

DOMEČEK / SRPEN 2020



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

Kalendář plánovaných akcí

- **Prázdninová bodovací soutěž** - během července a srpna bude v Psychocentru probíhat tradiční prázdninová bodovací soutěž v šipkách, kuželkách a stolním tenise, která je otevřena pro uživatele všech služeb. Podrobná pravidla budou vyvěšena v návštěvní místnosti Psychocentra. Přejeme vám příjemný zážitek a mnoho sportovních úspěchů.
- **Komunita Chráněné bydlení** - vždy v pondělí a středu od 8:00
- **Společné setkání uživatelů Azylový dům** - vždy v pondělí od 16:00



Aktuality z Psychocentra

- děkujeme všem dárcům, kteří přispěli do **materiální sbírky** na pomoc uživatelům chráněného bydlení a azylového domu a přinesli oblečení, nádobí, knihy. Díky darovaným knihám vznikly v obou službách knihovničky. Ve sklepních prostorách bude pro možnost vybrat si vhodné oblečení obnoven „butik“. Sběrka probíhá nepřetržitě, pokud máte doma nenošené zachovalé oblečení, funkční nádobí nebo třeba i společenské hry, které už nikdo nehraje, budeme vám za další dary nadále vděční.
- prosíme i nadále o **održování hygienických opatření** v souvislosti se situací týkající se koronaviru. Momentálně všechny služby fungují bez větších omezení a doufáme, že se podaří tento stav udržet. Pokud se necítíte dobře, máte příznaky možné infekce (rýma, kašel, zvýšená teplota...),

vyhledejte lékaře, omezte pohyb v Psychocentru a kontakt s jinými lidmi na minimum, v případě ambulantních služeb si domluvte nový termín konzultací.

- **prázdninová bodovací soutěž** je v plném proudu, a pokud počasí dovolí, odehrávají se další utkání - především v době Herního klubu - každý čtvrtek od 13 hodin, ale je možné se zapojit kdykoliv během týdne, při minimálnímu počtu tří hráčů. Těšíme se na vaši účast.

Zdravotní rizika v letních měsících

Léto je obdobím, kdy se určité zdravotní problémy objevují ve větší míře. Všeobecnou prevencí je omezení pobytu na přímém slunci, dodržování zásad pitného režimu, nošení vhodného oblečení z přírodních materiálů a jiných ochranných prostředků (brýle, pokrývka hlavy).

O nejčastějších rizicích se dočtete níže:

Úžeh - vzniká při dlouhodobém nechráněném vystavování se slunci, je to potenciálně smrtelný stav, který vzniká kombinací vysoké teploty a vysoké vlhkosti vzduchu - dochází k němu venku i ve vnitřních prostorech.

Úpal - přehřátí organismu doprovázené bolestí hlavy, zvracením, horečkou, někdy i ztrátou vědomí. Prevencí je pobyt ve stínu, ochrana hlavy čepicí či slaměným kloboukem, dostatečný pitný režim.

Komáři a mouchy - komáři jsou spolu s nepříjemnými a svědivými štípanci také přenašeči různých nemocí, např. boreliózy nebo tzv. valtické horečky, která má příznaky podobné chřipce či viróze. Mouchy na sobě přenášejí až 600 druhů bakterií. Prevencí je používání repelentů, odpuzovačů hmyzu, sítí do oken, ochrana potravin před hmyzem.

Nedostatek spánku - problémy se spánkovým režimem jsou v létě přirozeně způsobeny brzkým rozedníváním a pozdějším stmíváním a také vyšší hladinou melatoninu v těle. Dlouhodobý nedostatek spánku se projevuje podrážděností, narušeným soustředěním, oslabením imunitního systému, zvýšenou únavou. Důležité je hlídat si, kolik hodin skutečně spíme.

Dehydratace organismu - vzniká následkem nedostatečného pitného režimu, do kterého se počítají neslazené nápoje, voda, bylinné čaje, vývary...

Odřená stehna - vyskytují se zejména u žen s nadváhou, kdy při chůzi v sukni nebo kraťasech dochází ke tření stehen o sebe, kůže se navíc potí, což problém dále prohlubuje. Prevencí je používání antiperspirantu pro omezení pocení na daných místech, nošení delšího oděvu, či speciálních pásek, která se na stehna nalepí, případně snížení váhy. Stehna je potřeba udržovat čistá a dopřávat jim dostatek vzduchu, při oblékání volte přírodní materiály - bavlnu, len, bambus, konopí...

