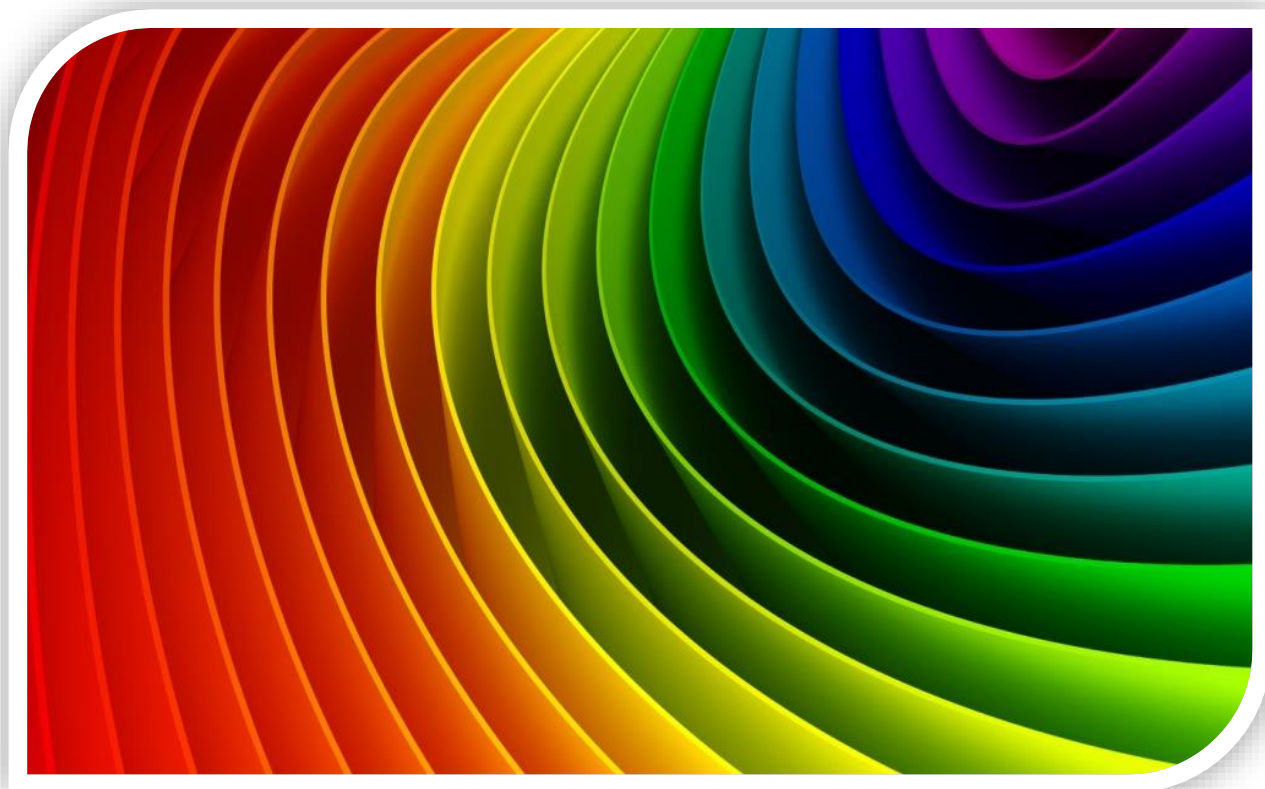


DUBEN 2021



DUHA

Měsíčník informací Domova seniorů
Havířov, středisko Luna

Velikonoce

Milí uživatelé, i když jsou tyto jarní svátky již za námi, zkuste v průběhu čtení tohoto článku zavzpomínat na to, jak jste je slavili vy, co by mladí, nebo vaše děti a vnoučata...

Velikonoce (latinsky pascha, řecky pascha, hebrejsky pesach - přechod, přejití) jsou nejvýznamnějším křesťanským svátkem, oslavou zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Vedle toho jsou Velikonoce obdobím lidových tradic spojených s vítáním jara, které s náboženským svátkem souvisejí jen volně.

Velikonoce jsou pohyblivý svátek, datum se rok od roku mění. V západní křesťanské tradici neděle Zmrtvýchvstání připadá na první neděli po prvním jarním úplňku po rovnodennosti, tedy na měsíc březen či duben.



Velikonoční symboly:

Velikonoční beránek

představuje v židovské tradici Izrael jako Boží stádo, které vede Hospodin. Zároveň Židé při pesachovém svátku pojídají pesachového beránka jako připomínku svého vysvobození z Egypta. V křesťanství je Beránek boží jedním ze symbolů Ježíše Krista, neboť obrazně podle křesťanské víry on je beránek, obětovaný za spásu světa.

Vajíčko

symbol nového života, neboť samo zárodek života obsahuje. V mnoha kulturách je vejce symbolem plodnosti, života a vzkříšení. Už ve starověkém Egyptě či Persii se na svátky jara vajíčka barvila červeně (červená jako symbol dělohy). Zdobení skořápek vajec však může sahát až do pravěku. V souvislosti s lidovou tradicí se zvyk tato vejce malovat udržuje i nadále (označení „kraslice“ je pak odvozeno od červené barvy).

Kočičky

symbolizují palmové ratolesti, kterými vítali obyvatelé Jeruzaléma přicházejícího Krista. Tradičním křesťanským zvykem je jejich svěcení na Květnou neděli a používání popela z jejich spálení o Popeleční středě.

