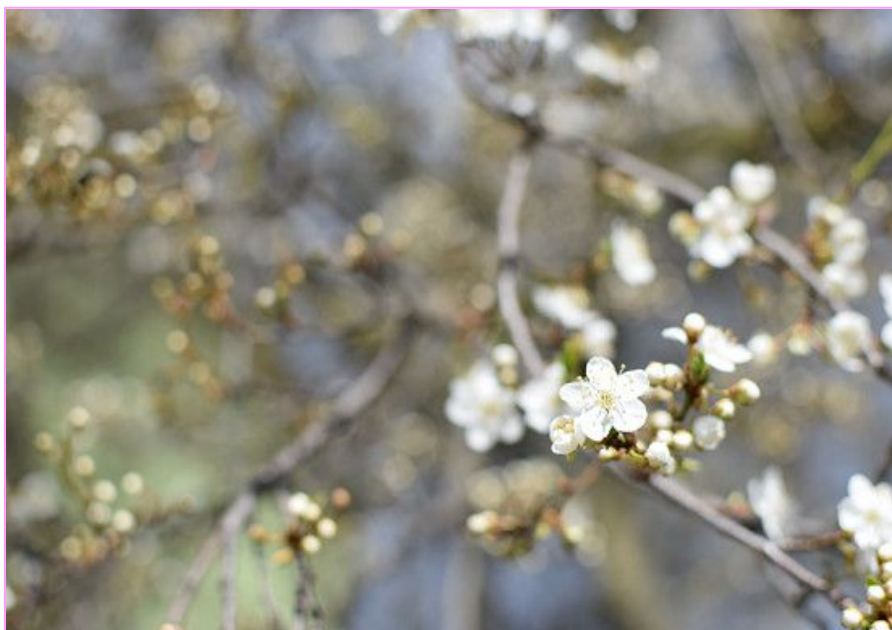


# DOMEČEK / KVĚTEN 2020



*Časopis Domeček je pro všechny uživatele zdarma, jakýkoliv příspěvek za jeho výtisk je zcela dobrovolný.*

Milí čtenáři,

na tomto místě se většinou dozvídáte o událostech, které proběhly v minulém měsíci v Psychocentru. Moc rádi bychom vás informovali o zajímavých akcích, které jsme navštívili, o činnostech, kterým jsme se věnovali. Ovšem okolnosti, které přišly, všechny naše plány změnily a naučily nás pracovat pouze s tím nejaktuálnějším, co bylo a je víceméně jisté.

Provoz pobytových služeb probíhá za zpřísněných podmínek s nutností dodržovat hygienická opatření, minimalizovat vzájemný kontakt. Do ambulantních služeb klienti nedocházejí, mohou využít konzultace přes telefon, skype.

Mysleli jsme na vás často, přemýšleli jsme nad tím, jak současný stav zvládáte, co vám pomáhá, s kým trávíte čas, čím jej vyplňujete a měli jsme velkou naději v tom, že pro sebe děláte to nejlepší, co je ve vašich silách. Ze zkušenosti víme, že za uplynulý měsíc a půl jsme mohli prožívat širokou směs pocitů od strachu, zoufalství, vzteku, smutku, až k radosti, zklidnění, naději... Bylo toho mnoho, vidíte? Bude toho mnoho k vyprávění, sdílení, až se zase setkáme osobně.

Nemůžeme vám slíbit, jak rychle bude provoz služeb obnoven v míře, v jaké jste zvyklí, nějakou dobu to možná potrvá, budeme se ale snažit vytvořit takové prostředí, ve kterém vám bude příjemně.

Je na místě ještě jednou poděkovat všem, kteří přispěli svou energií ke zvládnání situace, všem klientům, pracovníkům, lidem z veřejnosti, kteří nám nezištně nabídli svou pomoc. Děkujeme.

Nečekané situace mají schopnost probouzet v nás vlastnosti a reakce, o kterých jsme možná jen matně tušili, že jsou naší součástí, některé jsou příjemným překvapením, jiné už méně, ale všechny k nám patří a každý člověk má schopnost s nimi pracovat, posilovat je a naopak. Krize, vedle toho, že jsou krize a jako takové jsou ohrožující, těžké a nepředvídatelné, mohou být také příležitostí k novému učení - o sobě, o světě, lidech. A také důvodem k vděčnosti, protože některé věci, které jsme si zvykli brát až příliš automaticky, vůbec samozřejmé nejsou.