Suchá kůže - vzniká důsledkem nadměrné produkce potu, jehož hlavní složkou je sůl, koupáním se v mořské i chlorované vodě, opalováním a pobytem na slunci, smýváním ochranných krémů. Prevencí je omezení pobytu ve vodě a na přímém slunci, používání hydratačních krémů, dostatečný pitný režim, volné a prodyšné oblečení.

Gynekologické obtíže - objevují se důsledkem nedostatečného pitného režimu, zvýšeným množstvím kvasinek způsobujících zánět, pocením. Předchází se jim dodržováním pitného režimu, používáním mycích prostředků pro intimní hygienu, nošením vhodného spodního prádla z prodyšných přírodních materiálů.

Poškození očí UV zářením - prevencí je nosit sluneční brýle se 100% ochranou proti záření. Při pobytu kolem vody je jejich nošení velmi důležité, protože vodní hladina množství tohoto záření odráží přímo do očí.

Spáleniny od slunce - řadí se mezi spáleniny I. stupně a jsou rizikové pro rozvoj rakoviny kůže, dobré je se vyhýbat přímému slunci mezi 11 a 15 hodinou, používat kvalitní ochranné krémy.

Otrava jídlem - projevuje se zvracením, průjmami, nevolností, jedná se o celoroční záležitost, která v létě vrcholí z důvodu nesprávného uchovávání potravin, prevencí je udržování čistoty při přípravě jídla, mytí potravin, míst a pomůcek, které přicházejí s jídlem do styku, uchovávání syrového masa z dosahu ostatních potravin, dostatečná tepelná úprava masa, chlazení a mrazení potravin a jejich správné skladování v ledničce.

Magdalena Dobromila Rettigová

5. srpna uplyne 175 let od úmrtí spisovatelky Magdaleny Dobromily Rettigové, která se do paměti mnohých zapsala především jako autorka Domácí kuchařky.

Narodila se na konci ledna roku 1785 ve Všeradicích do rodiny panského úředníka. Byla vzornou žačkou plzeňské školy, věnovala se četbě knih.

Otec brzy zemřel a Magdalena se spolu s matkou přestěhovala do Prahy.

V roce 1807 se provdala za soudního úředníka a spisovatele Jana Aloise Sudiprava Rettiga.

Mezi její další bydliště patřilo Ústí nad Orlicí, Rychnov nad Kněžnou, Litomyšl - zde se zařadila mezi významné osobnosti kulturního života.

Udržovala kontakty s měšťanskými dívkami, které vzdělávala ve vedení domácnosti a podporovala v nich myšlenky vlastenectví.

Morální a výchovný apel je patrný i v její literární tvorbě, psala prózu, poezii, divadelní hry.

Ukázky receptů z Domácí kuchařky:

Polívka chlebová

Nakrájej tvrdý chlebiček na tenké řízky a vysmaž ho v propouštěném másle do hněda; taktéž se na nudličky rozkrájená cibule hezky brunátně usmaží, jen aby se nespálila; dej oboje do polívkové mísy, k tomu rozkrájenou zelenou pažitku (Schnittling) a petružel, pak nech na kuthánku vařit trochu hovězí polívky, vraz do ní celých vajec tolik, kolik jest osob u stolu, a nech je jenom tak jako sazené vejce na měkko vařit; na ten chlebiček do mísy vlej chutnou hovězí polívku, okořeň ji květem a zázvorem, a ty vejce opatrně buď do ni v lož, nebo je zvlášť na talíři okolo tabule dej roznést; tak-li se stane, tedy se ani cibulka ani pažitka do mísy nedá, ale vejce se dají na talíř, okolo se udělá věneček ze smažené cibulky, a vejce se posypou krájenou pažitkou. Také se mohou k této chlebové polívce místo vajec dobré



pečené klobásy podat, a tu se může jak cibulka taktéž pažitka vynechat.

