

Domov pro seniory Máj, příspěvková organizace, Větrná 13, České Budějovice, 370 05

NÁŠ DOMOV



První vydání
roku 2016
leden - březen

Vážení čtenáři,

Jelikož nám začal další nový rok, tak nám v úvodu dovolte všem popřát do roku 2016 hodně štěstí, pohody, lásky a hlavně hodně zdraví .

Na co se můžete těšit v tomto čísle časopisu????

- Připomeneme si, jak jsme soutěžili s našimi přáteli ze Soběslavi, barevné listopadové dny, návštěvu čerta a Mikuláše a následnou odpolední zábavu, na závěr nesmíme zapomenout na projekt Česko zpívá koledy
- Novinkou v našem časopise je představení nových klientů, kteří k nám za uplynulé čtvrtletí nastoupili
- Přečteme si, že nejbohatší na vitamíny jsou brambory
- Nesmí chybět ani příběh na pokračování s názvem Pro císaře pána
- Zavzpomínáme si na herce Martina Růžka
- Nechybí ani tentokráte pro všechny horoskop na rok 2016
- A v neposlední řadě si zase procvičíme naše mozečky

**ZÁROVEŇ NABÍZÍME MOŽNOST VŠEM OBYVATELŮM
NAŠEHO DOMOVA, KTERÍ BY TAKÉ CHTĚLI PŘÍSPĚT
DO NAŠEHO ČASOPISU JAKÝMKOLIV PŘÍBĚHEM,
SDĚLENÍM ČI NOVÝMI INFORMACEMI, ABY
KONTAKTOVALI PRACOVNÍKY ERGOTERAPIE.**

Přejeme příjemně strávený čas nad řádky našeho časopisu
NÁŠ DOMOV.

OHLÉDNUTÍ ZA...

Říjen - Hry Máj x Soběslav

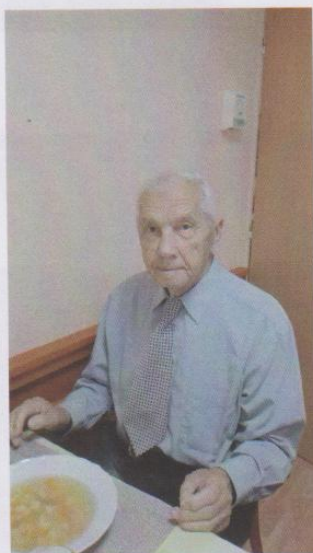
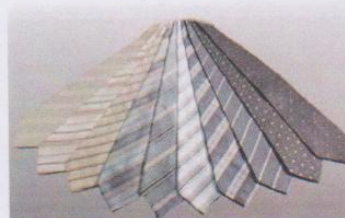
Dne 20.října jsme se již tradičně utkali s naším soupeřem. Tentokrát jsme soutěžili ve čtyřech disciplínách - kuželky, osmisměrka, poznávání věcí v tajemném pytlíčku, přesmyčky. Tentokrát si putovní pohár odvezla vítězně Soběslav.

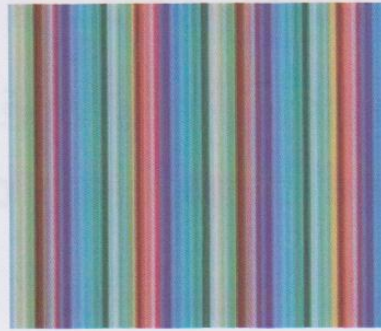




Listopadové barevné dny

Jak zahnat smutnou náladu? Každou středu v měsíci jsme se již tradičně oblékli do barev. Tentokráte to byly barvy růžová, den šátko-kravatový, pruhovaný a kloboukový den.





Čert a Mikuláš

Na začátku prosince nás opět navštívil Čert a Mikuláš společně s andělem a donesli nám též nadílku.





Česko zpívá koledy

I tento rok jsme se zapojili do projektu Česko zpívá koledy a na jídelně stanice A jsme se sešli v hojném počtu.



Jarní básničky

*Jedno slunce z nebe září
usměvavou zlatou tváří.
Jedno slunce, jeden svět,
a ten svět je samý květ.*

*V jarní noci, při měsíčku,
žáby hrají na honičku.
Do kaluže, kde je mělce,
dělají své kotrmelce.*

*Starý skokan má tu školu,
jak se skáče z břehu dolů.
Doskočíš-li, kde je meta,
šampionem budeš světa.
Žabím šampionem, pane,
čáp tě hned tak nedostane.*

*Rychle svlečte kabátky,
jaro už je za vrátky.
Půjdem všichni na procházku,
natrháme sedmikrásku.
Natrháme kočičky
do té krásné vázičky*



Martin Růžek (23.9.1918 –18.12.1995)



Martin Růžek, vlastním jménem Erhard Martin, pocházel ze živnostnické rodiny z Červeného Kostelce. Jeho otec Antonín Martin byl obchodníkem se sukrem. Již od dětství jevil zájem o divadlo a film. Po otcově smrti 1929 se s matkou přestěhoval do Hradce Králové, kde při studiích na gymnáziu hrál v dětském divadelním souboru. Od roku 1934 žil v Praze, kde v roce 1939 maturoval na reálce v Karlíně. Předtím se v roce 1935 pokusil o přijetí na konzervatoř, byl však prof. Svobodou odmítnut. Po maturitě na přání matky začal studovat lesní inženýrství na ČVUT. Krátce poté ale byly uzavřeny nacisty vysoké školy. Růžek se živil a protloukal jak se dalo, byl číšníkem, maloval obrazy, ale především hrál ochotnický divadlo s různými společnostmi. V roce 1941 byl umístěn do tzv. luftschutzu (protiletecké civilní obrany). V roce 1942 se seznámil s Dédou Papežem a do roku 1943 působil v jeho divadle Čin i jako režisér. V roce 1943 spoluzakládal divadlo D Tvář, pak účinkoval v Rokoku ve skupině Živé jeviště satirika Václava Laciny. V roce 1944 účinkuje s úspěchem v Rokoku a Alhambře jako člen souboru Jana Snížka v pásmu Nekonečný trojúhelník. Tehdy na jaře 1944 přijal příjmení Růžek na památku svého strýce štábního gen. Otmaru Růžka, bratra jeho matky, který byl zastřelen v roce 1941 za svoji odbojovou činnost v Obráně národa, po příchodu Heydricha do Prahy. Odtud se již jmenuje Martinem Růžkem (a od roku 1962 i úředně). Nešlo o pseudonym, nýbrž o druhé rodové jméno. Po uzavření divadel v roce 1944 pak pracoval do konce okupace v modřanské továrně Interfarma. Po osvobození v roce 1945 zahájil novou etapu své umělecké činnosti,

již plně profesionální, jako herec a režisér nejprve v nově ustaveném divadle v Mladé Boleslavi (1945–1946) a v Českých Budějovicích (1946–1948). V roce 1948 přichází do Státního divadla v Brně již jako zralý herec úctyhodné profesionální vyspělosti se schopností charakterizovat i zhodnotit postavy psychologicky komplikovaných charakterů. Též režíruje. Vyvrcholením v Brně byl v roce 1956 jeho Othello. Po dvanácti letech se vrátil do Prahy a v roce 1957 přijal angažmá ve Vinohradském divadle. Je to šťastné období Růžkovy tvůrčí herecké práce s řadou vynikajících portrétů historických i současných postav rozmanitého žánru (počínaje Václavem IV. v Dvořákově dramatu, přes Palivce v Aškenázyho Hostu, Petruccia v Shakespearově Zkrocení zlé ženy a Koriolanovi, až k dvojroli Vantoch-Harden v Čapkově a Kohoutově Válce z mloky; později v roce 1968 pohostinsky ještě Král Jan v Dürrenmattově dramatu. V roce 1963 přechází do souboru Národního divadla v Praze, kde působí až do roku 1990, kdy odchází do penze. Za dvacetsedm let zde vytvořil na čtyřicet devět rolí klasického i moderního repertoáru (mezi stěžejní role patří Franc v Sartrových Vězních z Altony, Dostigajev v Gorkého Dostigajev a ti druzí, Tartuffe v Molièrově dramatu, Hjalmar Ekdal v Ibsenově Divoké kachně, Sigmunda v Jiráskově Janu Roháči, král Jindřicha v Anouilhově Tomáši Becketovi, Valenta v Tylově Paličově dceři, Strýc Sokrates v Nezvalově Milencích z kiosku, Mikuláš Arnesön v Ibsenových Nápadníci trůnu, Lízal v Maryši bratří Mrštíků, Pind'as v Hubáčově Staré dobré kapele).

Jeho herectví se vyznačovalo širokým hereckým rejstříkem, hlubokou psychologickou analýzou lidských typů, přesvědčivostí a moderními výrazovými prostředky herecké zkratky, plné vnitřní obsažnosti. Jeho postavy mají pevnou stavbu a překvapují novými a originálními detaily. Svůj herecký temperament ovládl v celé dynamické škále od strhující vitality, přes polotóny ukrývající vnitřní napětí až ke komornímu výrazu. Patří mezi vynikající představitele moderního realistického herectví.

Ve filmu po sobě Martin Růžek zanechal výraznou stopu v podobě stovky odehraných rolí. Ještě za protektorátu se objevil v komparzu

několika filmů, jeho skutečným debutem byla postava Angličana v protiválečném krátkometrážním snímku Dýmka míru (1949). Prvním celovečerním filmem Martina Růžka bylo historické drama Temno (1950), v němž sugestivně zahrál fanatického jezuitu Koniáše. Tato postava pro následující období předznamenala obsazování Růžka převážně do typu záporných postav. Toto období v Růžkově tvorbě vyvrcholilo postavou krále Kazisvěta v oblíbené pohádce Princezna se zlatou hvězdou na čele (1959). Ačkoliv v následujícím třicetiletém období se s podobnými typy postav již u Růžka nesetkáváme, a naopak převažují postavy zjevně spíše sympatické, u filmových publicistů se zapsal jako hlavní představitel filmových „padouchů“ a toto zařazení se traduje jako novinářské klišé do omrzení dosud. Je ovšem skutečností, že film zcela nevyužil Růžkova širokého rejsříku, který vidíme v jeho herectví divadelním a televizním a zúžil jeho obsazování spíše ve prospěch typizace postav.

Mezi nejdůležitější filmová díla, nebo díla, v nichž své herectví mohl uplatnit vynikajícím způsobem, můžeme vyjmenovat především Tam na konečné (1957), Poslušně hlásím (1958), Konec cesty (1959), Noční host (1961), Akce Kalimantan (1962), Smrt si říká Engelchen (1963), Spanilá jízda (1963), Bez svatozáře (1963), Lidé z Maringotek (1963), Nahá pastýřka (1966), Dita Saxová (1967), Markéta Lazarová (dabing Lazara, 1967), Královský omyl (1968), Farářův konec (1968), Třináctá komnata (1968), Všichni dobří rodáci (mluví komentář, 1968), Pět mužů a jedno srdce (1970), Pokus o vraždu (1973), Vysoká modrá zeď (1974), Tajemství ocelového města (1978), Pan Vok odchází (1979), Komediant (1984), Veronika (1985). Poslední filmovou rolí byla postava převora ve filmu V erbu lvíce (1994), jejíž postsynchrony však pro stížení mozkovou mrtvicí nemohl dokončit a jeho postavu zde namluvil Luboš Tokoš.