V Česku je prastarou tradicí hodování a pomlázka. Na Velikonoční pondělí ráno muži a chlapci chodí po domácnostech

svých známých a šlehají ženy a dívky ručně vyrobenou pomlázkou z vrbového proutí. Pomlázka je spletena až z dvaceti čtyř proutků a je obvykle od půl do dvou metrů dlouhá a ozdobená pletenou rukojetí a barevnými stužkami. Podle tradice muži při hodování pronášejí koledy. Nejznámější velikonoční koledou je tato krátká říkanka: „Hody, hody doprovody, dejte vejce malovaný, nedáte-li malovaný, dejte aspoň bílý, slepička vám snese jiný...”

Jestli dojde dříve na pomlázku, nebo koledy, záleží na situaci. Ačkoli může být vyšlehání bolestivé, není cílem způsobovat příkoří. Spíše je pomlázka symbolem zájmu mužů o ženy. Nenavštívené dívky se mohou dokonce cítit uražené. „Vyšupaná“ žena dává muži barevné vajíčko jako symbol jejích díky a prominutí. Pověst praví, že dívky mají být na Velikonocce vyšlehány, aby zůstaly celý rok zdravé a uchovaly si plodnost. V některých oblastech ženy mohou pomlázku oplatit odpoledne, kdy vylívají na muže a chlapce kbelíky studené vody. Zvyk se napříč českými zeměmi mírně mění.

Zdroj: [wikipedia.cz](https://cs.wikipedia.org)

(Milada)



Háčkujeme pro nemocnici

Přestože je „doba covidová“, nebrání nám to být aktivní a dělat něco pro druhé. I když mají naše uživatelky „nějaký ten pátek“, rozhodly se šikovné seniorky vyrábět háčkované hračky pro děti. Stačil jeden telefonát a nápad se setkal s příznivou odezvou. Bylo tedy rozhodnuto: vyrábíme pro dětské oddělení NsP Havířov. Rovněž náš pan ředitel nápad přivítal a podpořil a navrhl rozšířit ho na další nemocnice.

Shodly jsme se na chobotničkách háčkovaných z pestré vlny. Brzy nám však došly zásoby, a tak jsme nepohrdly dary pestrých klubek z řad zaměstnanců i rodinných příslušníků, kteří nám fandili. S nadšením se do projektu zapojilo několik seniorek. Některým ženám je však bližší pletení, a tak se jaly plést ponožky pro malé pacienty. Po čase jsme rozšířily „repertoár“ o háčkovaného medvídka.

Pokud se zdá úkol pro některou z ochotných pracovníků náročný, vyšívá obličej chobotniček nebo vyplňuje hračky nově zakoupeným materiálem - vždyť pro děti jen to nejlepší! Naše nadšení je opravdu velké a máme motivaci - vyrábíme pro děti! A tak nám utěšeně rostou zásoby uháčkovaných a upletených výrobků. Ted' už jen čekáme na rozvolnění covidových omezení a těšíme se na slavnostní předání výrobků.

Mám radost, že se ženy rovněž zapojily do výroby polohovacích pomůcek proti kontrakturám ruky pro naše klienty.

Děkuji za spolupráci všem uživatelkám, které se na projektu podílejí, za jejich nápady a nadšení a také všem, kdo nám fandí!
(Barbora)



Hobby kuchyňka Langoše

Langoše pocházejí z Maďarska. Původně se pekly z těsta na chléb a ve dnech, kdy se pekl chléb, se podávaly ke snídani. Dnes již pece sice nepoužíváme, to nám však nebránilo, abychom si tento výborný pokrm nemohli připravit zde v Domově.

Pandemická opatření, která již trvají delší dobu, nám na nějaký čas vzala možnost scházet se. O to větší radost jsme všichni měli, když jsme se mohli po delší době společně za dodržení epidemiologických opatření sejít a to u přípravy společného jídla v naší Hobby kuchyňce. Uživatelé se aktivně zapojili do výroby těsta langošů, které nesmělo být příliš lepivé. Dalo to pořádnou práci těsto vymíchat. Vše se nám podařilo přesně, tak jak mělo. Naše zařízení provoněla vůně langošů a česneku. Langoše všem moc chutnaly. (Jana)





Kohoutí námluvy

Vážení čtenáři, dnes budu vyprávět o mé "slepičí farmě". Každý rok podstrčím vajíčka pod kvočny a za 30 dnů se vylíhnou nádherná, něžná, žlutá a černá pípající kuřátka. Pak přijde čas, kdy si slepičky svá drobátka vyvedou, chrání je a učí zobat. Když vyrostou, je zřetelně znát, kdo je kohout a kdo slepice a nastává dilema, co s kohouty. Pro našeho hospodáře je to zcela jasný, ale o tom vám psát nebudu.



Letos se na tom našem dvorku pyšní devět kohoutů, kteří zřetelně a fyzicky dávají znát, že už to nejsou kuřata, ale jurní hoši! Chtivě koukají na dospělé slepice a touží... To byste koukali, jak vypadají

kohoutí námluvy! Kohouti se snaží, naparují, nevěstám loví ty nejdelší žízaly chtějíce si získat jejich přízeň. Samozřejmě, že se taky perou! Nemají to kluci vůbec jednoduché. A hlasitě kokrhají, všem sousedům pro radost! Důležitost našich kohoutů je nepopíratelná. Slepice se vzájemně neklovou, mají svou hierarchii, a hlavně jsou obšťastňované přízní svého ženicha. Kohout do hejna přináší klid a slepice jsou díky němu vyrovnanější. Udržují se pohromadě a nemají tendenci se toulat. Když se blíží nebezpečí, své slepičky upozorní, a také ochrání. A i když náš starý kohout má zřejmě svůj zenit za sebou, vždy zvítězí a hospodář si jej ponechá i pro příští rok. Slepice je sice pro všechny mladé kohouty dost, ale přátelství by jistě jeden druhému nenabídli...

