

# DOMEČEK/DUBEN 2024



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

## Aktuality z Psychocentra

V naší cvičné kuchyňce jsme se během měsíce března věnovali především pečení. Podařili se nám nadýchané, voňavé, tvarohem a mascarpone plněné kremeše a před Velikonocemi jsme upekli Jidáše. Jidáše, tradiční sladké pečivo, se podle lidových zvyků peče na připomínku událostí, které předcházely ukřižování Ježíše. Věřilo se, že kdo sní jidáše za svítání, bude se těšit pevnému zdraví.



V herním klubu jsme s uživateli využili krásného počasí a zahráli si venkovní hru. Aprílové počasí nás však během hry zahnal do dílny sociální rehabilitace, kde jsme se pustili do tvoření Velikonoční výzdoby. Veselými barvičkami jsme pomalovali vajíčka a mašličkami nazdobili vrbové proutí.



## JARNÍ BYLINKY - kde je najít, sběr a účinky

Jarní bylinky jsou nejen ozdobou přírody, ale také cenným zdrojem pro naše zdraví a blahobyt. Jejich sběr a užívání může přinést mnoho výhod, od podpory imunitního systému po léčbu různých zdravotních obtíží. Proto nezapomínejme na sílu bylinek a využijeme je jako přírodní alternativu k běžným lékům.

V tomto článku vám představíme několik jarních bylinek, které stojí za pozornost, ať už pro svou léčivou sílu nebo jako koření do vaší kuchyně.



### Jak sbírat bylinky?

Při sběru bylin z přírody je dobré se držet těchto základních pravidel:

- ☞ Květy sbírejte za intenzivního slunečního svitu, neboť v tomto období mají největší účinnost.
  - ☞ Nepoužívejte prosím plastové tašky, jako jsou igelitové či mikroténové, když sbíráte léčivé bylinky. Místo toho volte tradiční proutěné košíky nebo alespoň papírové tašky.
  - ☞ Sbírejte bylinky pouze za suchého počasí, vyhněte se dešti a obdobím krátce po něm.
- Nejlepší jsou bylinky z luk a lesů, případně z čistých částí obcí. Pokud je sbíráte někde u silnice (což úplně nedoporučujeme), nezapomeňte je řádně očistit. Nejlepší účinky mají bylinky čerstvé, ale samozřejmě je dobré myslet i na další roční období a v případě jejich dostatku je důkladně usušit.

### Kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*):

Kde najít: Kopřivy lze najít na okrajích lesů, loukách a parcích.

Co sbírat: List, nať

Kdy sbírat: Nejlépe se sbírají na jaře, když jsou mladé výhonky.

Zdravotní benefity: Kopřiva je bohatá na železo a vitamín C, pomáhá při detoxikaci těla a má močopudné účinky. Chlorofyl v kopřivě pomáhá se správnou funkcí metabolismu. Kopřiva obecně je výborné antirevmatikum a podporuje také činnost slinivky a vaječnicků. Podle studie z roku 2011 skvěle funguje při léčbě cukrovky a dokonce podporuje i tvorbu mateřského mléka. S příchodem jara je přírodní kopřivový detox super pomocník na očistu.

### Smetánka lékařská (*Taraxacum officinale*):

Kde najít: Pampelišky rostou téměř všude, na loukách, okrajích cest a v parcích.

Co sbírat: List, květ, kořen

Kdy sbírat: Mladé listy se sbírají na jaře, květy později (mohou posloužit na domácí pampeliškový med), kořen při květu



Zdravotní benefity: Pampeliška podporuje činnost jater, má diuretické účinky a pomáhá při detoxikaci organismu. Kořen pampelišky účinně podporuje funkci žlučníku, slinivky a sleziny. Podporuje tvorbu moči, což přispívá k čištění ledvin a močového systému. Pampeliška, stejně jako kopřiva, pročišťuje krev, a proto je skvělou bylinou pro ty, kdo trpí kožními problémy, jako jsou akné, ekzémy nebo špatně se hojící rány.



### **Meduňka lékařská (*Melissa officinalis*):**

Kde najít: Meduňka se pěstuje v zahradách, ale najdete ji i na okrajích lesů.

Co sbírat: květ a nať

Kdy sbírat: V přírodě na jaře, doma kdykoliv, zásadně však před květem.