Neméně významná je práce Martina Růžka pro televizi, s níž spolupracoval doložitelně od roku 1958. Velké postavy ztvárnil v televizních prepisech kvalitních literárních předloh či v původních televizních hrách. První významnou inscenací byl Můj generál (1958), a následoval Záhadný pan Hyde (1964), Modlitba pro Kateřinu Horowitzovou (1964), Konec velké epochy (1965), Tajemství Viléma

Storitze (francouzsko-český televizní film, 1967), Buřič jejího veličenstva (1969), Honoré de Balzac (1969), Kapacita (1970), Kat nepočká (1971), Návrat pana Ryšánka (1971), Velká šance (1974), Tři na lavičce (1978), Smrt císaře a krále Karla IV. (1978), Na dvoře vévodském (1979), Nuž, brány dokořán již otevřete (1983), První sekunda (německo-český televizní dokumentární film, 1988), Rudolf II. (1988), Ecce Constancia (1991).

Hojná byla i jeho účast v televizních seriálech, v nichž se výrazněji podílel v F. L. Věk (1971), Duhový luk (1972), Muž na radnici (1976), Zákony pohybu (1978), Dnes v jednom domě (1979), Doktor z vejminku (1981), 3 x s... (úvodní slovo, 1983), Zlá krev (vypravěč, 1986), Cirkus Humberto (1988), Území bílých králů (1991). Hrál také v četných pohádkách pro děti a ve večerníčcích, např. Krkonošské pohádky (vypravěč, 1977), Dášeňka (průvodce a komentář seriálu, 1979). Mezi jeho nejvýznamnější televizní dabingové počiny je třeba jmenovat např. jeho Jindřicha v anglickém seriálu Šest žen Jindřicha VIII či v britské televizní adaptaci Shakespearova Kupce benátského v roli Shyloka s Laurencem Olivierem.

Významná je jeho intenzivní umělecká účast v rozhlase, obtížně v úplnosti dokumentovatelná, kde se účastnil tvorby významných rozhlasových děl, např. v roce 1988 vytvořil Krále Leara ve dvoudílné inscenaci. Vydavatelství Supraphon vydalo v roce 1981 LP desku Martin Růžek. Protrét herce s výběrem jeho hereckých monologů. Martin Růžek byl v letech 1963–1969 členem Komunistické strany Československa. V roce 1969 na vlastní žádost ze strany vystoupil. Za své umělecké výkony byl Martin Růžek vyznamenán titulem „zasloužilý umělec“ (1965), „Zasloužilý člen Národního divadla“ (1974), „národní umělec“ (1978; v prosinci 1989 tento titul M. Růžek vrátil na protest proti brutální policejní represí vůči studentské demonstraci). V roce 1988 byl Martin Růžek jmenován čestným občanem města Červeného Kostelce. Martin Růžek byl obětavým funkcionářem fotbalového klubu SK Slavia. V letech 1965–1983 byl předsedou Klubu přátel Slavie.

Martin Růžek zemřel 18. 12. 1995 po rok a půl dlouhé těžké nemoci.

Urna s ostatky byla uložena v jeho rodišti 18. května 1996.

Martin Růžek, vlastním jménem Erhard Martin, pocházel ze živnostnické rodiny z Červeného Kostelce. Jeho otec Antonín Martin byl obchodníkem se sukem. Již od dětství jevil zájem o divadlo a film. Po otcově smrti 1929 se s matkou přestěhoval do Hradce Králové, kde při studiích na gymnáziu hrál v dětském divadelním souboru. Od roku 1934 žil v Praze, kde v roce 1939 maturoval na reálce v Karlíně. Předtím se v roce 1935 pokusil o přijetí na konzervatoř, byl však prof. Svobodou odmítnut. Po maturitě na přání matky začal studovat lesní inženýrství na ČVUT. Krátce poté ale byly uzavřeny nacisty vysoké školy. Růžek se živil a protloukal jak se dalo, byl číšníkem, maloval obrazy, ale především hrál ochotnický divadlo s různými společnostmi. V roce 1941 byl umístěn do tzv. luftschtutzu (protiletecké civilní obrany). V roce 1942 se seznámil s Dédou Papežem a do roku 1943 působil v jeho divadle Čin i jako režisér. V roce 1943 spoluzakládal divadlo D Tvář, pak účinkoval v Rokoku ve skupině Živé jeviště satirika Václava Laciny. V roce 1944 účinkuje s úspěchem v Rokoku a Alhambře jako člen souboru Jana Snížka v pásmu Nekonečný trojúhelník. Tehdy na jaře 1944 přijal příjmení Růžek na památku svého strýce štktpt. gen. štábu Otmara Růžka, bratra jeho matky, který byl zastřelen v roce 1941 za svoji odbojovou činnost v Obráně národa, po příchodu Heydricha do Prahy. Odtud se již jmenuje Martinem Růžkem (a od roku 1962 i úředně). Nešlo o pseudonym, nýbrž o druhé rodové jméno. Po uzavření divadel v roce 1944 pak pracoval do konce okupace v modřanské továrně Interfarma. Po osvobození v roce 1945 zahájil novou etapu své umělecké činnosti, již plně profesionální, jako herec a režisér nejprve v nově ustaveném divadle v Mladé Boleslavi (1945–1946) a v Českých Budějovicích (1946–1948). V roce 1948 přichází do Státního divadla v Brně již jako zralý herec úctyhodné profesionální vyspělosti se schopností charakterizovat i zhodnotit postavy psychologicky komplikovaných charakterů. Též režíruje. Vyvrcholením v Brně byl v roce 1956 jeho Othello. Po dvanácti letech se vrátil do Prahy a v roce 1957 přijal angažmá ve Vinohradském divadle. Je to šťastné období Růžkovy

tvůrčí herecké práce s řadou vynikajících portrétů historických i současných postav rozmanitého žánru (počínaje Václavem IV. v Dvořákově dramatu, přes Palivce v Aškenázyho Hostu, Petruccia v Shakespearově Zkrocení zlé ženy a Koriolanovi, až k dvojroli Vantoch-Harden v Čapkově a Kohoutově Válce z mloky; později v roce 1968 pohostinsky ještě Král Jan v Dürrenmattově dramatu. V roce 1963 přechází do souboru Národního divadla v Praze, kde působí až do roku 1990, kdy odchází do penze. Za dvacetsedm let zde vytvořil na čtyřicet devět rolí klasického i moderního repertoáru (mezi stěžejní role patří Franc v Sartrových Vězních z Altony, Dostigajev v Gorkého Dostigajev a ti druzí, Tartuffe v Molièrově dramatu, Hjalmar Ekdal v Ibsenově Divoké kachně, Sigmunda v Jiráskově Janu Roháči, král Jindřicha v Anouilhově Tomáši Becketovi, Valenta v Tylově Paličově dceři, Strýc Sokrates v Nezvalově Milencích z kiosku, Mikuláš Arnesön v Ibsenových Nápadníci trůnu, Lízal v Maryši bratří Mrštíků, Pind'as v Hubačově Staré dobré kapele).

Jeho herectví se vyznačovalo širokým hereckým rejstříkem, hlubokou psychologickou analýzou lidských typů, přesvědčivostí a moderními výrazovými prostředky herecké zkratky, plné vnitřní obsaženosti. Jeho postavy mají pevnou stavbu a překvapují novými a originálními detaily. Svůj herecký temperament ovládl v celé dynamické škále od strhující vitality, přes polotóny ukrývající vnitřní napětí až ke komornímu výrazu. Patří mezi vynikající představitele moderního realistického herectví.

Ve filmu po sobě Martin Růžek zanechal výraznou stopu v podobě stovky odehraných rolí. Ještě za protektorátu se objevil v komparzu několika filmů, jeho skutečným debutem byla postava Angličana v protiválečném krátkometrážním snímku Dýmka míru (1949). Prvním celovečerním filmem Martina Růžka bylo historické drama Temno (1950), v němž sugestivně zahrál fanatického jezuitu Koniáše. Tato postava pro následující období předznamenala obsazování Růžka převážně do typu záporných postav. Toto období v Růžkově tvorbě vyvrcholilo postavou krále Kazisvěta v oblíbené pohádce Princezna se zlatou hvězdou na čele (1959). Ačkoliv v následujícím třicetiletém

období se s podobnými typy postav již u Růžka nesetkáváme, a naopak převažují postavy zjevně spíše sympatické, u filmových publicistů se zapsal jako hlavní představitel filmových „padouchů“ a toto zařazení se traduje jako novinářské klišé do omrzení dosud. Je ovšem skutečností, že film zcela nevyužil Růžkova širokého rejsříku, který vidíme v jeho herectví divadelním a televizním a zúžil jeho obsazování spíše ve prospěch typizace postav.

Mezi nejdůležitější filmová díla, nebo díla, v nichž své herectví mohl uplatnit vynikajícím způsobem, můžeme vyjmenovat především *Tam na konečné* (1957), *Poslušně hlásím* (1958), *Konec cesty* (1959), *Noční host* (1961), *Akce Kalimantan* (1962), *Smrt si říká Engelchen* (1963), *Spanilá jízda* (1963), *Bez svatozáře* (1963), *Lidé z Maringotek* (1963), *Nahá pastýřka* (1966), *Dita Saxová* (1967), *Markéta Lazarová* (dabing Lazara, 1967), *Královský omyl* (1968), *Farářův konec* (1968), *Třináctá komnata* (1968), *Všichni dobří rodáci* (mluví komentář, 1968), *Pět mužů a jedno srdce* (1970), *Pokus o vraždu* (1973), *Vysoká modrá zeď* (1974), *Tajemství ocelového města* (1978), *Pan Vok odchází* (1979), *Komediant* (1984), *Veronika* (1985). Poslední filmovou rolí byla postava převora ve filmu *V erbu lvice* (1994), jejíž postsynchrony však pro stížení mozkovou mrtvicí nemohl dokončit a jeho postavu zde namluvil Luboš Tokoš.

Neméně významná je práce Martina Růžka pro televizi, s níž spolupracoval doložitelně od roku 1958. Velké postavy ztvárnil v televizních prepisech kvalitních literárních předloh či v původních televizních hrách. První významnou inscenací byl *Můj generál* (1958), a následoval *Záhadný pan Hyde* (1964), *Modlitba pro Kateřinu Horowitzovou* (1964), *Konec velké epochy* (1965), *Tajemství Viléma Storitze* (francouzsko-český televizní film, 1967), *Buřič jejího veličenstva* (1969), *Honoré de Balzac* (1969), *Kapacita* (1970), *Kat nepočká* (1971), *Návrat pana Ryšánka* (1971), *Velká šance* (1974), *Tři na lavičce* (1978), *Smrt císaře a krále Karla IV.* (1978), *Na dvoře vévodském* (1979), *Nuž, brány dokořán již otevřete* (1983), *První sekunda* (německo-český televizní dokumentární film, 1988), *Rudolf II.* (1988), *Ecce Constancia* (1991).