Střípky z mého života zapsala aktivizační pracovnice Renáta

Havířovské sochy a plastiky

Socha DÍVKA S OVOCEM

Autor: akad. sochař Ladislav Martínek

Rok: 1956-1958

Místo: Havířov-Město, Hlavní třída před bývalou restaurací
Lučina

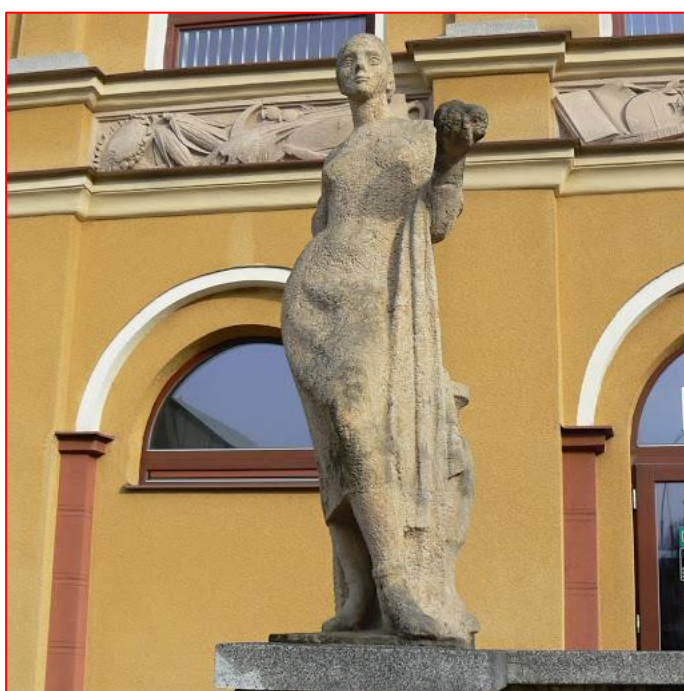
Vlastník: společnost Heimstaden

Správce: společnost Heimstaden

Popis: Socha z pískovce. Oprava proběhla v roce 2010
při revitalizaci objektu.

Zdroj: historie.havirova.cz

(Milada)



Květomluva

Gladiola

Gladioly, česky mečíky (gladiolus), patří k velice oblíbeným květinám, mezi hlíznatými jsou u nás zřejmě nejpopulárnější. Elegantní rostliny s nádhernými květy vyniknou stejně dobře jak na letních záhonech a v nádobách, tak řezané doma ve



váze. Jejich botanický název gladiolus je zdvojnásobení latinského slova gladius, které znamená meč. Používaly se jako rostliny vítězství, jejich hlízy se nosily ve středověku jako talismany do boje. Vzhledem k významu botanického názvu a jejich mečovitým listům se jim česky říká mečíky.

V květomluvě znamená darování této květiny: **Nebojím se žádného nebezpečí. Nespěchej na mne.** (Milada)

Zdroj: living.iprima.cz/zahrada/jak-pestovat-meciky-gladioly

Slavné obrazy, které bychom měli znát

VÝKŘIK

Umělec: Edvard Munch

Technika: olej, tempera a pastel na lepence

Rok vzniku: 1893

Umístění: Národní galerie v Oslu

Období, styl: expresionismus

Obraz se stal několikrát terčem profesionálních zlodějů umění. Jedna z verzí byla ukradena z Národní galerie v roce 1996 a po několika měsících nalezena. Jiná verze byla ukradena spolu s Madonou v roce 2004, nalezena v roce 2006 a po drobných opravách zpřístupněna veřejnosti v roce 2008.

Zdroj: [wikipedie.cz](https://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%BDk%C5%99ik)

(Milada)



Biblický článek

Ježíš a Jidáš Iškariotský

Proč Jidáš zradil Ježíše? Z jakého důvodu to udělal?

Jidáš Iškariotský byl jeden z původních 12 apoštolů Ježíše Krista. Zradil svého mistra a umožnil jeho zatčení. V biblických textech je líčen jako záporná postava.

Byl chamtivý a kradl peníze, které byly darované na posvátné účely. Dokonce předstíral, že mu záleží na chudých lidech, ale ve skutečnosti chtěl ukrást ještě víc peněz. (Jan 12:4-8) Když se jeho srdce nenapravitelně zkazilo, zradil Ježíše za 30 kousků stříbra. Ježíš věděl, že se Jidáš nikdy nebude doopravdy kát za to, co udělal, a označil ho za „syna zničení“.

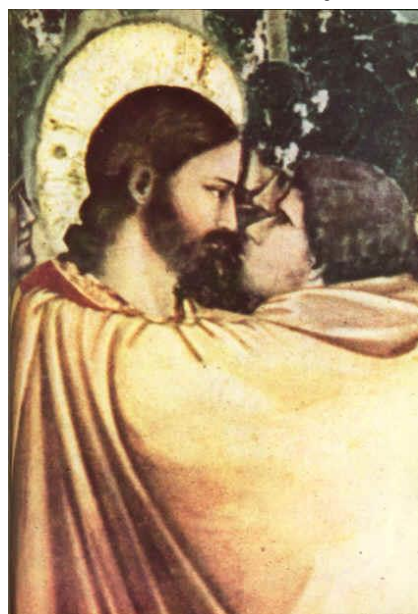
Ježíš svým apoštolům na Olivové hoře podrobně odpověděl na otázku, která se týkala jeho přítomnosti a odchodu.