Zdravotní benefity: Meduňka má uklidňující účinky na nervový systém, pomáhá při nespavosti a má antivirové účinky. Nejznámější je meduňkový čaj nebo sušená jako koření. Často se používá i v kosmetických přípravcích, protože čistí a zklidňuje pleť.



### **Řebříček obecný (*Achillea millefolium*):**

Kde najít: Řebříček roste na loukách, okrajích lesů a i ve městech.

Co sbírat: Kvetoucí nať

Kdy sbírat: Na jaře a v létě.

Zdravotní benefity: Řebříček se tradiční lidové medicíně využívá k podpoře chuti k jídlu, stimuluje produkci žaludečních šťáv a zvyšuje tvorbu žluče, což přispívá k lepšímu trávení. Má močopudný, dezinfekční a antiseptický účinek, potlačuje kašel, podporuje hojení ran a pozitivně ovlivňuje krevní oběh. Účinně snižuje krvácení a zmírňuje křečovitě bolesti v průběhu menstruace. Užívá se také jako přírodní afrodiziakum.



Zdroj: [https://detoxito.cz/blogs/novinky/jarni\\_bylinky](https://detoxito.cz/blogs/novinky/jarni_bylinky)

## **„Když člověk nepije, tak může ukázat, co v něm je“**

### **Kapitola čtvrtá: Životní šance**

Na Velikonoce v roce 2000 mi zazvonil telefon, volal mi kamarád Aleš z Pekingu, který tam pracoval jako zástupce firmy Škoda. Řekl mi, jestli bych si nechtěl udělat výlet do Číny. Připadalo mi to jako legrace, bylo to neuvěřitelné. Vysvětlil mi, že firma, pro kterou pracuje nemá kde opravovat auta, která prodá. S šéfem se domluvil, že postaví vlastní servis a já bych dohlížel na jeho finální podobu a poté školil zaměstnance, jak opravovat auta. Hned do telefonu jsem mu řekl, že to zkusím. Ale že potřebuji dva měsíce, abych splnil závazky, které jsem měl a nachystal vše, co jsem potřeboval na odlet do Číny. Manželce jsem řekl, že mám pro ni překvapení. Myslela si, že si dělám legraci a vůbec to nebrala vážně. Nikdo z nás si nedovedl představit, jak to v Číně funguje. Odletět do Číny nelze jen tak, Čína dává jen tříměsíční turistické víza. Já jsem měl od firmy zvací dopis, dostal jsem tedy pracovní vízum, které má roční platnost. Všechno jsem stihl a v září 2000 jsem nasedl ve Frankfurtu do letadla a odletěl jsem do Pekingu.

Během letu jsem přemýšlel, jaké to v Číně bude. Stevardka v letadle mi nabízela alkohol zdarma, ale odmítl jsem. Byl jsem nachystaný, že se klidně po týdnu sbalím a pojedu domů. Když jsem v Pekingu vystoupil z letadla, byl to šok. Bylo tam strašné horko a vlhko. Ze všeho jsem byl překvapený, ten provoz, tolik lidí, město tam bylo velké jako naše republika. Aleš mi řekl větu, kterou jsem měl neustále na paměti: „ Ivo, v Číně se nesmíš ničemu divit, v Číně je všechno možné.“ a měl pravdu. Setkání s prezidentem firmy probíhalo v luxusním hotelu. Setkání s prezidentem je ceremoniál, jako bych šel ke králi. Vzájemně jsme se uklonili a až si sedl prezident, mohli jsme si sednout i my ostatní. Prezident si mě posadil po své pravé ruce, to byla pro mě obrovská čest, ale tehdy jsem to ještě nevěděl. Na večeři nám přinesli živé kraby, já jsem si vybral, kterého budu chtít, označili ho modrou stužkou a poté ho odnesli uvařit. Vůbec jsem nevěděl, co s tím mám dělat, nenápadně jsem čekal, až začne jíst Aleš a vše jsem

po něm opakoval. Po večeři jsme spali na hotelu, všechno bylo pompézní, obrovské, barevné. Když jsem ten večer usínal v hotelu, myslel jsem na to, jak to bude dál, protože už první den mi ukázal, že je to jiná kultura a že je jen na mě, jak se dovedu přizpůsobit. Ten večer jsem si na alkohol ani nevzpomněl. Až později, když jsem viděl ceny alkoholu v Číně. Půl litr Tullamorky vyšel na 80 Kč, v ČR tehdy stála kolem 300,- Kč.