Hojná byla i jeho účast v televizních seriálech, v nichž se výrazněji

podílel v F. L. Věk (1971), Duhový luk (1972), Muž na radnici (1976), Zákony pohybu (1978), Dnes v jednom domě (1979), Doktor z vejminku (1981), 3 x s... (úvodní slovo, 1983), Zlá krev (vypravěč, 1986), Cirkus Humberto (1988), Území bílých králů (1991). Hrál také v četných pohádkách pro děti a ve večerníčcích, např. Krkonošské pohádky (vypravěč, 1977), Dášeňka (průvodce a komentář seriálu, 1979). Mezi jeho nejvýznamnější televizní dabingové počiny je třeba jmenovat např. jeho Jindřicha v anglickém seriálu Šest žen Jindřicha VIII či v britské televizní adaptaci Shakespeara Kupce benátského v roli Shyloka s Laurencem Olivierem.

Významná je jeho intenzivní umělecká účast v rozhlase, obtížně v úplnosti dokumentovatelná, kde se účastnil tvorby významných rozhlasových děl, např. v roce 1988 vytvořil Krále Leara ve dvoudílné inscenaci. Vydavatelství Supraphon vydalo v roce 1981 LP desku Martin Růžek. Protrét herce s výběrem jeho hereckých monologů. Martin Růžek byl v letech 1963–1969 členem Komunistické strany Československa. V roce 1969 na vlastní žádost ze strany vystoupil. Za své umělecké výkony byl Martin Růžek vyznamenán titulem „zasloužilý umělec“ (1965), „Zasloužilý člen Národního divadla“ (1974), „národní umělec“ (1978; v prosinci 1989 tento titul M. Růžek vrátil na protest proti brutální policejní represí vůči studentské demonstraci). V roce 1988 byl Martin Růžek jmenován čestným občanem města Červeného Kostelce. Martin Růžek byl obětavým funkcionářem fotbalového klubu SK Slavia. V letech 1965–1983 byl předsedou Klubu přátel Slavie.

Martin Růžek zemřel 18. 12. 1995 po rok a půl dlouhé těžké nemoci. Urna s ostatky byla uložena v jeho rodišti 18. května 1996.





BRAMBORY



Britští vědci označili produkt nejbohatší na vitamíny.

A je to úžasné!

Staly se jím brambory, které mnozí současné odborníci posuzovali za jednu z nejškodlivějších potravin

Rozsáhlé studie vedly k těmto závěrům:

Brambory jsou mnohem užitečnější než zelí, banány nebo ořechy, které jsou usilovně propagovány protagonisty zdravých životních stylů.

Pravidelná konzumace brambor (zejména ve vařené formě) normalizuje mnoho funkcí organismu.

Nejužitečnější jsou brambory ve slupce.

Obsahují 5 krát více vlákniny než banán, obrovské množství vitamínu C a také důležitý prvek selen, kterého je v bramborách více, než v ořechách a semínkách.

Obecně lze brambory charakterizovat jako komplex vitamínů a stopových prvků v kombinaci pro člověka nejvyváženější.

BRAMBOROVÁ ŠŤÁVA

1. Bramborová šťáva je vynikající protizánětlivý nápoj. Velmi dobře funguje při artritidě a u mnoha dalších forem zánětlivých bolestí, zejména však bolestí kloubů a bolestí zad. Bramborová šťáva zvýší krevní oběh ve všech částech vašeho těla.
2. Bramborová šťáva je zásaditá a zabraňuje nemocem jako jsou kardiovaskulární choroby a dokonce pomáhá předcházet rakovině.
3. Bramborová šťáva je vynikající na ekzémy a akné- pomáhá uklidnit kůži.
4. Bramborová šťáva vám pomáhá při hubnutí - vypijte jeden šálek bramborové šťávy ráno, ještě před snídaní a potom večer 2-3 hodiny před tím, než půjdete spát.
Bramborová šťáva sama osobě nemá skoro žádnou chuť a tak ji můžete namíchat s jinými šťávami, například ideální je mrkvová. Pokud musíte sladit můžete přidat například trochu medu.
5. Bramborová šťáva také odplavuje z těla kyselinu močovou.
6. Bramborová šťáva snižuje také hladinu cholesterolu – obecně zlepšuje váš zdravotní stav.
7. Bramborová šťáva je také levná varianta pro detoxikaci vašeho těla.
Bramborová šťáva se používala v Japonsku a na dalších místech na světě k léčbě hepatitidy a tato léčba měla dobré výsledky.
8. Bramborová šťáva je také dobrá pro léčbu pankreatitidy a při onemocnění ledvin.

Bramborová šťáva je také vhodná pro lidi, kteří mají cukrovku a vysoký krevní tlak.

9. Bramborová šťáva také zabraňuje tvorbě vápenatých kamenů v močových cestách.

10. Bramborová šťáva je také vhodná jako podpůrný prostředek k léčbě nádorů a rakoviny - červené a fialové brambory obsahují velké množství antokyanů a ten zastavuje růst rakovinných buněk. Žluté a oranžové brambory obsahují velké množství zeaxanthinu a ten je důležitý pro zrak.

11. Bramborová šťáva je alkalická a tak je ideální pro zklidnění trávicího traktu, léčení poruch trávení a při přebytku kyselin v těle. Také je vynikající při hojení podrážděných střev a také pomáhá při hojení žaludečních vředů. Je to zázračný produkt pro gastrointestinální trakt.

12. Bramborová šťáva je plná vitamínů A, C, B a dále také obsahuje fosfor, vápník, železo, draslík, zeaxantin, vlákniny, a bílkoviny!

Vždy používejte zralé brambory, bez černých skvrn, bez zelených ploch – tyto oblasti obsahují toxiny - ujistěte se, že všechny tyto plochy byly odstraněny před odšťavňováním.

Můžete do bramborových šťáv přidávat jiné jako například mrkvovou šťávu a

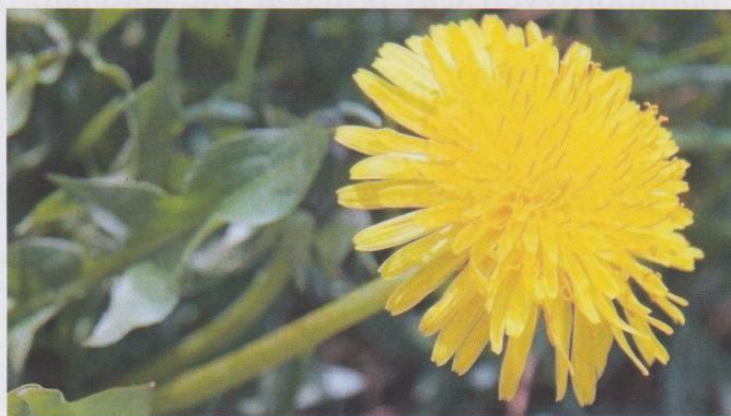
nebo dokonce i bylinky jako je kopřiva, šalvěj.

Prostě léčí úplně všechno, tak pijte bramborovou šťávu a lékaře už potřebovat nebudeme.:-)

Jaro

Už nám na zelené stráni
píše jaro první psaní
slova skládá z pampelišek
podbělů a sasanek,
sluníčko mu z modrých dálek
nakukuje do stránek.
Usmívá se, vidí v nich
háčky z křídel motýlích
čárky žížal, tečky včel
na kterých se třpytí pel ...
Ani vítr nelení,
hned se pouští do čtení,
a najednou hvízdne přísně:
“I když píšeš krasopisně,
co ty kaňky, kde se vzaly?”

Jaro vzdychlo a jen píplo:
“Krtci mi je udělali!”



Pro císaře pána
Peklo v zákopech
Václav Fürst
1883 - 1957

Dobytek na bojišti

Dva vrchy protahující své hřebeny do dále přerušují širší údolí u Doberta. V údolí mají zdejší obyvatelé kousky políček. Je po žních roku 1916. Na polích proložených hebkým kobercem zelených luk se pase stádo koní a hovězího dobytka. Je to dobytek určený k zásobení masem pro vojsko a koně zde umístěných dragounů. Koně se vesele prohánějí, jakoby se těšili ze svobody, která jim byla na krátkou dobu dopřána.

Baví mě podívaná na tuto radost zvířat. Však bohužel, netrvá dlouho. Pilot přilétnuvšího italského aeroplánu zpozoroval pasoucí se stádo a v krátké chvílce po jeho odletu dopadla celá salva dobře mířených těžkých střel přímo mezi stádo. V nepopsatelném zmatku se zvířata rozbíhají na všechny strany, jenom mrtvé kusy zůstávají ležet na místě.

Útok jízdy.

V dřívějších dobách tak obávaná jízda bývala vždy postrachem pěchoty, která se stavěla ke své ochraně do hustě sražených čtverců, ze kterých čnely proti jezdcům bodáky pěšáků, na které se nabodávali koně.

V dnešní moderní válce, kdy je pěchota schována v zákopech chráněných ostnatým drátem a kdy dalekonosné dělostřelectvo sráží vše živé k zemi, nemá jízda možnost napadnout pěchotu. Však přece se stanou případy, kdy jízda přijde ke svému uplatnění. Stává se to obyčejně při ústupu nepřítele zvláště v rovinaté krajině, kdy nechráněná pěchota je nucena bránit se proti rychle útočící jízdě.

Ležíme na rovině proti dvěma nepřátelským liniím. Asi tři sta kroků před námi se táhne mírné návrší, na jehož úpatí má pozice nepřátelská

pěchota ukrytá v mělkých zákopech. Náš úkol je velmi těžký: vypudit nepřítele z tohoto návrší, odkud ohrožoval levé křídlo celé naší postupující brigády.

Útok na přední pozice byl podniknut několikrát, ale vždy bez úspěchu. Jan se naše řady na otevřené pláni zdvihly, ihned byly zasypány krvavým deštěm kulí z ručnic a strojních pušek nepřítele. Naše dělostřelectvo není dosud na místě a naší postupující brigádě hrozí stále větší nebezpečí, že by mohla být zaskočena. Proto byla na pomoc povolána jízda.

Prořídlý lesík za našimi pozicemi jí umožnil nepozorovaně se rozmístit a připravit k útoku. Také my jsme dostali rozkaz připravit se k útoku a zůstat ležet ve svých krytech, než přes nás přejde jízda. Je kolem osmé hodiny ranní. Jitro trochu mlhavé. Zem rozmočená po dešti. Za našimi zády se ozývá ohromný hluk, zdá se, že se země otrásá ve svých základech. Zvednu hlavu a poněkud stranou vidím naši jízdu, dragounský pluk č.10, útočící v nejprudším náporu. Koně jakoby si byli vědomi, že na jejich rychlosti záleží celý zdar útoku a životy několika set lidí, s hlavami daleko vpřed nataženými a břichem skoro země se dotýkající, letí jako ptáci po rovině.

Každý jezdec, položen až na krku koně, jakoby se skrýval za vlající hřívou, s tasenou šavlí v pravé ruce před sebou zdviženou, mi připadá jako mstitel všech těch, kteří zanechali své životy na bojišti.

Jako blesk přes nás přeletěli dlouhým skokem, takže závan vzduchu nás mimovolně přitisknul k zemi a nežli si nepřítel uvědomil dosah nebezpečí, které mu příští chvíle přinesou, mohl vypálit na útočící jen jedinou salvu. Ta se však minula účinkem, neboť zásluhou rychlosti koní se kulky zaryly do země daleko za námi.