Jedenáctý nisan byl opravdu rušný den! Ježíš se vrací spolu s apoštoly na noc do Betanie.

Následující den, středu 12. nisanu, Ježíš nejspíš tráví v klidu se svými apoštoly. V úterý zkritizoval náboženské vůdce a veřejně odhalil jejich pokrytectví. Ti mu kvůli tomu usilují o život. A tak se ve středu neukazuje mezi lidmi, aby mu nic nezabránilo oslavit s apoštoly Pesach. Ten se bude konat další večer po západu slunce, kdy začne 14. nisan.

Přední kněží a starší muži lidu ale před Pesachem rozhodně v klidu nezůstávají. Shromáždí se na nádvoří domu, který patří veleknězi Kaifášovi. Co je k tomu vede? Pořád to v nich vře, protože Ježíš odhalil, co jsou zač. Společně se domlouvají, že „se Ježíše Istí zmocní a zabijí ho“. Jak a kdy to udělají? Říkají si: „Jenom ne ve svátek, aby to mezi lidmi nevyvolalo rozruch.“ (Matouš 26:4, 5) Mají strach, protože Ježíš je mezi lidmi hodně populární.

Mezitím k nim přichází nečekaná návštěva. Je to jeden z Ježíšových apoštolů, Jidáš Iškariotský. Má v plánu zradit svého Pána. Jidáš se náboženských vůdců ptá: „Co mi dáte, když vám ho zradím?“ (Matouš 26:15) Z takového vývoje událostí mají radost a dohodnou se, že „mu dají stříbrné peníze“. (Lukáš 22:5) Kolik? Shodnou se na 30 kouscích stříbra. Je zajímavé, že cena za otroka je 30 šekelů.



(2. Mojžíšova 21:32) Náboženští vůdci tím dávají najevo, jak Ježíšem pohrdají a jak malou hodnotu v jejich očích má. Jidáš zradil Ježíše polibkem.

V závěru se v Jidášovi hnulo svědomí a přinesl velekněžím a starším zpět těch třicet stříbrných a řekl: „Zhřešil jsem, zradil jsem nevinnou krev“. Pak se vzdálil a oběsil se. (Matouš 27. kapitola)

Zdroje : www.wikipedia.org

www.jw.org (Jana)

Rubrika zdraví

Vitamin D

Co víme o vitamínu D? Většina z nás si pravděpodobně vybaví, že je „Déčko“ jeden ze skupiny vitamínů rozpustných v tucích. Možná jste si povšimli, v poslední době je často zmiňován v souvislosti s pandemií Covidu-19 a naší imunitou.

V naší rubrice mu tento měsíc budeme věnovat větší pozornost i my. Proč? Vitaminu D má velká část české populace nedostatek (60-75%). Je tedy velmi pravděpodobné, že se tato situace týká i nás. Tento vitamin ovlivňuje v našich tělech řadu důležitých funkcí. Pojd'me si společně vysvětlit, které to jsou.

Vitamin D :

- 1) Uplatňuje se v **prevenci osteoporózy** (snížená hustota kostního minerálu) **a zlomenin**, především krčku, přímým zvýšením vstřebávání vápníku ve střevech.
- 2) Má pozitivní vliv na naše **kognitivní funkce** (paměti i koncentraci, pozornost, řečové funkce, rychlost myšlení, schopnost pochopení informací). Snížené hodnoty jsou sledovány u pacientů s Alzheimerovou demencí.
- 3) Australská studie na populaci seniorů prokázala nižší svalovou sílu, svalovou hmotu a nižší fyzickou aktivitu právě u jedinců s nízkou hladinou vitaminu D. Doplnění

vitaminu D může tedy vést ke zlepšení funkce našich svalů a naší fyzické aktivity.

- 4) Pomáhá nám eliminovat pravděpodobnost získání nemocí jako roztroušená skleróza, zánětlivé střevní choroby, lupus a další.
- 5) Normální hodnoty vitaminu D hrají důležitou roli v prevenci kardiovaskulárních a onkologických onemocnění.
- 6) Ve světle nejnovějších studií je vitamín D považován za tzv. regulační hormon, který má klíčovou úlohu v udržení zdraví a správné funkce více než 30 orgánů a tkání lidského těla (svaly, tkáně), což zcela zásadně mění pohled na jeho fungování a význam.

Kolik tohoto vitaminu potřebujeme?