Přejeme vám pevné zdraví, klidnou mysl a těšíme se na vás.

## Konzultace v Manželské a rodinné poradně

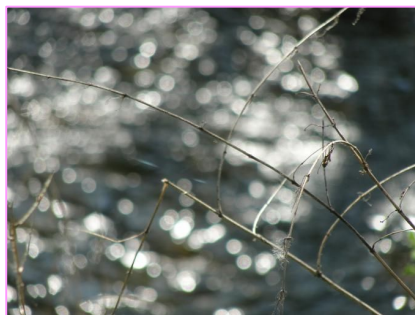
I v tomto zvláštním období je snahou našich odborníků manželské a rodinné poradny maximálně pomoci každému, jakkoliv to lze současnými možnostmi a je v našich silách.

Proto připomínáme, že po dobu mimořádných opatření je možné obrátit se na poradnu **telefonicky nebo e-mailem**: 518 344 345, 603 289 960, poradna@psychocentrumdomecek.cz.

**Stávající uživatelé** poradny mohou v naléhavých případech, a vždy po předchozí domluvě, využít hovor s psychologem přes **Skype**. Se zájemci o službu komunikace probíhá telefonicky nebo e-mailem. K osobnímu setkání dojde až po ukončení mimořádných opatření, které se v sociálních službách rozvolňují postupně.

## 31. 5. - Den otevírání studánek

Český lidový zvyk, jehož účelem bylo ukončení sucha a přivolání deště. Kromě období velkého sucha byl tento obřad prováděn během druhé poloviny jara až do svatojánské noci. Studánky se také otvíraly či čistily během královniček - dívčích svatodušních oslav.



Pro naše předky byly studánky hlavním zdrojem pitné vody, proto byl pro ně i tento svátek významný a spojený s rituály, společně prožívaný, zpíváno se, tančilo. Voda jako taková je pro nás nezbytná (i lidské tělo je až ze 70% tvořeno vodou), bez vody nepřežijeme a bohužel její nedostatek zažíváme s každým rokem intenzivněji.

S postupným zaváděním vodovodů a snazší dostupnosti vody se péče o studánky téměř vytratila. Ve snaze o její obnovu před lety vznikl Národní registr pramenů a studánek a s ním související iniciativa Zachraňme studánky. Cílem je obnovit zdroje vody v přírodě, o studánky se starají jednotlivci, školy, obce. Na internetových stránkách je možné najít, o které studánky se takto pečuje a zároveň mohou posloužit i jako tip na výlet. A pokud objevíte studánku novou, můžete ji na stránkách zaregistrovat a starat se o ni.

Jak taková péče o studánku probíhá?

Ze dna studánky se vybere bahno a jiné nečistoty, uklízí se také okolí studánky, aby se zamezilo dalšímu rychlému znečištění. Potřebné je zajistit, aby voda ze studánky volně odtékala - tím se zajistí její samočisticí schopnost. Okolí studánky svědčí, pokud je vyložené kameny - kvůli čistotě i dobrému přístupu.

Více informací: [www.estudanky.cz](http://www.estudanky.cz)

Česká televize natočila v roce 2004 dokumentární cyklus Zpět k pramenům, který se věnuje pramenům českých řek, jejich cestám krajinou. Cyklus tvořící trilogii spolu s dokumenty o památných stromech a rozhlednách je k vidění v archivu vysílání na stránkách <https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/>.

Otázka pro vás - víte, kdo zhudebnil následující báseň?