Koně v rychlosti skáčí do mělkých pozic nepřátel, tancují po ležících tělech, drtí je svými kopyty okovanými železnými podkovami. Pěšáci, kteří se zdvihli ze země k obraně se svými bodáky, jsou bez milosti sráženi předními nohami koní. Kde se který voják postaví s bodákem k obraně, již na něho letí dvě či tři šavle dragounů. V několika vteřinách jsou jezdci pány situace. Mezitím se zdvihly naše řady a rychlým během dostihujeme své spolubojovníky v předních pozicích nepřítele.

Nepřítel zmaten tímto nenadálým útokem se ani nepokusil o protiútok, jak bývalo jeho zvykem a v noci, přikryt tmou, opustil druhé, pevnější pozice na vrchu.

Trpký život.

„Post – pošta“, volá náš ošetřovatel v nemocnici, v ruce nese došlou denní poštu. Jako na povel se všechny hlavy obracejí k němu a každý s touhou a dychtivostí očekává nějakou zprávu z domova. Ošetřovatel, vědom si své důležitosti jako posla radosti, zůstane stát uprostřed a pomalu pevným hlasem předčítá jména uvedená na adrese. Každému mocně zabuší srdce, když je jeho jméno voláno. S dychtivou radostí sahá po lístku nebo dopisu a své zraky hned zaboří do těch několika řádek, které mu zvěstují, že doma je vše zdrávo a na něho vzpomíná. Ten, kdo nebyl tak šťasten, protože žádná pošta pro něho nedošla, ulehá zklamán a těší se nadějí, že snad zítra. „Asi mají málo času“, omlouvá své doma. „Jinak by mi psali. Vždyť dříve psali každý den“. Jiný, horkokrevný, se zlobí: „Což jim nestojím ani za ten haléřový lístek? Ode dneška jim nepošlu ani řádek, však oni se naučí psát“. Bláhový neví, že pošta třeba někde leží pohozena a putuje po světě. Tak se vždy rozvine živá debata. „Mně píší domova to“, říká jeden, „mně zase ono“, tvrdí druhý a každý po chvíli vyhledává mezi papíry polní lístek, aby potvrdil příjem toho dopisu s uspokojením, že na něho doma nezapomněli.

Také jsem právě obdržel lístek ze svého domova, jenom pár řádek. Však stačí, neboť mi poví víc, než celá kniha. Co není napsáno, to si domyslím. Po přečtení lístku se obracím ke svému druhu, abych mu něco řekl, a vidím, že pláče. „Proč pláčeš“, ptám se. Druh zvedne hlavu a třesoucím se hlasem povídá: „Tobě a těm druhým je snadné být veselým. Dostáváte každou chvíli něco z domova, kdežto já již dlouhé tři roky nemám žádné zprávy od svých rodičů“. „Jak to, oni o tobě nevědí?“ ptám se zvědavě. „Nevědí, příteli“, odpovídá. „Ani já nevím, kde jsou. Povím ti moji historii a podle toho poznáš, proč je mi do pláče“. Na to si zhluboka oddychl a jakoby chtěl nabrat sílu a pokračuje: „Můj domov je daleko odtud, až v jižní Bukovině. Rodiče mého otce pocházeli z Čech, odněkud od Tábora. Jezdili do světa za prací, až konečně si koupili domek a několik polí v Bukovině, Měli

jediného syna, mého otce a ten se po jejich smrti ožel na domek po rodičích. Vzal si zase Češku, sirotka, která sloužila u nějakých pánů v Černovicích.

„Byli jsme dva bratři, druhý o dva roky mladší. Když jsem sloužil třetím rokem na vojně, byl bratr také odveden. Těšil jsem se, že alespoň já budu doma, až bratr narukuje a že pomohu rodičům při domácí práci. Však bohužel, naděje mě zklamala. Vypukla válka a já, sloužil jsem tou dobou v Krakově, jsem musel přímo do pole. Tak jsem nemohl rodičům ani dát poslední sbohem. Několikrát jsem od nich dostal odpověď, že bratr je též u mého pluku, ale u jiného praporu. Potom do Bukoviny vtrhli Rusové a od té doby nevím, kde mám domov. Je ti jistě známo, že obyvatelé byli před Rusy vystěhováni. Měl jsem naději, že rodiče snad také někam utekli, nevím ale kam. Ted' ztrácím i tu slabou víru v možné shledání. V zimě roku 1915 jsem byl raněn a s transportem jsem se dostal do Prahy do nemocnice. Tehdy mi pan doktor, dobrý člověk, sám nabídl, že mi dá oznámení do novin, avšak žádná odpověď odnikud nedošla.

Potom, když Rusové ustoupili z Bukoviny, žádal jsem dovolenou, abych se mohl podívat domů v naději, že se něco o rodičích dozvím. Naše vesnice byla ale spálená a rozbořená, bez civilního obyvatelstva a z našeho domku jsem našel jenom několik kousků očazených zdí. Jak mi tehdy bylo, nelze vypovědět. Abych mohl napsat do Čech, odkud pocházel můj dědeček, neznám přesnou adresu. V mladé nezkušenosti jsem se nikdy o papíry nestaral. Tak proto nevím, kde jsou moji rodiče. Žijí ještě? Snad někde v bídě odstrkování, bez chleba k nasycení a já jim nemohu pomoci. Snad nebyli zabiti, jak se to stalo jiným. Spatřím je ještě někdy?

Budu jim moci splatit lásku, kterou mi jako malému věnovali?“ Tak naříkal ubohý hoch a srdce se mu pláčem div nerozpuklo.

Nechal jsem ho vyplakat a když nával lítosti přešel, ptal jsem se na jeho bratra, zda též o něm nic neví. „Ten se, ubožák, dlouho netrápil“, odpovídá. „V červenci, v patnáctém roce, při onom postupu za rusy přišel náš pluk do ohně. Náš prapor jako záloha pluku postupoval zvolna za útočícími. Pojednou nám přišel rozkaz „vpřed“, doplnit prapor, který se nalézal v kritické situaci a u něhož sloužil můj bratr. Běžím vpřed, nevšímaje si ničeho kolem sebe. Přiběhnu do zákopů

celý znavený. Rusové byli právě odraženi. Všude plno mrtvol, raněných našich i Rusů. Mimovolně se zastavuji, vidím nějakou známou tvář pokrytou krví. Jdu blíž a tu raněný otvírá oči, vztahuje ke mně ruku a šeptá: „Bratře, Bůh tě poslal, abys mi zatlačil oči. Je se mnou konec. Jsem střelen do břicha prsou. Cítím, že život pomalu prchá z mého těla. Bratře, kde jsou naši rodiče?“ byla poslední jeho slova. Dlouze vzdychnul a nebylo ho více“.

Umlknul, zabořil se do vzpomínek a já dojat jeho bolestí jsem nerušil jeho klid. Po nějaké chvíli zdvihl hlavu a povídá: „Věř mi, příteli, hodně jsem si ulehčil touto zповědí. Nikdy nesmíme ztrácet naději. Já aspoň dosud věřím, že se s mými rodiči ještě shledám.

Jakési tušení mi praví, že duch mého bratra bdí nad nimi, abych jim mohl předat jeho poslední pozdrav. Doufám, že mi nemáš za zlé mou slabost, že pláču a zajisté uznáš, že nemohu být tak veselý jako ostatní“. Řekl jsem mu několik slova jako útěchu, když v tom vešel ošetřující lékař na obvyklou prohlídku. Oba jsme umlkli, každý máme své myšlenky.

Potrestaný keřas.

„Zítřka je v naší trafice „fasunk“, ohlašuje nám slavnostním hlasem náš „barák-komandant“ šikovatel. „To také půjdu sehnat nějakou cigaretu“, volá jeden. „Já zase tabák do fajfky“, volá druhý. „Kdyby si raději uspořili práci s tím řezáním tabáku a děláním cigaret a prodali všechno jako tabák do fajfky“, rozumuje dál. „Hleďme ho, sobce“, volá jich několik a jeden mladík zastává mínění všech. Vyskočí z postele a hrozí tomu odvážlivci: „Ty sobče, ty nezapřeš svoji lakotu, která ti kouká z očí. Ty bys nejraději sám všechno sežral a vykouřil, co je zadarmo, ale koupit si něco za své, to ne. Beztak už brzy od té lakoty pojdeš. Nos máš natažený hubeností jako Aron hůl, když s ní tloukl do skály.“

Vše se otrásá smíchy a když napadený zbožňovatel dýmky viděl, že všechno prohrál, vzal svůj „mantl“ na sebe a odchází ven. „Tys mu zas jednou dal. Teď zase půjde okrádat lidi o peníze s drahými cigaretami. Koupí paklík tabáku za pěták, seřeže nadrobno, nadělá z něj cigarety a prodá tři kusy za deset krejcarů. Počítejte, jaký má výdělek. Dutinky stojí třicet krejcarů a z nich udělá padesát cigaret.

Na balíčku tabáku má tedy zisk tři koruny. Zítra se jistě bude tlačit, aby nakoupil čtyřikrát a pětkrát“. „No uvidíme, dáme si na něj pozor“, slibuje jich několik najednou. “

Skutečně! Druhý den se jdu také postavit do fronty, jestli na mě něco zbude. Náš keřas už stojí daleko vpředu. Právě přichází k oknu a vidím, že dostal balíček tabáku. Jde dozadu, obejde řadu a z pravé strany se snaží dostat do řady asi šestý odpředu. Však ho dnes pozoruje mnoho zraků, aby nemohl beztestně okrádat jiné. Podařilo se mu bez námahy vtisknout do řady a klidně postupuje k oknu. Ale mstitel dnes nespí. Onen mladík, který ho včera napadl, vystupuje z řady, uchopí ho za límec a prudce jím mrští stranou na trávník. Náš keřas byl tím nenadálým útokem překvapen. Po chvilce ale vyskočil ze země a se zdviženou pěstí se žene na útočníka, aby pomstil svou porážku. „Zuby ti vytluču, ty všiváku“, volá na něho. Ale mladíkovi přišli na pomoc kamarádi a začali do keřasa bušit pěstmi, jako by byl kovadlinou. Celá řada volá: „Jen ho zmlaťte, ať neokrádá jiné!“

Keřas tak místo hodně tabáku dostal hodně ran. Druhý den ráno, když přišel náš doktor jako vždy na prohlídku, zastavil se u keřasovy postele a ptal se ho, proč má ty modřiny na obličeji. Sestra, která už o případu věděla, to doktorovi vysvětlila. Doktor si pak zavolal onoho mladíka, chtěl na něm, aby se ospravedlnil. Mladík, bystrá hlava, vyličil všechny skutky keřasa hodně černě a ostatní mu vše dosvědčili. Keřas pak dostal od doktora jako přídavek na rány osm dní domácího vězení, první dietu a byl mu odebrán oblek, aby nemohl ven. Po osmi dnech byl pak jako vyléčený poslán ke svému kádru.

Tak se mu jeho vydírání pořádně vymstilo. Jinak by se mohl ještě alespoň dva měsíce zdržet v teple a suchu zproštěn vojenské disciplíny a běhání s flintou po cvičišti za stálého nadávání lecjakého kaprála nebo umazaného frajtra. Co ještě za těch osm dní zakusil, snadno si domyslet.