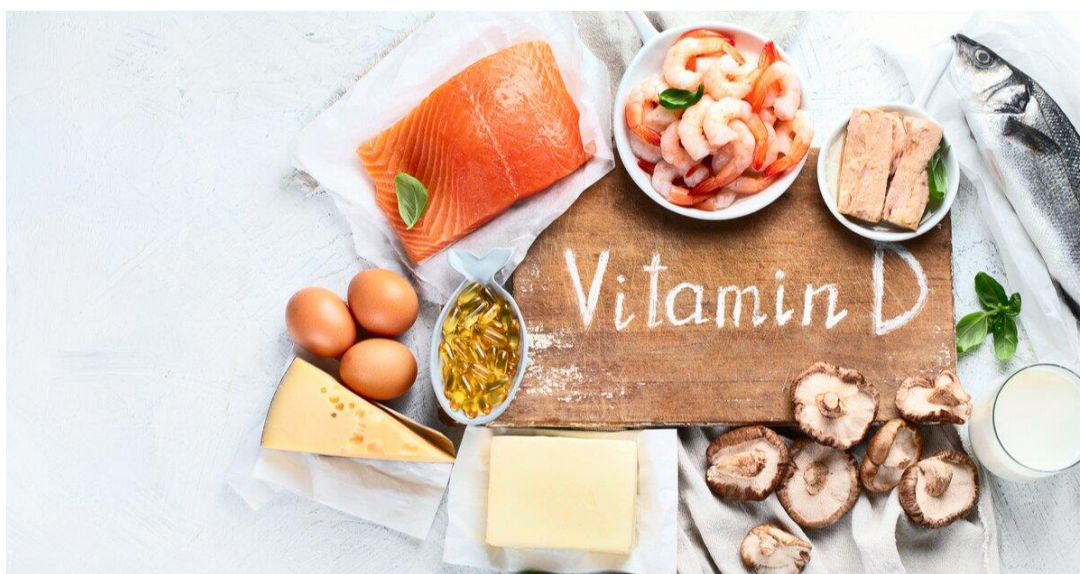
Doporučená denní dávka vitaminu D je 800 IU denně, objevují se však sdělení zaměřená na starší populaci, kde je doporučeno i podávání dávek vyšších, až kolem 2 000 IU/den (16). Je nutné dbát na přesné dávkování, aby nedošlo k předávkování tímto vitamínem, který se v těle ukládá.

Kde vitamin D získat?

Vitamin D můžeme získat přirozeně ze **sluníčka**. V našem podnebném pásmu je to však možné pouze v letních měsících. S věkem však schopnost vytvářet vitamin D v kůži po ozáření sluncem klesá. Když nemáme dost slunce, existuje druhá cesta - **vitamin D ze stravy**. Ve stravě ho

najdeme **hlavně v mořských rybách** - treska, tresčí játra, sled'ové filety, sardinky, losos, nebo v mléčných výrobcích a také vaječném žloutku. Doporučuje se konzumovat ryby minimálně dvakrát týdně. Když splníte příjem konzumace z ryb, získáte zhruba 5-10 procent z celkového potřebného množství. Jediný rostlinný zdroj vitamínu D jsou houby. A nyní si představte, kolik ryb či jiných potravin byste denně museli sníst, abyste měli příjem 1 000 IU denně. Je to například 200 gramů lososa a 200 gramů ementálu. Nebo také 300 gramů sardinek a jeden kilogram másla. To ale není reálné, denně na sluníčku taky nejsme, proto by prakticky každý z nás měl vitamin D doplňovat a to je třetí cesta - ve formě suplementů neboli doplňcích stravy. Nejnižší hodnoty vitamínu D máme přirozeně na jaře a v zimě.

(Jana)



Zdroj : www.koronavirus.mzcr.cz/,
<https://www.goldfitness.cz/>,
<https://www.praktickelekarenstvi.cz/>

KROMĚŘÍŽ - Květná zahrada

Květná zahrada (původním názvem Libosad) v Kroměříži, patří mezi nejvýznamnější zahradní díla v celé Evropě. Ve své době byla označována jako zahrada Moravy. Tato původně raně barokní zahrada si dodnes zachovala obdélníkový půdorys (485 x 300 m) a koncepci z dob svého založení. Uprostřed Květné zahrady vyniká barokní stavba zvaná rotunda, bohatě vyzdobená sochami, freskami a štukaturou. Do tohoto místa se sbíhají stříhané aleje keřů a stromů ze všech stran této jedinečné zahrady. Její vzhled je výrazem doby, v níž vznikla, to je panovnického absolutismu, v němž se musí člověk i příroda podrobit vůli vládcově. Pro zahradu jsou dále typické nádherné ornamentální květinové záhony a živé ploty. Od roku 1998 je památkou UNESCO.

(Zdroj: wikipedia)

(Šárka)







Slavní sportovci

ESTER LEDECKÁ

Ester Ledecká je v dnešní době jedno z nejvíce skloňovaných jmen v oblasti sportu. Ester je česká snowboardistka a alpská lyžařka, narozena 23. března 1995, dcera zpěváka a skladatele Janka Ledeckého,



vnučka známého hokejisty Jan Klapáče. Maminka Zuzana se věnovala krasobruslení. Má staršího bratra Jonáše, který kreslí komiksy a navrhuje Ester závodní kombinézy.

Na Zimních olympijských hrách 2018 v Pchjongčchangu získala dvě zlaté medaile, když nejprve vyhrála superobří slalom v alpském lyžování a o týden později ovládla paralelní obří slalom na snowboardu. Postarala se jediné dvě zlaté medaile pro naši reprezentaci. Je tedy první ženou v historii, která získala dva nejcennější kovy na jedné zimní olympiádě s různou specializací (lyže, snowboard).

Ester Ledecká není pouze dvojnásobnou olympijskou šampionkou. Už jako juniorka se stala dvojnásobnou juniorskou mistryní světa ve snowboardingu. V roce 2015 získala zlatou medaili v paralelním slalomu žen. V roce 2017 se do její sbírky z mistrovství světa přidala další zlatá medaile z

paralelního obřího slalomu a stříbro z paralelního slalomu.

Je vítězkou ankety o nejlepšího českého lyžaře - Král bílé stopy a Armádní sportovec roku, která je každoročně vyhlašována Svazem lyžařů České republiky a Armádním sportovním centrem Dukla.

Dne 28. října 2018 jí prezident Miloš Zeman udělil medaili Za zásluhy a na konci olympijského roku převzala titul Sportovec roku 2018.