Říkal jsem si, že být alkoholikem v Číně musí být ráj.



Letiště Peking- vnější a vnitřní pohled

### Plánované akce Sociální rehabilitace

Pondělí **29. 4. 2024** od 12:30 - Výroba papírových růží, zdobení májky na dvorku Psychocentra, grilování

Úterý **14. 5. 2024** od 12:30 - Turnaj v ruských kuželkách na dvorku Psychocentra

Čtvrtek **23. 5. 2024** od 8:30 do 16:00 - Výlet do Kroměříže společně s uživateli Domova na Jarošce. Omezený počet míst. Nutné nahlásit zájem předem klíčovým pracovním Sociální rehabilitace.

### Plánované akce města Hodonín

Ve dnech **8. 4., 15. 4., 22. 4., 29. 4.** od 18:00 - 19:00 hod.

- Společné cvičení tajči. Informace na tel.: 702 269 843.  
Výstavní sál, Městská knihovna Hodonín.

**12. 4.** od 14.00–16.00 hod. - Ekologické tvoření - výroba náramků z dřevěných korálků a náhrdelníků z peříček pod vedením Milady Češkové. V Zašívárně a v ProSenioru. Městská knihovna, Národní třída 36.

**17. 4.** od 16.00 hod. - 2. ročník Ornitologické vycházky Sraz u vstupu do Lázeňského parku od kruhového objezdu Měšťanská/Purkyňova.

**21. 4.** v 19.00 hod. - Kostel sv. Vavřince v Hodoníně - koncert australského sboru Hornsby Girls High School Co-Curricular Music Program School. Vystoupí také Smíšený pěvecký sbor města Hodonína Dirigenti: Lara Sholl – Nadia McCarthy – Josef Ilčík Klavírní doprovod: Marie Jakobová. Vstup volný

**22. 4.** od 17.00–19.00 hod. - Moravské Toskánsko Šardicím a malebné krajině v jejich okolí začali lidé v posledních letech

přezdívat Moravské Toskánsko. Na proměně původní krajiny se na své demonstrační ekofarmě doc. Dr. Ing. Petr Marada rozhodl tomuto místu vrátit strukturu, diverzitu a schopnost hospodařit s vodou. Městská knihovna, Národní třída 36.

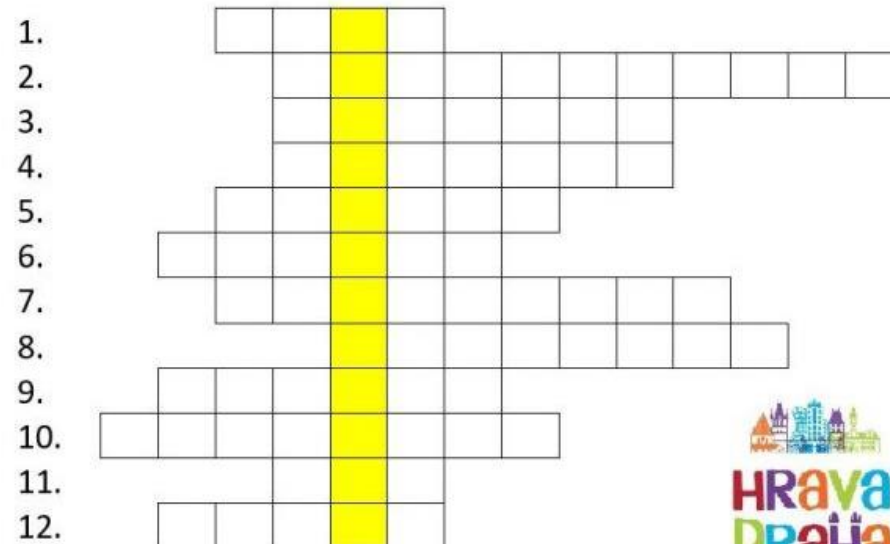
**23. 4.** od 16.00 - Bylinky pro všechny. Používání bylinek při tradiční čínské medicíně vás seznámí Mária Brezovská. Městská knihovna, Národní třída 36.

**23. 4.** od 17.00–18.30 - Artemis – Ze Země (znovu) na Měsíc aneb kdy se dočkáme dalšího „malého kroku pro člověka?“ Je to už více než padesát let, co se lidé naposledy prošli po Měsíci. Nyní se chystají na návrat – a to ve velkém stylu. Přednáší Ing. Tomáš Příbyl z Technického muzea v Brně. Městská knihovna, Národní třída 36.