Více jsem do fronty nešel. Nestojí to za to, třeba až tři hodiny čekat, až si konečně můžeš koupit čtyři cigarety. Nebo se také stane, že u samého okna řekne prodavačka „vyprodáno“ a tři hodiny čekání jsou zbytečné. Co dnes lidé ve městech zažijí s „frontou“, o tom na venku nemohou mít ani tušení. Třeba již od půlnoci lidé stojí nebo leží na ulici a čekají, až ráno otevrou krám, aby mohli nejnutnějším zaopatřit

rodinu. Dnes ve dvacátém pokročilém století je na vše fronta. Bez ní není možné nic dostat ke koupi. Kdy bude jinak?

Tři dni umírání.

Horký červencový den. Zvláště zde na jihu, kde se paprsky slunce opírají o rozpálené kameny vápence, je vedro k nesnesení. Nic nepomáhá, že obloha a celá krajina je zahalena v dým a prach vystupující z bojiště. Vzduch je rozžhaven snad přispěním výstřelů z děl.

Desátá italská ofenziva, desátý italský tlak směřující k Terstu je v plném proudu. Země duní od výstřelů těžkých děl, která chrlí svůj obsah na útočící vojíny. Granáty a šrapnely praskají a nesou zkázu svým protivníkům. Těžký vzduch rozbouřený od nárazů se chvěje, nové a nové řady bojovníků jsou nasazovány a postupují vpřed vstříc své zkáze, své smrti. Vždy v krátkých přestávkách, zesláblé na čtvrtinu, ustupují a jejich místa zaujmou nové řady.

Nepřítel útočí a naši s protiútoky jeho podniky maří. Již dlouhých devět dní trvá toto zápolení o vítězství. Již devět dní očekáváme s napětím, jak tento zápas skončí. Tisíce děl chrlí celé dni železo a zkázu na své protivníky, statisíce bojovníků zápolí o přednost.

Zatímco přední dělostřelectvo udržuje nepřítele prudkou palbou ve svých pozicích a chrání tak své přední řady, prudká střelba z těžkých děl uzavírá zálohám přístup k bojišti.

Zde vzadu za přední linií je nebezpečí být zničen snad ještě větší nežli vpředu. Granáty hustě dopadají na každou cestu, ba i na každou pěšinu, po které je jen trochu možno se přiblížit kupředu. Zem je samá jáma, samé železo. Nad bojištěm stále krouží letci, kteří při spatření jakéhokoliv oddílu metají z aeroplánů těžké bomby.

Ani vpředu však není jinak. Jakmile se na některém místě zvedně řada k útoku, strojní pušky kosí vše napořád a ti, jimž se podaří prudkým během proniknout dopředu, jsou přivítáni přímo před zákopy u drátěných překážek prudkým deštěm ručních granátů. Tak denně umírají tisíce a opět tisíce zaujímají jejich místa, aby v nejbližší době rozmnožili řady svých padlých spolubojovníků.

Šťastní jsou ti, kteří zasažení smrtící střelou ihned umírají. Ti však, kteří těžce ranění se nemohou odvléci z místa, jsou odkázáni na

pozvolné umírání, trápení žízní, horkem, dotěrnými mouchami a ohrožování úlomky železa a kameny. V této situaci je pro sanitní sbory nemožné, aby odnesli všechny raněné do bezpečí. Jednak pro jejich velké množství a také, že jim prudká palba zabraňuje v přístupu na bojiště. Své samaritánské služby mohou vykonávat pouze v noci pod ochranným pláštěm temnoty. A to ještě s obezřetností, protože bojiště je v obavě před nepřátelským přepadením stále osvětlováno „vrhači světla“ (reflektory) a světelnými raketami. Kde je zpozorováno cokoliv podezřelého, celé salvy železa hned dopadají do těch míst.

Naše technická setnina (Regiments pionýrů) je cvičena a určena k obranným pracím na bojišti a také k tomu, aby v případě potřeby dodávala střelivo do předních zákopů. Povinnost to velmi těžká a nebezpečná. Ve dne i v noci putujeme s bednami střeliva a ručních granátů od plukovního velitelství do přední linie vzdálené přes jednu hodinu cesty. Tuto cestu musíme vykonat třikrát denně.

Dějiště naší činnosti je v současné době mezi Brestovicí a Jamianem na alpském Krasu. Tyto dvě vesnice v Brestovickém údolí jsou od sebe vzdáleny asi osm kilometrů. V Brestovici je naše plukovní velitelství, u Jamlje naše pozice. Krajina již podle názvu je rovina vroubená na severní a jižní straně pásem hor. Na severní straně je tzv. Krasská planina, na jižní vrch Hermada, obě tato místa v této a jedenácté ofenzivě tolik jmenovaná. Směrem východním se údolí otevírá do širšího prostoru, odkud se rozvinují silnice do Terstu a vnitra země. Na jihozápadě toto údolí uzavírá jezero Doberdo a za ním Doberdobská pláň známá svými boji z let 1915-1916. Nyní ji mají Italové i s jezerem ve své moci.

Na tomto úseku fronty vytváří nepřítel největší tlak. Je to pro něho tzv. klíč k Terstu, o který tolik usiluje. Zde již několikrát vykrvácely nejlepší naše pluky, ale i nepřítel zde zanechal statisíce svých vojáků. Dne 3.července 1917 v jedenáct hodin dopoledne dostáváme rozkaz dopravit střelivo dopředu. Boj zuří již od rána, vedro je k nesnesení. Obtíženi bednami s náboji postupujeme v malých skupinách o čtyřech až pěti mužích rychle vpřed přes návrší, po rovině kryjíce se křovím, kameny či skokem vpřed do některé doliny či jámy od granátu. Zde chvilka oddechu k nabrání sil a opět dál, abychom byli co nejdříve

z nebezpečného střelami ohroženého místa. Konečně. Několik kroků před námi je dolina, v níž je naše praporní velitelství. Rychle dolů, skládáme své břímě na zem, rozhalujeme své kabáty, aby upocené tělo trochu vychladlo. Pot se řine po tvářích každého z nás, spodní prádlo i oděv je promočen od potu. Žízeň je hrozná, ale vody se nedostává. Ještě asi deset minut nejnebezpečnější cesty máme před sebou. Zvedáme bedny s náboji a teď co možno nejrychleji vpřed. Železo bzučí nad námi jako vyrojené včely, šrapnely praskají ve vzduchu. V rychlém běhu slyším sténání. Ohlížím se s myšlenkou, že můj kolega je raněn. Zjišťuji ale, že je to Ital. Leží mezi kameny, na hlavě sedlá krev, šaty na prsou a na pravé noze roztrhané a zakrvácené. Těžce raněný, bleskne mi hlavou. Však co dělat? Nechat jej jeho osudu? „Vodu, vodu“, šeptá raněný natahujíc k nám ruce. Těžko ti, příteli, vyhovět. Vždyť my též zmíráme žízní. „Kupředu“, volá náš velitel. Lidskost ustupuje myšlence záchrany. Zanecháváme raněného a běžíme dál. Ve „Štelunkách jsem našel láhev s vodou. Trochu se napiju a ostatní vezmu raněnému, myslím si v duchu. Při návratu ale jdeme jinou cestou, ta dřívější je hodně ostřelovaná. Druhý den k večeru jdeme opět tou cestou. „Copak je asi s tím raněným“, povídám kamarádům. „Co je ti do něj“, odpoví jeden. Jsem zvědav, zda přežil včerejší den, noc a dnešní den. S dychtivostí očekávám, až přijdeme k tomu místu nám všem dobře známému, neboť každý velký kámen, každá křovina, každá sebenepatrnější věc, třeba svazek strhaného drátu, roztržený granát, je nám tuze moc známým. Vždyť tuto cestu konáme bezpočtukrát. Raněný leží na svém místě pokryt spoustou much, které se pasou na jeho sedlé krvi. Kameny ho chrání proti lehkým střelám. Obličej spálený od slunce má barvu černo-měděno-hnědou. Smutně, se strhaným zrakem hledí na nás. „Akva, akta“, šeptají jeho rty. Nemůžeme ti však pomoci, ač lidskost nám to přikazuje. Rozkaz je rozkaz a u nás se musí plnit bezpodmínečně. Každé neuposlechnutí je přísně trestáno, třeba olovem (zvláště u nás Čechů). V každé maličkosti je u nás Čechů spatřována velezrada a naši důstojníci postupují proti nám bez ohledu. „Akva, akta“, zní mi v uších, ještě když dobíháme do zákopů. Večer nastává ticho, děla umlkají. Na bojišti ticho, ticho posvátné jako na velikém hřbitově osvětleném reflektory a světelnými raketami.

Sanita je až příliš zaměstnána snášením raněných, aby mohla být do rána hotova. Zítra ji bude očekávat mnoho jiných. Hlásím četaři od sanitního sboru, že tam je těžce raněný Ital. „Vezmeme ho s sebou, až půjdeme zpět“, povídá. Jsem spokojen, něco jsem pro něho přeci udělal.

Celá noc nám uběhla v naší opevňovací práci v zákopech. Ve tři hodiny ráno má být proveden náš protiútok. Dostali jsme rozkaz stáhnout se po třetí hodině do nedaleké kaverny. V kaverně leží tři ranění Italové. Místa je pro nás všechny velmi málo, alespoň sednout kdybych si mohl. Tam u jednoho Itala je místo. Spěchám, aby jej nikdo neobsadil a co vidím? Náš známý raněný. Poznávám ho podle velké bradavice na čele. Četař přeci splnil svůj slib. Již obvázan, celý v obvazech leží natažen, těžce dýchá. „Vodu“, každou chvíli opakuje. Má asi velkou horečku.

Zmocňuje se mě únava, usínám. Jak dlouho jsem spal, nevím. Však bych byl spal ještě dále, ale náš sanitní voják mě probouzí, že má málo místa na obvazování raněného. Mám příležitost vidět jeho rány již očištěné od krve. Na hlavě podlouhlá trhlina asi od střepiny granátu, prsa prostřelena směrem k pravému boku kulkou z pušky. Na prsou i v boku jsou velké červenočerné opuchliny. Obě nohy má pod kolena přeražené. Proto se nemohl pohnout z místa. „Ten dokoná brzy“, praví sanitář, „tomu už není pomoci“. Alespoň vodu mu dáme, je jí ještě trochu v soudku. Raněný ji hltavě polyká a každou chvíli opakuje „Akva“.

Asi v jedenáct hodin dopoledne nastává krize. Raněný vidí na zemi polní lístek a snaží se na něj dosáhnout. Bolesti zatíná zuby. Podám mu jej. Obrací ke mně zrak a rukou naznačuje jakoby chtěl psát. Podávám mu tužku a čistý lístek v domnění, že chce napsat poslední dopis. On však kroutí hlavou a vrací mi lístek s tužkou. Patrně chce, abych mu dopis napsal já. Ale komu? U sebe nemá nic, podle čeho by se dala zjistit jeho adresa. Abych ho uspokojil, čmárám na lístek a podám mu jej. S povděkem přijímá, pohlédne na něj, usměje se a s hlubokým povzdechem umírá. Co asi prožil, kolik úzkosti a bolesti, žízňě a vedra během těch dlouhých dní? To nemůže říct nikdo. Jeho ústa oněměla. Dozví se někdy jeho příbuzný, kde jejich drahý odpočívá a za jakých okolností skončil? Jediné, co jsem se dozvěděl od

druhého raněného, který mluvil trochu německy a pocházel od téhož pluku, bylo jeho jméno. Jmenoval se Lorenzo. Zda to bylo jeho křestní jméno či příjmení, neví. On ho znal jen pod tímto jménem, a že pocházel z Milána.