V dětství nechodila do školy - absolvovala domácí vzdělávání a bydlela převážnou část roku ve Špindlerově Mlýně. V Praze nastoupila na gymnázium Bankovní akademie, kde roku 2014 odmaturovala. Po maturitě se rozhodla jít studovat marketingovou komunikaci na Vysoké škole finanční a správní. Díky studiu dokonce získala v roce 2017 cenu Matteo Baumgartena, která se uděluje sportovcům, kteří kombinují sport a studium na vysoké škole.



Zdroj: 4young, wikipedia

(Barbora)

Znamení zvěrokruhu

Býk je druhé astrologické znamení zvěrokruhu s původem v souhvězdí Býka. V astrologii je Býk považován za negativní (introvertní) znamení. Je také považován za zemské znamení a je jedním ze čtyř pevných znamení. Býk je podle astrologie ovládán planetou Venuše.

21. duben až 20.
květen
Planeta: Venuše
Živel: Země



Zdroj: zeny.iprima.cz/horoskopy/

Stručná charakteristika znamení Býk

- *Pokud si Býk něco umíní, skutečně s tím jen těžko pohnete.*
- *Pokud řeknete Býkovi, že je tvrdohlavý, on Vám určitě vysvětlí, že je přece pouze trpělivý a opatrný.*
- *Býci jsou velmi tolerantní. Chyba je však, když se je pokusíte proti jejich vůli někam dostrkat násilím nebo zaútočíte na jejich čest.*
- *Ať už je to žena nebo muž, nenechá si od Vás dlouho skákat do řeči, opravovat nebo dokonce rázně kritizovat. A to obzvláště na veřejnosti.*
- *Živlem Býka je země, a pokud ještě nemá vlastní dům, tak po něm určitě touží.*
- *Přátelé Býků musejí být spolehliví a slušní lidé, kteří ctí dobré mravy.*
- *„Pospíchej pomalu“ je Býkovo skutečné životní krédo. Nemá rád velké změny. Buduje své království pomalu ale jistě.*
- *Býci jsou poměrně nedůvěřiví k čemukoli novému. Stojí nohama pevně na zemi.*
- *Býci mají smysl pro praktické a materiální záležitosti a k životu se staví velmi zodpovědně.*
- *I přesto, že je to rozvážný a opatrný člověk, rozhodně je to romantik! Planetou Býků je totiž Venuše.*

Zajímavosti z přírody

Flétňák australský



Austrálii zaujal příběh zpěvného ptáka, který se naučil napodobovat zvuk, jenž v období požárů na přelomu let 2019/ 2020 dominoval většině země, a sice houkání hasičského vozu.

Flétňáka řadíme k nejinteligentnějším ptákům světa.

Flétňáci patří mezi pěvce a chováním i stavbou těla značně připomínají naše straky a další krkavcovité ptáky. A podobně jako oni jsou schopní naučit se řadu zvuků nebo dokonce slov. Podle ornitologů dokáží flétňáci napodobovat zvuky a hlasy až třiceti druhů ptáků - a to jak těch původních australských, tak i invazivních.

Dokonce se naučili napodobit velmi zdařile psí štěkot nebo vyzvánění mobilních telefonů - všechno jsou to zvuky, které tyto ptáci slyší často. Podle vědců se zpěvní ptáci dorozumívají složitým způsobem, ke kterému patří schopnost napodobovat další exempláře svého druhu. K tomu se jim hodí „trénovat“ všemožné další hlasy. Flétňáci však zároveň patří k nejagresivnějším tvorům v Austrálii. Vždy v září, když začíná

dvouměsíční sezona jejich hnízdění, se stávají extrémně teritoriálními a žárlivě si střeží oblast v okolí svého hnízda. Během této doby nalétávají na cokoliv, co pokládají za riziko. A protože flétňáci žijí ve městech, stávají se jejich cílem nejčastěji lidé. Flétňáci útočí na člověka téměř vždy jen zezadu, a tak místní používají spoustu podivných způsobů, jak je přechytračit. Například si na zadní část hlavy umisťují falešné obličejí (nebo jen sluneční brýle). Podobně to řeší někteří cyklisté s helmou, jiní si ji vylepšují různými tyčemi, výrůstky nebo trubičkami. Ptáci se pak vrhnou spíše na tyto předměty než přímo na helmu.

Rozšíření

Flétňák australský je rozšířen po celé Austrálii, kde je původním druhem stejně jako v Tasmánii, Indonésii a Papui Nové Guineji.

Stanoviště

Vyhovuje mu mírné oceánické podnebí, suché subtropické i tropické podnebí (savana). Vyhledává otevřenou krajinu s rozptýlenou zelení - stromy a keři. Žije také v parcích, na hřištích s porostem a na farmách.