**24. 4.** od 10.00–17.00 - MINIEKOJARMARK. Stánky s výrobky neziskových organizací a informační stánky zdravotních pojišťoven. S EKOKOMEM přijede Tonda Obal (hry 1–99let), zábavný informační stánek. Pěší zóna v Hodoníně.

**25. 4.** - SPECIÁLNÍ NABÍDKY UNIVERZITY VOLNÉHO ČASU – Jak jednoduše uvařit celodenní menu. Seminář výživové poradkyně Dagmar Sedlářové o tom, jak lze uvařit celodenní menu včetně svačin jednoduše a kvalitně. Součástí je i zapojení účastníků, ochutnávky a množství tipů. Dozvíte se také, jak lze nespotřebované jídlo na druhý den obměnit a jak navařit na více dní. Kapacita semináře – 15 osob. Cena na osobu 544 Kč. Přihlášky a platba v knihovně v hotovosti předem. Přihlášení možné na webových stránkách knihovny nebo v hlavní půjčovně v oddělení pro dospělé. 17.00–20.00 hod. Zasedací sál

## TAJENKA



1. Český národní strom
2. Sídlo českých prezidentů
3. Příjmení prvního československého prezidenta
4. Do roku 1918 byla naše země součástí Rakousko-..... monarchie
5. První československý předseda vlády (je podle něj pojmenována vila, která slouží jako rezidence předsedy vlády České republiky)
6. Mezi státní symboly České republiky patří: státní hymna, státní znak, státní pečeť a státní .....
7. Místo, kde byla 28. října 1918 vyhlášena samostatnost Československé republiky (každoročně se zde ve Smetanově síni pořádají koncerty Pražského jara)
8. Před kolika lety byla založena Československá republika?
9. Mezi korunovační klenoty patří: královské žezlo, jablko, korunovační plášť a královská .....
10. Od roku 2004 je Česká republika součástí jaké unie?
11. Které zvíře je ve státním znaku ČR?
12. Jaká je barva klínu české vlajky?



## OSMISMĚRKA

T	K	E	F	E	M	R	O	V	O	H	O	P	D	A
R	O	A	A	D	I	S	K	O	T	É	K	A	E	A
R	Ž	K	A	T	E	K	I	T	E	I	Á	A	Z	K
O	E	L	V	K	S	N	Í	D	A	N	Ě	K	E	Š
S	Š	U	A	N	I	E	T	E	B	Ř	H	I	R	Á
T	I	B	L	K	S	T	C	I	K	Á	F	S	T	N
L	N	A	H	I	J	B	S	Á	S	A	S	O	H	D
I	A	T	E	N	G	A	M	O	R	T	K	E	L	E
N	K	O	A	O	P	L	Č	G	N	R	K	Ť	Ň	Ř
A	L	P	K	S	O	E	O	D	V	A	H	A	A	P
V	E	R	L	Á	K	T	P	M	I	K	R	O	B	L
U	T	A	U	L	O	K	U	Ň	E	S	Í	P	R	Á
L	I	M	P	F	Ž	A	Č	H	R	U	Š	K	A	E
M	Č	E	M	A	K	C	E	L	E	R	Á	T	O	R
L	U	N	A	P	A	R	K	A	A	B	L	A	P	A

AKCELERÁTOR	AMPULKA	AREÁL	BALETKA	BÁSEŇ
CESTA	ČAJKA	DENTISTKA	DEZERT	DISKOTÉKA
EFEKT	ETIKETA	FOTOGRAFIE	HLAVA	HRUŠKA
ELEKTROMAGNET	HŘBET	KARTA	KEČUP	KINOSÁL
KOŽEŠINA	LAŤKA	LUNAPARK	MIKROB	MLUVA
ODVAHA	OSIKA	PALBA	PÍSEŇ	POHOVOR
POKOŽKA	PRAMEN	PRANOSTIKA	PŘEDNÁŠKA	ROSTLINA
SNÍDANĚ	TABULKA	UČITELKA		

# DEN ZEMĚ

**V sobotu 20. 4. 2024  
v 9:00 hod.**

se uskuteční Den země – úklid a  
úprava zeleně v okolí budovy  
Psychocentra.

Pro všechny, kteří se k nám připojí,  
bude po úklidu připraveno malé  
občerstvení 😊