### Modlitba za vodu

#### Jan Skácel

*Ubývá míst kam chodívala pro vodu  
starodávná milá  
kde laně tišily žízeň kde žila rosnička  
a poutníci skláněli se nad hladinou  
aby se napili z dlaní*

*Voda si na to vzpomíná  
voda je krásná  
voda má  
voda má rozpuštěné vlasy  
chraňte tu vodu  
nedejte aby osleplo prastaré zrcadlo hvězd*

*A přiveďte k té vodě koníčka  
přiveďte koně vraného jak tma  
voda je smutná  
voda má  
voda má rozčuchané vlasy  
a kdo se na samé dno potopí  
kdo potopí se ke hvězdám pro prstýnek*

*Voda je zarmoucená vdova  
voda má  
voda má popelem posypané vlasy  
voda si na nás stýská*

## Domácí bezový sirup

**Na 2 litry sirupu budete potřebovat:** asi 20 bezových květenství, 1 litr vody, 1kg krystalového cukru, 15g kyseliny citronové, 1 citron (ideálně bio)



**Postup:** Vodu převařte, poté odstavte a nechte vychladnout. Z bezových květů do trávy opatrně vyklepejte případné broučky či jiný hmyz. Květy namočte do dřezu a zlehka operte, anebo opláchněte pod velmi mírným proudem tekoucí vody, abyste zachovali v květech co nejvíce pylu. Omytá květenství namočte do vychladlé převařené vody a přidejte na plátky nakrájený citron. Máte-li v kvalitě bio, nemusíte ho loupát, pokud nemáte, nejdříve ho oloupejte. Vše nechte 24 hodin louhovat - v chladné spíži nebo lednici. Po této době vyluhovanou vodu slijte do hrnce přes plátýnko, kávový filtr, anebo klasickou látkovou plenu. Pořádně vymačkejte a dostaňte výluhu do hrnce co nejvíce, přidejte cukr a kyselinu citronovou. Tekutinu zahřejte na teplotu lidského těla (okolo 40°C) a počkejte, dokud se nerozpustí všechen cukr a kyselina citronová, může to trvat i 2 - 3 hodiny. Případnou tvořící se pěnu sbírejte pryč. Až se všechen cukr rozpustí, nalijte sirup do vyvařených lahví a zavíčkujte. Sirup skladujte v chladu a temnu, kde vydrží až jeden rok.

Tipy: sklenice nejlépe vyvaříte ve velkém hrnci, kde je necháte zalité vodou pár minut povařit. Vyvařené lahve můžete ještě vypláchnout alkoholem (nejlépe vodkou nebo slivovicí). Sirup v lahvi můžete malou trochou alkoholu zakonzervovat, stačí dát pár kapek na hladinu sirupu. Květy na sirup sbírejte ve volné přírodě, v dostatečné vzdálenosti od silnic či jiných zdrojů znečištění. Květy stříhejte s citem, ponechte jich dostatek i pro včely a další tvory, kteří z nich budou mít užitek.

Účinky: močopudné a potopudné, ochlazující (používá se při horečce), pozitivně působí na cévy, je ideální při křečových žilách a hemeroidech (obsahuje vitaminy zpevňující cévní stěny), podporuje vykašlávání. Květy obsahují vitamíny skupin A, C, B, P-rutin, třísloviny, organické kyseliny, cukry a minerály.

## Trénování paměti

Doplněním chybějících písmen získáte názvy obcí na Hodonínsku:

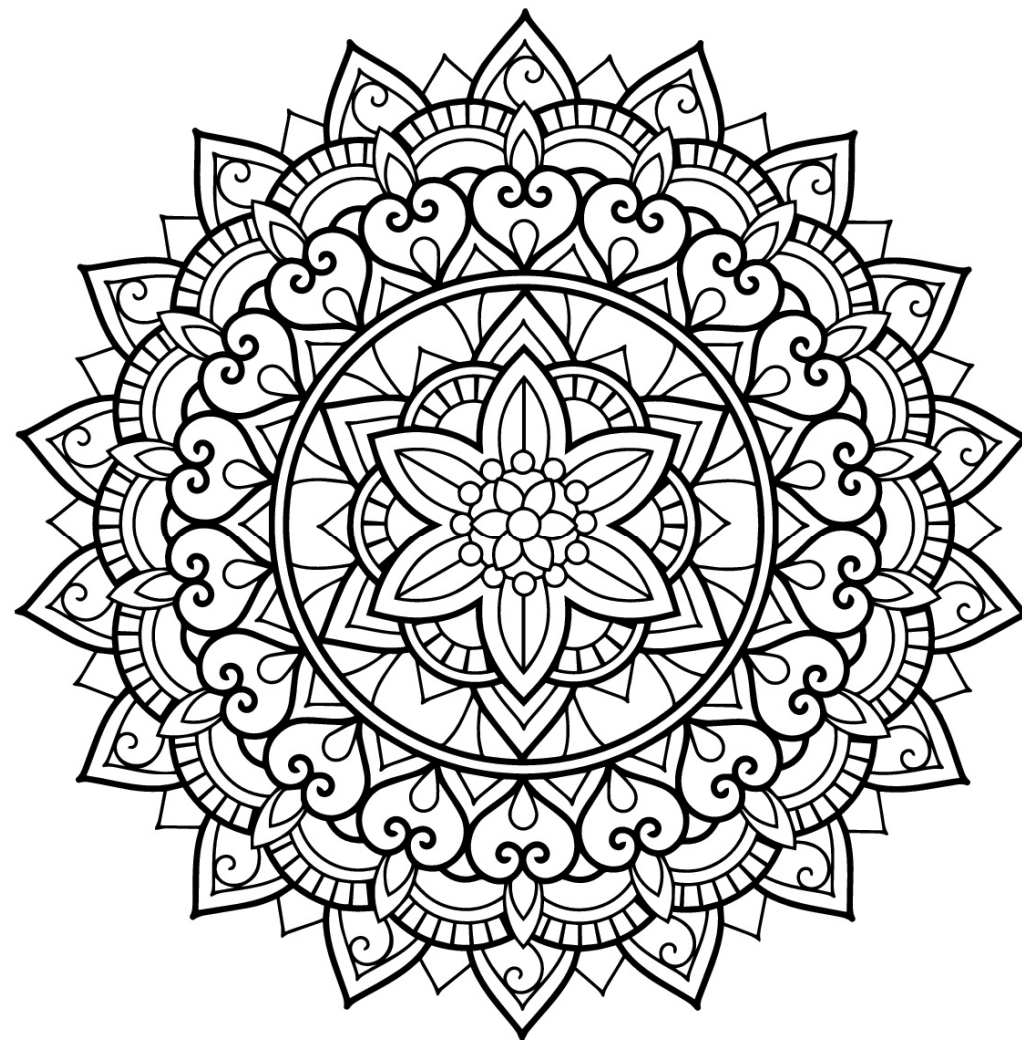
1. \_ U \_ \_ C E
2. \_ A \_ \_ Š \_ O \_ I \_ E
3. S \_ \_ Á \_ N I \_ \_
4. \_ I \_ \_ T I \_ E
5. \_ V A \_ \_ \_ \_ Ř I \_ \_ - M \_ \_ T \_ Í \_
6. P \_ \_ R \_ V
7. \_ U D \_ M \_ Ř \_ \_ \_
8. \_ E \_ K O \_ I \_ \_
9. V \_ \_ E \_ O \_ \_ C \_
10. \_ U \_ Ň \_ \_ Y
11. \_ Y \_ O V
12. R \_ \_ Ě J \_ \_
13. \_ A R D \_ \_ \_
14. B \_ \_ N \_ \_
15. \_ U T \_ N \_ \_ E

Určete, ke kterému státu patří následující vlajky:

- a) DÁNSKO   b) ŘECKO   c) IZRAEL   d) JAPONSKO   e) UKRAJINA  
f) ARGENTINA   g) CHORVATSKO   h) FINSKO   i) SPOJENÉ  
STÁTY AMERICKÉ   j) VIETNAM   k) ESTONSKO   l) SLOVINSKO  
m) AUSTRÁLIE   n) BRAZÍLIE   o) ITÁLIE



## Mandala k vybarvení



Řešení: Lužice, Ratíškovice, Strážnice, Milotice, Svatobořice - Mistřín, Petrov, Sudoměřice, Čejkovice, Vacenovice, Dubňany, Kyjov, Radějov, Šardice, Bzenec, Mutěnice.

Vlajky: 1f, 2m, 3h, 4c, 5l, 6j, 7e, 8i, 9d, 10o, 11a, 12n, 13k, 14g, 15b.