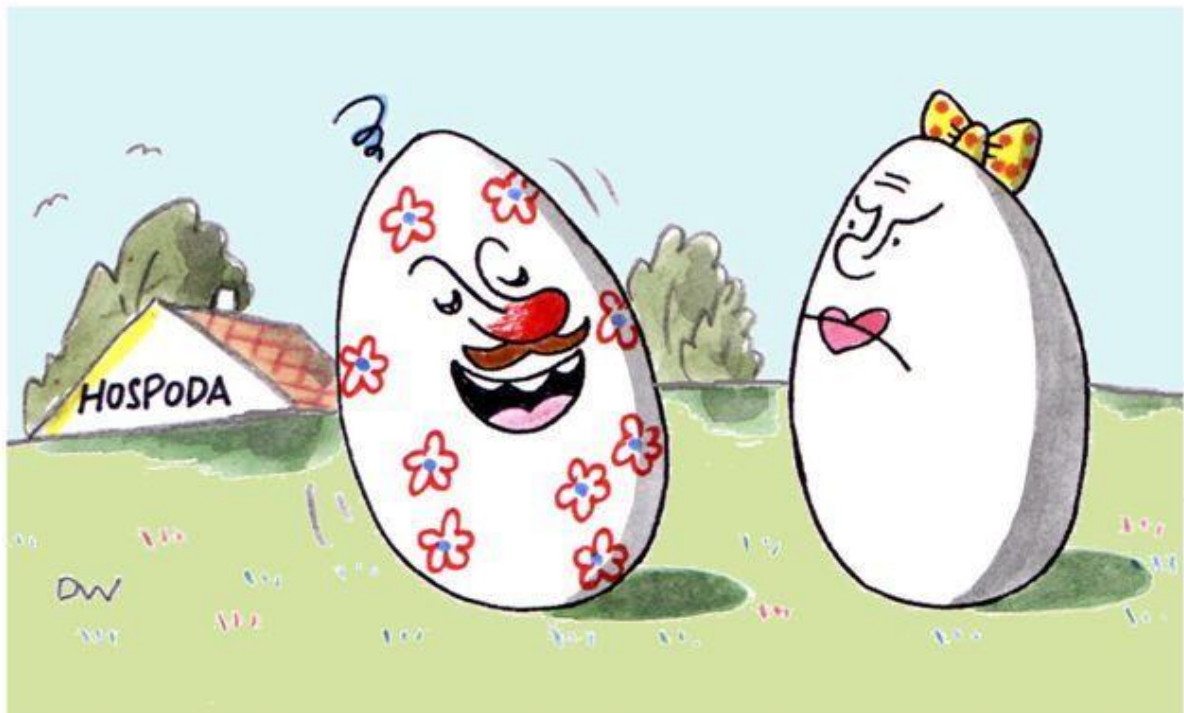
Chov v zoo

Flétňák australský patří k raritně chovaným druhům. V Evropě byl v září 2019 chován jen ve 12 zoo včetně tří českých:

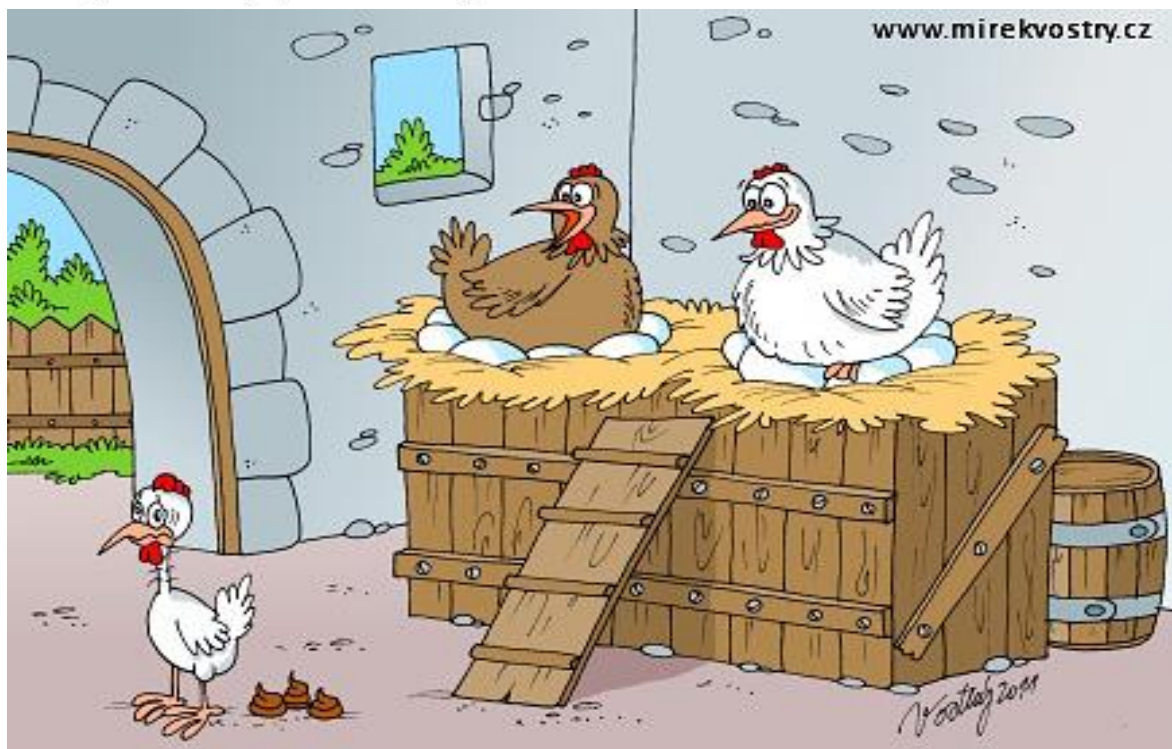
- **Zoo Plzeň, Zoo Praha, Zoo Zlín**

Zdroj :www.wikipedia.org (Jana)

VTIPY



Jasně, že jsem pil, namalovali na mě kytičky, tak je musím zalévat!



Tohle velikonoční období je pro ni vždy hodně traumatizující.
Pořád nevychytala, jak snášet vajíčka.



*Maminku už naočkovali!
...sousedi, aby se nenechala očkovat.*



*Tak co jste dělali ve škole? Rozvolňovali,
nebo promořovali?*

Odhalte tajemství svého podvědomí

Projektivní test Leopolda Szondiho prozradí o člověku více než testy u psychologa.