Mrtvému jsem zatlačil vytřeštěné oči. Vykopali jsme hrob a na místě jsme ho pochovali. Na hrobě stojí křížek s nápisem: Ital Lorenzo z Milána, zemřel 5.6.1917. Kolik takových ubožáků muselo takto skočit svůj život bez pomoci, v očekávání, až lítostná smrt učiní konec jejich trápení? A kolik je těch, kteří odpočívají s nápisem „Neznámý“, který roztrhán granátem na kusy nemohl být zjištěn? Věru, smutné to vzpomínky!

.....pokračování příště

Březnové pozdravení

*Dobrý den, řekne sněženka
za tenkou okenicí sněhu.*

*Dobrý den, řekne potůček
a vyrazí ven z břehu.*

*Pak stébla trávy zelené
napřímí se a vstanou
a sníh se kamsi a vytratí
s tichounkým Nashlednou...*



Horoskopy na rok 2016

Horoskopy na rok 2016 Vám prozradí jaký bude nový rok 2016 z pohledu astrologie a hvězd, co Vás čeká životě a říká horoskop o budoucnosti. Horoskopy 2016 Vám napoví otázky kolem lásky a vztahů, financí a práce.

Horoskopy Vodnář 2016

(21.1.-20.2.)

Práce

Nyní nadešel čas, abyste dobyli své kariérní cíle, máte hodně kreativity a neměli byste jí plýtvat. V únoru díky pílí a vytrvalosti si zasloužíte odměny, pracovní štěstí vás bude v tomto roce provázet často. V květnu a červnu se můžete cítit unaveně, zpomalte tempo, váš workoholismus je nakažlivý. V létě bude krásná dovolená spojena se zvýšením mzdy a dalších výhod, v tomto období se povede taktéž podnikatelům, kteří znásobí své zisky. V říjnu můžete získat větší podíl na zodpovědnosti v práci, co mohou v prosinci těžko nést spolupracovníci, se kterými bude třeba si upravit vztahy.

Vztahy

Je možné, že na začátku pocítíte monotónnost ve vztahu, ale nemusíte se bát, v tomto roce pocítíte i pravé emoce. Snažte se něčím okořenit vztah a pozitivních výsledků se dočkáte v březnu a dubnu. V průběhu léta prožijete šťastné chvíle z náklonnosti svého partnera a pocitů naplnění čtením vašich přání a představ. Dozrál také čas pro nezadané, v průběhu roku hned několikrát vaše rozhodnutí najít si stabilního partnera může být úspěšné, např. v lednu, dubnu, červnu a říjnu. Vychutnejte si setkávání s novými lidmi a prožívejte nové zkušenosti.

Peníze

Začátkem roku podléháte nepromyšleným ztrátám a další výdaje se na vás valí. V květnu to nepřehánějte s výdeji na zábavu a hlídejte si peníze, aby se rychle nerozkutáleli. V průběhu léta neuzavírejte žádné

smlouvy a nikomu nepůjčujte peníze. Také věnujte zvýšenou pozornost na krádeže, které se mohou týkat právě vás, kdy byste mohli přijít nejen o peníze, ale i věcné předměty. Konec roku slibuje mírný finanční vzestup.

Zdraví

Přes lednové nachlazení se přehoupnete do února, kdy budete v sobě cítit sílu a odhodlání. V květnu můžete trpět nervovou nebo emocionální krizí, snažte se zastávat konstruktivní postoje, které vám pomohou udržet rovnováhu. Období od léta do konce roku vaše zdraví zaznamená posílení a bude v utěšeném stavu, nicméně v zimě si můžete naordinovat nějaký protistresový program.

Horoskopy Ryby 2016

(21.2.-20.3.)

Práce

Někteří lidé ze znamení ryb se mohou v začátku roku rozhodnout jít jinou cestou ve své profesi a zkusí zaměstnavatele, který by více odpovídal jejím představám. Průběh roku přeje novým výzvám a ideálům uplatnění se pracovníků a studentů na trhu práce. Získají větší rozhled a důvěru ve své vlastní schopnosti. Vylepšíte si komunikační a jazykové dovednosti a stanete se vyhledávaným odborníkem. Živnostníci, kteří dlouho nosí v hlavě plán pro oživení vlastní činnosti, mohou ho začít v červnu realizovat.

Vztahy

Ten, kdo se rozešel se svým partnerem v loňském roce, letos začne proces obnovení důvěry a někdy budete zvažovat mezi dvěma potencionálními partnery. Ryby, které jsou v závazném vztahu, naleznou v květnu ve společnosti svého partnera klid a útěchu v jeho náručí. Bude to období velké intimity a spoluúčasti se svým partnerem. V září a koncem roku zvažte, zda se vám vyplatí nějakým dobrodružstvím ohrozit trvalý vztah, tuto dobu pochybností bude třeba projít s rozvahou a chladnou hlavou.

Peníze

O vaše finanční záležitosti se bude třeba starat v letošním roce s větším důrazem, aby se zabránilo zbytečným nákladům a plýtvání. Někdo může mít zase opačné problémy, že mu peníze nebudou vycházet na měsíční spotřebu podle vlastních představ, v obou případech bude dobré vést rozpis nákladů a výdejů, nebo požádat o radu finančního odborníka. Jako pozitivní pro náhlý přísun peněz se jeví září, kdy to můžete zkusit i s loterií.

Zdraví

Tento rok vám z hlediska zdraví nabízí vše, co si budete přát, je třeba jen u té myšlenky setrvat. Zaznamenáte vzpruhu, zesílení a odhodlání něco pro svoje zdraví udělat, v některých případech i vyléčení.

Rozhodně to zkuste s cvičením jógy, pilates nebo jinou činností, která pomáhá vyvážit duševní, fyzický a emocionální stav.

Horoskopy Beran 2016

(21.3.-20.4)

Práce

Po minulém roku plném pracovního úsilí, nastává pro berany klidnější období, kdy bude čas i na relaxaci. Začátek roku vám poskytne úspěšný restart v pracovní činnosti, kdy se dostaví uznání za vaši práci. Koncem ledna vás možná překvapí trochu rychlý spád věcí, kdy budete si muset zvykat na nová nařízení. Uprostřed května se dostaví kýžené ocenění, stejně tak studenti, kterým se povede domluvit si zkoušky na toto období, mohou očekávat jen úspěchy.

Vztahy

Počátkem roku může na vaši lásku padnout tíseň, ale už v únoru venuše příznivě ozářena jupiterem přinese pozitivní dopad a mnoho hřejivého do vašeho života. V letošním roce budou konsolidovány vztahy s přáteli, budete vychutnávat pestřejší a bohatší společenský život. Ti kdo měli problémy doposud ve vztahu, tak budou okouzleni tou náhlou změnou v porozumění, upevnění partnerství. Ti kdo, ještě

jen čekají na svou hvězdu, určitě vyjde nad obzor, pokud se naladí na tuto cestu hledání a potkají svůj vysněný protějšek. V srpnu a září může přijít přechodné citové ochlazení a pocity odcizení, je však na každém, jak se s tím dokáže vypořádat.

Peníze

Vaše finance si udržují mírný vzestup i v tomto roce. Začátkem roku budete mít sice hlouběji do peněženky, ale změni se to v únoru, kdy vám mohou zvýšit plat nebo si rozšíříte zdroje příjmů nebo u podnikatelů otevřením nového oboru činnosti. Ve čtvrtém měsíci bude vhodné někam investovat nebo najít výhodné spoření. V půli května se na vás může usmát štěstí, přicházejí finance odkud by jste to vůbec nečekali. Zbytek roku bude vhodné rozumně hospodařit s penězi, protože by se mohli rozkutálet na různé strany.

Zdraví

Přechod na nový rok přežijete v aktivní formě, pravděpodobně na horách nebo ve vzdálených destinacích světa. V lednu se vyvarujte náhlým úrazům hlavy nebo migrénám, které mohou obtěžovat. V březnu si dopřejte léčivé koupele nebo plavání, tělo to bude samo žádat. Období od května až do října máte perfektní zdravotní kondici, můžete zdolávat všechny dobrodružství. V prosinci zbytečně neriskujte a ve všech rozletech raději přibrzďte v odhodlání.

Horoskopy Býk 2016

(21.4.-21.5.)

Práce

Začátkem roku budete pohrouženi do usilovné práce, která vás bude naplňovat. V únoru si vybudujete na pracovišti veliký respekt a úspěchy půjdou za vámi. V březnu se nepouštějte do konfrontací, nebudete v dobré argumentační kondici. Další měsíce přejí vaši iniciativě a k úspěšnému dokončení vícero činností. V květnu můžete svými úspěchy dobýt Olymp. V létě budete muset ukázat i svou přísnost na ostatní, držte si ale každého od těla. V září nepokoušejte jít

jinými cestami, které už někdo před vámi zkoušel, buďte však otevření novým nápadům.

Vztahy

V lednu můžete zažít v oživení dlouho očekávané lásky, konečně váš partner je připraven se víc otevřít. Budete rádi, že jste spolu a budete podnikat společné aktivity s přáteli a rodinou. V lednu se také vyhněte problémům mezi sousedy a přáteli, můžete být více konfrontační. V druhé polovině roku se budete cítit především šťastní, planety vám přinesou okamžiky pro poznávání nových blízkých lidí a upevnění přátelství. V říjnu se chovejte hezky k partnerovi, může potřebovat více taktu a asertivity.

Peníze

Začátkem roku se vám zhodnotí finance vyplývající z vašich investic, potěší vás také proplacení dlužných faktur. Současně situace bude vyžadovat kontrolu na svých výdeji. Nicméně, budoucnost slibuje mnohé ziskové příležitosti, pokud si chcete koupit něco velkého a drahého pro váš domov, nejlepší čas je na to v květnu. V říjnu a prosinci neriskujte moc s financemi, dávejte pozor, kam půjčujete peníze, protože byste nemuseli znovu vidět.

Zdraví

Během první poloviny roku zdraví býka bude nejvyšší prioritou. Jeho energie obecně není, jak by měla být a váš zdravotní stav bude vyžadovat větší pozornost, zejména krk a hrtan, intenzivní cvičení pro získání imunity přijde vhod. Od dubna vaše zdraví a energie se výraznělepší, nejlepší časy k odpočinku a relaxaci v letošním roce jsou v květnu a červnu.

Horoskopy Blíženci 2016

(22.5.-21.6.)

Práce

Rok 2016 bude pro vás rokem úspěchu, hlavně na počátku roku pracovní entuziasmus bude stoupat. V září můžete obdržet podporu od nadřízených, která bude mít pozitivní dopad nejen na vlastní sebeúctu ale i peněženku. Koncem roku je zde možnost nějaké zahraniční cesty související s prací. Studenti mají velký potenciál vyniknout a uspět v tomto školním roce. Kdo se delší dobu zaobírá myšlenkou změnit povolání, můžete tak udělat v září.

