velkou šanci splnit si nejen jeden životní sen.

Horoskop na rok 2015 pro znamení Blíženci

22. červen až 22. červenec

Planeta: *Měsíc*

Živel: *Voda*

Horoskop na rok 2015 Blížencům předpovídá změny v osobním i pracovním životě. Obzvláště v první polovině roku se připravte na nejistotu. Vaše ambice i nápady budou ale postupně získávat konkrétní podobu a druhá polovina roku pak přinese vytoužené ovoce. Poslední léta přinášela Blížencům dost životních zkoušek a vzrušení. Rok 2015 je proto vhodný k tomu, abyste se na chvíli zastavili a zkusili zvolnit tempo. Zjistíte najednou, jaké to je vidět věci kolem sebe jinak, než jako z rychlíku. Najdete krásu i v obyčejných věcech, které jste dosud opomíjeli. Horoskop říká, že možná naleznete i novou

lásku. A to právě díky vnitřnímu klidu, který umožní Vaší duši rozkvést a lákat toho pravého partnera na sladký nektar upřímné lásky.

Horoskop na rok 2015 pro znamení Rak

22. červen až 22. červenec

Planeta: Měsíc

Živel: Voda

V roce 2015 budou Raci přitahovat stejně smýšlející jedince ze svého okolí. Přátelé Vás naplní optimismem a nadšením pro vše nové. Z horoskopu vyplývá, že nepříjemné maličkosti Vás nerozhodí tolik, jako tomu bývalo vždy dříve.

Prohloubíte rovněž své vnitřní obzory. Porozumění sobě samému je totiž důležitou součástí života každého Raka. A rok 2015 bude ideálním právě pro rozjímání nad otázkami osudu a směřování Vašeho života. Pokud vyvinete dostatečné úsilí, je velmi pravděpodobné, že dosáhnete úspěchů v cílech, které si stanovíte. Odměna za dobře vykonanou práci Vás nemine. Co se týče otázek lásky, budete v citech od protějšku vyžadovat silnou odezvu, které se Vám podle horoskopu také dostane.

Horoskop na rok 2015 pro znamení Lev

23. červenec až 22. srpen

Planeta: Slunce

Živel: Oheň

Horoskop na rok 2015 připravuje pro Lvi ideální podmínky v oblasti splnění dlouhodobých přání a vyřešení vleklých problémů. Získáte sílu a potřebný odstup, abyste se vyrovnali s náročnými úkoly i citovou nerovnováhou, která Vám zbytečně ubírá tolik energie.

Během roku budete držet opratě pevně v rukou. Jak horoskop napovídá, závažná rozhodnutí jako svatba, nákup nemovitosti nebo založení rodiny Vám nakonec neudělají tolik vrásek na čele, jak si myslíte nyní. Pokud patříte mezi lidi, kteří již léta něco vyvíjí nebo

budují, lze rok 2015 považovat za možný vrchol Vašeho dosavadního snažení.

Horoskop na rok 2015 pro znamení Panna

23. srpen až 22. září

Planeta: Merkur

Živel: Země

Diplomacie obvykle nedělá Pannám problémy. Podle horoskopu však v roce 2015 bude třeba učinit nejeden kompromis. Kousnout se do rtu a jít chvíli s davem sice může trochu bolet a sebevědomí to rozhodně nepřidá, ovšem zbytečné hádky, které si tak ušetříte, jsou k nezaplacení.

Horoskop Pannám předpovídá úspěch. Dejte však pozor. Nic není v životě zadarmo, a pokud usnete na vavřínech, nemusíte se dočkat sladké odměny na konci cesty. Panny obvykle znají svoji cenu a dobře ví, že vytoužený úspěch nepadne do klína sám od sebe. Horoskop radí, spěch se nevyplácí. Buďte proto celý rok vytrvalí a krůček po krůčku jděte za svým cílem. Není totiž důležité být první, ale úspěšně složitou cestu dokončit.

Zbylá znamení budou uvedena v únorovém měsíčníku!