Vyberte si jeden z osmi portrétu a přečtěte si, co o vás říká

Stačí se podívat na osm portrétů a vybrat osobu, která vás děsí a doslova odpuzuje. Neměli byste přemýšlet příliš dlouho: první dojem zde hraje důležitou roli. Vyberte výkres a poté zjistěte, co říká o vaší osobě. Souhlasíte s výsledkem?

První portrét

Pokud jste si vybrali první portrét, pravděpodobně v sobě máte agresi a autoritářství. Tyto vlastnosti byly zvláště patrné v dětství. Neustálé pokusy eliminovat v sobě nepříjemné vlastnosti vedly k tomu, že se z vás stal mírumilovný člověk. Vždy rádi pomůžete ostatním. Neradi však děláte věci bez touhy. Proto často hledáte chabé výmluvy. Navíc jste zvyklí řešit problémy nebo dokonce hrozby s pasivním odporem.

Druhý portrét

Museli jste být velmi impulzivní a podrážděné dítě. Dokázali jste však tyto vlastnosti překonat a stát se skutečně laskavým člověkem. Víte, co je sebeovládání a disciplína, odpovědnost a sebevědomí vám nejsou cizí.

Třetí portrét

Jste ten typ člověka, který nemá rád změny. Konzervatismus vám brání přizpůsobit se všemu novému. Mnoho věcí navíc někdy vyvolává nedůvěru, nebo dokonce strach. Abyste se ochránili, pohybujete se jen po cestě, kterou jste si naplánoval.

Čtvrtý portrét

Opravdu si užíváte poznávání nových lidí, zároveň jste však spíše introvert, jakákoli komunikace proto často zůstává povrchní. Vaším hlavním talentem je mít skutečné potěšení z toho, že jste sami.

Pátý portrét

Jste velmi plachý člověk a někdy vás to obtěžuje. Místo klidné samoty musíte věnovat spoustu času tomu, abyste vypadali

dobře a chovali se slušně. Mimochodem, tento typ lidí má obvykle velmi neobvyklé koníčky.

Šestý portrét

Lidem, jako jste vy, se často říká „Duše společnosti.“ Komunikace s vámi je velmi snadná a příjemná, jste veselý a laskavý člověk. Někdy však i veselí lidé pocítují smutek a touhu. A to je úplně normální! Rád se ponoříte do sebe a pomáháte s tím ostatním.

Sedmý portrét

Jste klidný a rozumný člověk. Hlučná společnost a věčný ruch nejsou nic pro vás. Máte rádi praktičnost a racionalitu. Zároveň se rádi staráte o ostatní, ale chcete, aby dělali totéž ve vztahu k vám.

Osmý portrét

Celý život se snažíte správně identifikovat sebe sama. Chlubíte se svými nejlepšími vlastnostmi, a naopak pečlivě schováváte ty nejhorší. Chcete tedy potěšit lidi a stát se nejlepší verzí sebe sama.

Zdroj: krasnezeny.eu

(Barbora)

Motto měsíce

Většina lidí ztrácí čas a energii mluvením o problémech, než aby je zkusili vyřešit
Henry Ford



Henry Martin Ford

(30. července 1863 - 7. dubna 1947)

byl americký podnikatel, průkopník automobilového průmyslu.

Poprvé zavedl roce 1913 pásovou výrobu ve výrobě automobilů včetně jejího zautomatizování. Již v roce 1914 se automobilům značky Ford podařilo ovládnout zhruba 50 % amerického trhu. Ve Fordových továrnách se neustále zvyšovala produktivita práce a byl zaveden osmihodinový pracovní den, zaměstnancům přiznán prémiový podíl na zisku společnosti a pro rodiny stálých zaměstnanců zaveden speciální sociální program, do kterého patřila podniková lékařská péče a výstavba sportovišť a kulturních zařízení k trávení volného času. Tyto výhody byly určeny pouze zaměstnancům žijícím počestně, takže v podniku bylo zavedeno sociologické oddělení, které mělo dohlížet, zda dělníci nejsou závislí na alkoholu a hazardních hrách. Uvědomoval si sílu reklamy a propagace. Vždy se o své plány dělil s novináři, kteří pak dále šířili jeho úspěchy a popularitu.

Zdroj: automa.cz, wikipedie

(Barbora)

V měsíci dubnu slaví narozeniny:

Krtilová Alena

Kusová Danuše

Laichmanová Helena

Klement Vojtěch

Komůrka Oldřich

Sedláčková Marie

Chobotová Drahoslava

Švecová Anna

Graplová Blažena

Slívová Růžena

Hrubá Jarmila

Olvecká Viera

Opletal Jaroslav

Zjavková Dášenska

Nitschová Gertruda



Všem oslavencům GRATULUJEME!

Přišli mezi nás

Čmelková Jolana
Komůrka Oldřich
Kavaler Jan

Vítáme vás mezi námi



**DUHA, měsíčník Domova seniorů Havířov, p. o.,
středisko Luna**

- **Adresa redakce:** Lidická 1200/52C, 736 01 Havířov
 - **Telefonický kontakt:** 596 808 601 (recepce)
 - **Webové stránky:** www.dshavirov.cz/dsl/
 - **Redakční tým:** Barbora Gerátová, Renáta Czechová,
Milada Kubová, Šárka Soukupová, Petra Komašková,
Jana Kubáňová, Irena Vámoš
Korektura textu: Helena Kucharčíková
 - **Email:** geratovab@dshavirov.cz
 - **Tisk a vazba:** Pavlína Hochmanová a Jitka Kunorová
-



**PO PŘEČTENÍ MĚ PROSÍM VRAŤ,
ABYCH BYL K DISPOZICI TAKÉ PRO
OSTATNÍ ČTENÁŘE**