Vztahy

V lednu pocítujete silné milostné pouto, některé noci mohou být docela jiskřivé a zábavné. Nebude nouze o dobrodružství, ale také je nutno zůstat v některých situacích vyvážený. Nejlepší čas na romantiku se jeví v červenci. V tomto období se pro singles může objevit vysněný princ, či princezna. Ti kdo měli problémy doposud ve vztahu, tak budou okouzleni tou náhlou změnou v porozumění a upevnění partnerství. Ti kdo, ještě jen čekají na svou hvězdu, určitě vyjde nad obzor a potkají svůj vysněný protějšek, pokud se naladí na tuto cestu hledání.

Peníze

Přes počáteční nápor vaše finance zažijí na přelomu ledna a února navýšení. Může to taky znamenat, že majetek, který vlastníte, bude mít tendenci ke zvýšení hodnoty. V květnu a červnu si dejte pozor na všechny neuvážené nákupy a možnosti investování, prožijte toto období skromně. V srpnu a září jsou otevřené finanční možnosti zahraničním společnostem, nebo taky cizincům ve své vlastní zemi. V listopadu se vaše kupní síla zvýší, tak si budete moci dopřát konečně, co vám srdce ráčí.

Zdraví

Budete se cítit v lednu a únoru ve vrcholné formě, nicméně, neměli byste dále pokračovat v hýření a v stavech přepracování. V dubnu může hrozit nachlazení a pocitům zimomřivosti, současně taky k

bolestem hlavy. Chcete-li občas vyčistit hlavu a cítit se znova fajn, zkuste vícekrát navštívit saunu nebo prodlouženou procházku do lesa. S dostatkem pozitivní energie zabezpečíte ochranu pro své tělo a snažte se více odpočívat, pokud to půjde.

Horoskopy Rak 2016

(22.6.-22.7.)

Práce

Budete se cítit velmi kreativní v letošním roce, co se bude odrážet v práci, můžete usilovat o společnost více kvalifikovaných a intelektuálních lidí a postupně se učit z jejich zkušeností a rad. Pokud jste podnikatel, je na zvážení rozhodnout se rozšířit své podnikání za hranice, co můžete učinit v květnu. Ti, co jsou nezaměstnaní, je velmi pravděpodobné, že najdou práci do první půle roku. Pracovně se moc nevysilujte v září, budete potřebovat dost energie do dalších měsíců.

Vztahy

Začnete si uvědomovat, že nic v životě není dokonalý, ani tedy vaše vztahy.

Nicméně, budete respektovat a oceníte vztah, který máte, protože to je skoro tak dokonalé, jak by to mohlo být. Pokud jste osamocena nebo osamocený, bude možné začít nový vztah v prvním čtvrtroku. Musíte mít trpělivost v záležitostech týkajících se lásky v letošním roce, dobré podmínky k náhodnému seznámení se vytvoří koncem roku. Dobrá manželství přežijí nepřízeň osudu a stanou se silnější. Je také možné, že některé račice se pustí do románku na pracovišti, a to zejména s nadřízenými.

Peníze

Rok 2016 je slibný rok raka, v lednu a dubnu budou příležitosti ke zvýšení zisku, nebo pokud vlastníte firmu, bude vidět nárůst aktivity. Rok přeje i velkým investicím, je však lepší dlouhodobá investice a ne čekání krátkodobých zisků. Své sny o finanční svobodě si můžou proměnit v červnu a říjnu. Konec roku vám bude připadat po tom

všem už konzervativní, ani se velmi nenuťte utrácet, můžete naletět nečestným lidem.

Zdraví

V tomto roce bude vaše zdraví prokvétat, v mnoha ohledech pomůže zavedení pravidelného řádu pro činnost a odpočinek. Případné menší problémy se mohou vyskytnout ve třetím až pátém měsíci, hlídejte si lépe v tom období svůj jídelníček. Ve druhé půli roku zvažte pravidelné cvičení nebo najděte si svůj koníček.

Horoskopy Lev 2016

(23.7.-22.8.)

Práce

Pokud jde o práci, tento rok bude dobrým rokem a je možné, že výsledky překročí své nejoptimističtější očekávání. Vaše profesní činnost vám přinese uspokojení a možná zvýšení platu nebo povýšení. Situace je zvlášť dobrá pro ty, co pracují jako nezávislí samostatně rozhodující pracovníci nebo na vedoucích pozicích. Pokud se vám nelíbí aktuální práce, bude to dobrý čas najít jinou v prvním nebo posledním čtvrtku.

Vztahy

Se všemi plány a prací, které máte, nezapomeňte na svého partnera, zapojte více své ohnivé energie, kterou ho můžete ovlivňovat, užijte si erotického ohně a vášně. Osoby bez partnera mohou v prvním čtvrtletí zapřemýšlet, jak by ten protějšek měl vypadat a pak rozvinout nadšení pro jeho získání, kdy to bude všechno snadnější. K překonání problémů, které se vám mohou dostat ve vztazích do cesty, buďte sebou jistější a nedávejte na pomluvy. Jinak celý rok dává předpoklady k dosažení harmonie ve vztazích a posílení přátelství.

Peníze

Planeta jupiter nadále pozitivně ovlivňuje vaše finanční záležitosti. Budete projevovat odvahu riskovat a zvyšovat svoje příjmy, jako byste měli čekat, že k vám přijdou sami. To bude nést i svoje riziko,

kterému se vyhnete, když v lednu a prosinci se zachováte konzervativně. V květnu docílí zaměstnanci zvýšení příjmů, co se projeví na pocitech většího sebevědomí a větší míry zodpovědnosti sama za sebe. Až do září poplujete na této vlně prosperity a osobního rozmachu.

Zdraví

Během první poloviny roku bude zdraví lva nejvyšší prioritou, budou se střídát období náhlého rozmachu sil s úbytkem energie, intenzivní cvičení by leccos mohlo napravit. Věnujte zvláštní pozornost srdci, u kterého se vyhněte starostem a úzkosti. Nepropadejte úzkosti ze svého zdraví, protože většina případů může mít psychický charakter. Nejlepší čas k odpočinku a relaxaci v letošním roce je v období od ledna do října, listopad a prosinec můžete prožít v plné akční síle cestou za dobrodružstvím.

Horoskopy Panna 2016

(23.8.-22.9)

Práce

Nový rok vás přivítá příznivou možností změnit svoje zaměstnání v rámci stejného oboru, kdo si bude chtít nechat nějaký čas na rozmyšlenou, bude mít na to čas do března. Tyto změny budou pozitivní a v rámci kariéry ještě více zhmotní vaše cíle. V průběhu roku nebudete mít už potřebu nic měnit, nebude vám chybět pracovní nadšení a úsilí. Některé studenty může však překvapit v červenci planeta merkur, kdy budou muset skládat zkoušky.

Vztahy

Dramata rodičů s dětmi vzniklé v minulém roce se mohou objevit od května, bude potřeba si dořešit tyto vztahy předem, protože mohou mít trvání pak až do října. Partnerské vztahy procházejí v tomto roce zkouškou trpělivosti a taktu, některé

svazky mohou pod tlakem nedořešených témat krachovat, možná objevíte ve vztahu nefunkčnost a destruktivní tendence z jeho dalšího pokračování, anebo jen prostě pokusíte se o změnu. Závěr roku však bude pro vás radostným prožitkem sounáležitosti a upevnění porozumění.

Peníze

Tento rok bude prosperující, objeví se příležitosti ke zvýšení vlastního jmění. Měsíc duben a květen bude pro vás nejprínosnější, kdy může nastat zvýšení platu, náhlé dědictví anebo objevení se jiného nečekaného zdroje. V srpnu mohou přijít nečekané výdeje pro domácnost nebo u někoho ztížená možnost financovat náklady na bydlení. Čas k dovolené si naplánujte do tohoto termínu, lépe uhlídáte své prostředky pro svou zábavu.

Zdraví

Panny narozené v první dekádě znamení (23.8. - 1.9.) by měli počítat s možnými potížemi zažívání v měsíci květnu, pro panny druhé dekády (2.9. - 12.9.) bude v dubnu v ohrožení krevní cirkulace, proto volte raději prevenci v aktivním pohybu. V únoru a březnu platí obecně upevnění zdraví pro všechny panny, v srpnu a září můžete prožít bezvadné léto.

Horoskopy Váhy 2016

(23.9.-23.10.)

Práce

V tomto roce bude důležité mít uspořádané profesionální a osobní problémy na svém pracovišti, naučit se je oddělovat a vycházet s kolegy. Velké změny neočekávejte ani neplánujte, drobné kroky musí být dobře naplánovány a změna by měla přijít nevtíravě. Ochránit se před řečmi druhých a usilovat o to, abyste se nestali součástí těchto hodnocení, by mělo být vaší výbavou. Pokud se vám podaří odlišit a

soustředit se na pracovní cíle, můžete docílit výrazných úspěchů v červenci a listopadu.

Vztahy

Komu začal v minulém roce vážný vztah, v roce 2016 bude pokračovat, kdo ještě nenašel lásku, bude mít šance letos, šťastná setkání očekávejte v září. Pozitivním obratem bude, že zásluhou planety uran poznáte nové přátele a utuží se stará přátelství. Láska se stane součástí vašeho života a vy se nebudete muset namáhat jí najít. Váš partner vám bude věnovat větší pozornost a podporu více než obvykle. Ještě před tím bude ale třeba vytvořit předpoklady pro hluboký vztah, co znamená přijetí vzájemné odpovědnosti za společné štěstí.

Peníze

V lednu se naplní očekávání zaměstnanců, kteří mohou dostat přidáno. V dubnu se vám už bude vidět, že vaše finanční zdroje vysychají, v létě však přijde příjemné oživení rodinného rozpočtu, taky někdo může v květnu uzavřít výhodnou dohodu s lidmi spojenými ze světa financí. V srpnu nerealizujte svoje finanční plány, přistupte k nim až od září.

Zdraví

Dobré zdraví pro váhy znamená dobré duševní zdraví, vztahy s rodinou a harmonii v domácnosti. V letošním roce zintenzívněte pohyb na čerstvém vzduchu, co bude dobré pro svalový tonus a pocit duševní rovnováhy. Leden může být pro vás náročný na pohyb, ztuhlé svalstvo kolem bederní páteře uvolníte v bazénu nebo vířivce. V létě hodně používejte opalovací krémy, budete mít velmi citlivou pleť až do října.

Horoskopy Štír 2016

(24.10.-22.11.)

Práce

Toto období znamená pro štíry obratnost a vysoký výkon, nevylekáte se žádného problému a budete jej moci hravě vždy vyřešit bez pocitů velkého přetížení. Planeta uran může přinést jisté náhlé okolnosti, kterým se budete muset v práci přizpůsobovat, u někoho zase může nabídnout nové místo. V letošním roce máte tendenci se stýkat s podnikateli a finančníky, chuť ke kreativitě dostane zelenou. V závěru roku však uberte plyn a vyhýbejte se zbytečným konfrontacím.