TRÉNINK PAMĚTI ☺

Znáte Českou republiku?

- 1) Na jakou horu vystoupil praotec Čech?
- 2) Kde byl roku 1634 zavražděn Albrecht z Valdštejna?

- 3) Stověžatá matka měst ...
- 4) Kde byla v roce 1805 bitva tří císařů?
- 5) Odkud pocházejí sirečky?
- 6) U kterého města je Rumcajsův les Řáholec?
- 7) Lázeňské město, ve kterém se narodil český král Jiří ...
- 8) Na kterém hradě nesměla přespát žena?
- 9) Město perníku a dostihových závodů?
- 10) Kde se narodil Bedřich Smetana?

Odpovědi:

Říp, Cheb, Praha, Slavkov u Brna, Olomouc, Jičín, Poděbrady, Karlštejn, Pardubice, Litomyšl

Zimní vtipy – Smějeme se 😊

„Lékař mi tvrdil, že mám vlohy pro lyžování.“

„Jak to poznal?“

„Prý mi rychle srůstají kosti.“

Z tiskové konference silničářů: „Letos jsme na zimu byli opravdu pečlivě připraveni. Bohužel nám do toho začlo sněžit, s čímž jsme nepočítali.“

„Tak jak bylo na horách?“

„Nanic, v novinách psali, že na Šumavě je starý prašan, ale byli tam sami mladí a všichni švorc.“

Dva maníky zasypala na horách lavina. Najednou ten jeden vidí, jak se k nim blíží záchranářskej pes, bernardýn se soudkem, a tak říká tomu druhému: „Hele, nejlepší přítel člověka.“
„No jo a nese ho pes!“

„Tati už mě to sáňkování nebaví.“
„Ale synu, jsi na čerstvém vzduchu, nenaříkej a táhni mě zase nahoru!“

Zima. Chlapec se ptá muže, který zimomřivě drží v ruce v kapsách:
„Strejdo, kolik je hodin?“
Ten odpovídá: „Prosím tě, přijď se zeptat v létě.“

Životní moudra

Ponech si jen pár veselých přátel.

Těš se z jednoduchých věcí.

Často se směj, dlouho a nahlas. Směj se, dokud nebudeš lapat po dechu.

Pověz lidem, že je máš rád, že je miluješ - při každé příležitosti.

Zdroje:

- https://www.google.cz/search?q=obr%C3%A1zek+leden&biw=1280&bih=856&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=HES2VIONEMHuUpSUgvAI&ved=0CB8QsAQ#tbm=isch&q=obr%C3%A1zky+p%C5%99%C3%ADrody+v+lednu&imgdii=_
- <http://www.ivtipy.cz/vtipy-o-zime-a-lyzovani-2/>
- Program aktivního stylu života pro seniory, Miroslav Štilec)
- Co na Řípu ještě nevěděli – Kapitoly z českých dějin 3. díl; Jan Šula)
- https://www.google.cz/search?q=obr%C3%A1zek+kr%C3%A1le&biw=1280&bih=856&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=dmO_VK-YJYvxUo_GguAM&ved=0CB8QsAQ#tbm=isch&q=obr%C3%A1zek+kr%C3%A1lovsk%C3%A9+koruny&imgdii=_
- https://www.google.cz/search?q=obr%C3%A1zek+kr%C3%A1le&biw=1280&bih=856&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=dmO_VK-YJYvxUo_GguAM&ved=0CB8QsAQ#tbm=isch&q=habsburkov%C3%A9&revid=1932475139&imgdii=_
- https://www.google.cz/search?q=obr%C3%A1zek+kr%C3%A1le&biw=1280&bih=856&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=dmO_VK-YJYvxUo_GguAM&ved=0CB8QsAQ#tbm=isch&q=t%C5%99i+kr%C3%A1lov%C3%A9&imgdii=_
- <http://horoskopy.etarot.cz/horoskop-na-rok-2015.htm>
- http://www.zssenomaty.cz/files/uploaded/UserFiles/%20SJ%20DOKUMENTY/plakat_barevny_alergeny.pdf