Omáčka cibulková

Dej na rendlíček kousek másla a udělej řídkou jištičku; když je již žlutá jako zlato, dej do ní trochu strouhané žemličky a nech ji tak dlouho, až dostatečně zčervená, pak skrájej zelenou cibuli, kousek staré cibule a trochu zelené petružele, hoď to do té jíšky, nech to zapěnit, nalej na to hovězí polívky a nech to chvilku povařit. Tak se dělá též česneková omáčka.

Špenát ve formě

Ostrouhej jednu žemličku, kůrku schovej na posypání, žemličku pak roztrouhej a usmaž ji do zlatova, pak ji dej na misku a nech ji vychladnout, potom do ni vraz 5 žloutků, dej k tomu 8 lžic sladké smetany, 8 lžic ve slané vodě ovařeného, drobně rozsekaného špenátu, trochu to přisol, okořeň tlučeným květem a dej k tomu tuhý sníh ze třech bílků; nyní vymaž melounovou formu máslem, vysyp ji strouhanou žemličkovou kůrkou, dej do ni tu mícháními, postav to do vařící vody a nech to půl hodiny v páře vařit, pak to postav i s vodou do horké trouby a nech to asi čtvrt hodiny po vrchu ztuhnout; potom to vyklop, posyp strouhanou žemličkovou kůrkou, polej rozpáleným čerstvým máslem a nes to na tabuli.

Koláč a jablkami

Čtvrt libry másla a čtvrt libry mouky na vále rukama prohnět, přidej k tomu šest lotů tlučeného cukru, čtyry loty strouhaných mandlí, s půl citronu nakrájenou kůru, štipec soli, a zadělej to dvěma žloutky a štávou z půl citronu, těsto dobře prohnět a pak ho rozválej na velký, podle talíře nebo mísy do kulata přistřížený papír, kraje papíru kolem do výšky ohni, koláč hojně poklad pěknými, na tenounké lístky nakrájenými jablkami, posyp ho cukrem a čtyřmi loty drobně usekaných mandlí, a nech ho pěkně upect.

Kvíz - staré české jednotky

Zkuste uhodnout, jaké množství udává každá z českých, moravských nebo rakousko-uherských jednotek:

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. sáh moravský | a) 59,4 cm |
| 2. jitro | b) 51 kg |
| 3. vědro české | c) 0,2 g |
| 4. loket moravský | d) 3084,83 m ² |
| 5. míle zemská | e) 514 g |
| 6. sud piva | f) 16,05 g |
| 7. karát metrický | g) 26, 3401 mm |
| 8. lékárnická drachma | h) 1,775 m |
| 9. lot | i) 1,4 l |
| 10. česká hřivna | j) 75,8 cm |
| 11. libra pražská | k) 7,5 km |
| 12. cent | l) 256,875 g |
| 13. máz | m) 61,184 l |
| 14. provazec | n) 4,375 g |
| 15. krok | o) 30,8776 m |
| 16. palec český | p) 2,24 hl |

Akce v Hodoníně



Město Hodonín, Dům kultury Hodonín, Římskokatolická farnost Hodonín
a Slovácký krúžek Hodonín
vás zvou na

SVATOVAVŘINECKÉ SLAVNOSTI

7.-10.8.2020 · HODONÍN · MASARYKOVO NÁMĚSTÍ

PÁTEK 07. 08. XIX. HODONÍNSKÝ VAVŘINEK
OTA BALAGE BAND feat. TEREZA
MIREK KEMEL S KAPELOU
COUNTRY · BULVAAR

SOBOTA 08. 08. SVATOVAVŘINECKÝ JARMARK
LENNY
DESMOD
PREMIÉR · DOCTOR VICTOR · EXARGEMA

NEDĚLE 09. 08. SVATOVAVŘINECKÁ HODOVÁ ZÁBAVA
Mše svatá · Krojovaný průvod
Hodová zábava · hrají DH Bojané a CM Neoveská

PONDĚLÍ 10. 08. HODOVÉ DOZVUKY
Průvod dívek v chlapeckých krojích
Taneční zábava za účasti krojovaných a maškarních skupin · hraje DH Bojané

více na www.dkhodonin.eu a www.hokus.cz



Řešení: 1h, 2d, 3m, 4a, 5k, 6p, 7c, 8n, 9f, 10l, 11e, 12b, 13i, 14o, 15j, 16g