Vztahy

V tomto roce je pro štíry naznačena stabilita ve vztazích, zvýší se okruh přátel a lidi budou k vám magneticky přitahováni. Osoby bez partnera udělají pokrok v rozhodnutí najít si partnera pro celý život. Jupiter vám dopřeje štěstí při výběru partnera v únoru a květnu. Jste-li již ve vztahu, bude intenzivnější ještě víc, můžete zažít spolu více štěstí a intimity. Společné akce podporují váš růst, bude to rok společných činností a cestování. V druhé půli roku pro zrozence první dekády (24.10. - 2.11.) se naskytne příležitost projevit svou lásku péčí o svou milovanou osobu v těhotenství nebo nemoci.

Peníze

V tomto roce byste se měli řídit větší opatrností, kam svoje peníze budete investovat, zejména v červnu a říjnu. O vaše finanční záležitosti se bude třeba starat už od začátku roku, v březnu přijmout preventivní opatření, aby se zabránilo zbytečným nákladům. Kolem 14.5. se může maximalizovat váš zisk ze vzdálených zdrojů, investice a půjčky realizujte v červenci.

Zdraví

I když býváte málokdy nemocní, dávejte pozor na signály svého těla, zabraňte stresu z každodenního života, aby se vás zmocňoval. Kroťte svou houževnatost, naučte se relaxovat a dělat přestávky. Tento rok mohou hrozit náhlé pády a poranění nohou. Nemůžete žít ani pořád v

klidu, je dobré řídit se kombinací aktivních a klidových fází. Od září budete plní energie a vaše sebevědomí bude růst.

Horoskopy Střelec 2016

(23.11.-21.12.)

Práce

Pracujete v prostředí, které vám není zcela na míru, hrozí menší tření s kolegy, ale nenechte se negativně ovlivňovat. Od února se to začne vylepšovat, díky jupiteru vaše silné stránky půjdou do popředí, to zaujme šéfa a kolegy, co může přinést v dubnu úspěch. Vaše profesní činnost vám přinese velké uspokojení a radost, a možná zvýšení platu nebo povýšení. Pokud se vám nelíbí aktuální práce, bude umožněno najít jinou podle vlastních představ.

Vztahy

Rodinná situace může začátkem ledna projít změnami, liší se rodinná dynamika, jak to bylo před několika lety. Pro nedostatek komunikace mohou vznikat konflikty, je důležité pokusit se vyhnout neshodám a zachovat harmonii v rodině má zásadní význam v tomto roce. Především, měli byste se vžít do svého partnera a brát jeho potřeby v úvahu. Pozitivní pro vaši lásku je leden, květen a období léta.

Peníze

Vaše finanční jistoty jsou začátkem roku neotřesitelné, v zaměstnání vše funguje, jak má, a podnikání přináší pořád ovoce. Od března může pro zaměstnané nastat zvrát ke zhoršení tohoto statusu z důvodu snížené prosperity zaměstnavatele. Nenechte se však unést k nepředvídatelným projevům a zachovejte chladnou hlavu, odpor by vás zbytečně vynesl do nepopulární pozice. Situace s penězi by se měla do konce roku sama upravit, konec roku slibuje velké výděvky.

Zdraví

Na začátku roku je třeba hýčkat vaše nervy ženšenem a jinými prospěšnými čaji, v březnu může být narušena vaše odolnost povětrnostním vlivům, správně se oblékejte. V dubnu vaše fyzická

aktivita se dostane do normálu a v květnu budete vnitřně i navenek vyzařovat pozitivní energii. V létě jste aktivní a podzim přináší vnitřní klid.

Horoskopy Kozoroh 2016

(22.12.-20.1.)

Práce

Oddělte nepodstatné věci od zásadních, důsledné plánování vám pomůže dosáhnout vašich cílů. Začátkem tohoto roku budete cítit nejistotu s vlastním výkonem, který se bude zdát nad vlastní síly. S trpělivostí a vytrvalostí můžete dokončit své aktivity úspěšně, váš smysl pro povinnost a odpovědnost bude mít podporu od nadřízených a získáte plné uznání za své úspěchy. Dejte si však v říjnu pozor na růst vlastního ega, co by mohlo vyvolávat nevoli kolegů.

Vztahy

V partnerství vedete stabilní vztahy, občas však nezaškodí prohlubování vzájemné důvěry, na které se rozvíjejí dlouhodobé svazky. Doba je ideální pro posílení vztahu, snažte se náležitě odpovídat na potřeby svého partnera. Neberte nic jako samozřejmost, ale zkuste prohlubovat dovednosti v porozumění a toleranci a dále pracovat na vašem vztahu. Milenci se mohou těšit na krásné romantické léto a singles na podzim skvělých flirtů, ze kterých se může vyvinout opravdová láska.

Peníze

Letos máte z finančního hlediska velmi dobrý rok, přinese vám mnoho skvělých příležitostí. Leden až březen budete mít šťastnou ruku ve svých obchodních transakcích. Zde je důležité, aplikovat tyto síly tak, aby se projekty úspěšně proměnili v realitu. V červenci se vyhněte podepisování smluv, v srpnu a září přinesou vaše snahy pozitivní výsledky.

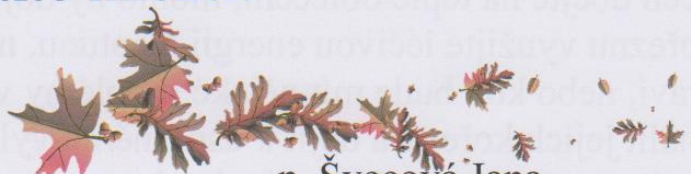
Zdraví

V tomto roce nemusíte prodělat žádnou zdravotní absenci, protože vyhlídky jsou pro vás výborné. Akorát v lednu v některých chladných dnech dbejte na teplé oblečení, mohlo by dojít k pohybovým potížím. V březnu využijte léčivou energii Neptunu, může vám stabilizovat zdraví, nebo kdo bude mít nějaké problémy v tomto období je šance odhalit jejich kořeny a dojít k úspěšnému vyléčení. V prosinci si dávejte pozor na prochlazení od nohou.





**V období od 1.9. - 31.12.2015
k nám do domova nastoupili
tito klienti:**



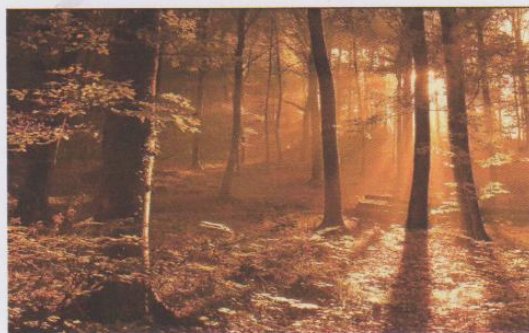
p. Fialová Emanuela
p. Dvořák Rastislav
p. Šílený Vladimír
p. Vopelková Jaroslava
p. Anton Jiří
p. Tůmová Božena
p. Adámková Anna
p. Wiktorová Zdeňka

p. Švecová Jana
p. Benhartová Božena
p. Benhart Miroslav
p. Hošna František
p. Bendíková Marie
p. Kroupová Jiřina
p. Zítová Helena
p. Lapuníková Jarmila



**V období od 1.9. - 31.12.2015
na detašované pracoviště
Zlatá Stoka nastoupili tyto
klienti:**

p. Velková Danuše
p. Farkota Antonín



Doplňte chybějící čísla:

$$3 \quad \underline{\quad} \quad \underline{\quad} \quad 12 \quad \underline{\quad} \quad 18 \quad 21 \quad \underline{\quad}$$

$$15 \quad \underline{\quad} \quad 45 \quad \underline{\quad} \quad 75 \quad \underline{\quad} \quad 105$$

$$2 + \underline{\quad} + 2 + \underline{\quad} = 16$$

$$\underline{\quad} + 10 + \underline{\quad} + 10 = 30$$

$$1 + \underline{\quad} + \underline{\quad} + 4 = 10$$

Pokuste se, co nejrychleji zakroužkovat všechna
písmena **t** v následujícím textu

Nejznámější a nejvíce upravovaný salát od jara až do zimy je salát
hlávkový. Pěstuje se v mnoha druzích – jako raný jarní salát
rychlený v pařeništích a sklenicích, pak poloraný salát polní
s pevným srdéčkem, letní, podzimní i zimní salát. Raný salát má
nejkřehčí listy jasně zelené, svinuté v hlávku. Salát obsahuje hojně
rostlinných bílkovin (jako všechny zelené listy), je vydatným
zdrojem vitamínu C, obsahuje i mnoho provitaminu A (karotenu),
vitamin B a letní druhy salátu i vitamin D. Obsahuje přebytek
zásaditých solí, pro děti důležitý vápník i železo. Protože je i lehce
stravitelný, je zvlášť vhodnou zeleninou pro děti

Blahopřejeme k narozeninám

Hodně zdraví, štěstí a pohody v nadcházejících dnech přejeme našim oslavencům nejen slovem, ale i písničkou, kterou si můžete poslechnout v relaci Písničky na přání Českého rozhlasu České Budějovice vždy dopoledne v den Vašeho jubilea.

Leden

- | | |
|-------|-------------------------|
| 1.1. | pan Pekárek Miloslav |
| 2.1. | paní Beránková Marie |
| 6.1. | paní Kopecká Jarmila |
| 6.1. | paní Lapuníková Jarmila |
| 7.1. | paní Novotná Růžena |
| 12.1. | paní Šimáková Božena |
| 13.1. | pan Kolář Josef |
| 14.1. | paní Švédová Růžena |
| 16.1. | paní Kadlecová Ludmila |
| 17.1. | paní Kolouchová Marie |
| 19.1. | paní Soukupová Emílie |
| 19.1. | paní Velková Danuše |
| 20.1. | pan Nováček Dušan |
| 26.1. | paní Vondrová Anna |

Únor

- | | |
|------|-------------------------------|
| 1.2. | pan Šílený Vladimír |
| 2.2. | paní Kindlmannová Marie |
| 2.2. | pan Šimeček Josef |
| 8.2. | paní Jungwirthová Vlastislava |

- 9.2. paní Tlášková Jiřina
10.2. paní Klementová Jiřina
11.2. paní Bartušková Marie
14.2. paní Matznerová Iva
17.2. paní Farabauerová Růžena
18.2. paní Svobodová Helena
19.2. paní Jachimová Božena
21.2. paní Mládková Eva
23.2. paní Pražáková Jana, Mgr.
23.2. paní Kubešová Zdeňka
24.2. pan Eger František
27.2. paní Kodadová Marie

Březen

- 2.3. pan Antal Ivan
3.3. paní Šestáková Marie
4.3. pan Chrt Jan
5.3. paní Kubešová Blažena
6.3. paní Tomková Eva
7.3. paní Krátká Blažena
10.3. pan Liška Josef
10.3. paní Müllerová Colette
12.3. paní Veitová Růžena
12.3. pan Matějka František
12.3. paní Peterková Marie
14.3. pan Dráb Václav
15.3. paní Petrová Marie
17.3. pan Klimeš Ladislav

- 21.3. pan Růžička Josef
22.3. paní Honsová Marie
22.3. paní Lišková Anna
24.3. paní Nitscheová Alena
30.3. pan Troják Jiří

