

Domov pro seniory v Lázních Kynčvart



Časopis

„Na slovíčko.....“

červen 2023

Milé čtenářky , milí čtenáři,

opět nastalo krásné jarní období, kdy se příroda probouzí a s ní přichází první hřejivé paprsky slunce. Během tohoto období vše kvete a příroda začíná ukazovat své barvy.

V časopise „Na slovíčko“ bychom Vám rádi připomněli krásné události, které se během jara u nás v Domově udály. Měli jsme možnost zúčastnit se stavění a kácení Máje, také nám přijel zahrát na harmoniku náš čestný a pravidelný host pan Homolka. Pravidelně nás v rámci ponyterapie navštěvuje poník Ferda. Za zmínku určitě stojí, i návštěva pejsků v rámci canisterapie, kteří jsou v našem Domově velmi oblíbení.

Všechny tyto krásné události jsme zvětčili na fotografiích, které naleznete na nadcházejících stránkách.

Přeji všem příjemné čtení.

## Cvičení aktivizačního pracovníka s klienty

Aktivizaci cvičením provádíme:

Od pondělí do pátku od 10<sup>15</sup> do 10<sup>30</sup> hodin na hale v přízemí. Chodící klienti se dostaví sami a klienty z DZR, většinou na invalidních vozících, přivezou pečovatelky. Cvičíme v sedě, protahujeme ruce, paže, trup a poté se s chodícími klienty přesuneme k zábradlí, kde rozhýbáváme nohy a záda. Klientům se cvičení líbí a pomáhá jim udržovat tělo v pohybu. Každý cvičí dle svých možností.



## Nákupy

Na nákupy pro klienty DS jezdíme každé pondělí. Nakupujeme v obchodě COOP v Lázních Kynžvart. Klienti DS si sami napíší seznam, co potřebují nakoupit. Za klienty DZR z 2. patra napíší seznam pečovatelky. Poslední pátek v měsíci mají klienti možnost dopravit se autem DS na nákup do Mariánských Lázní a zpět, za doprovodu aktivizačního pracovníka.

Peníze na nákup si klienti dávají předem, u klientů, kteří nedisponují hotovostí, se vyzvednou peníze z účtu oproti účtence z obchodu. Účtenku klient podepíše, pokud tohoto úkonu není schopen, podepíše za něj účtenku aktivizační pracovník.

Klienti tuto službu nákupu velmi vítají, protože nemají jinou možnost, jak si obstarat nákup podle svého přání.



## Pohybem k dobré kondici

Každý den od pondělí do pátku mají klienti DS možnost rozhýbat své tělo. Účast je dobrovolná. Cvičení probíhá 15 až 20 minut. S pohybem pomáhá aktivizační pracovník a každý cvičí dle svých tělesných možností.

Cvičení = POHYB

Pohyb = ŽIVOT

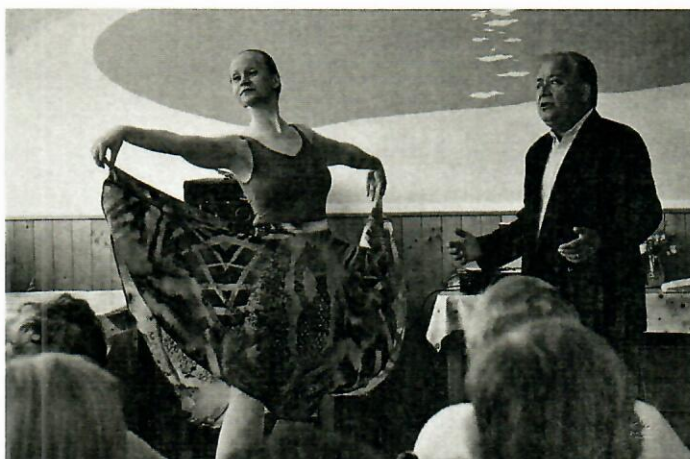
Život = RADOST

KDE? Na hale, v přízemí DS

KDY? 10<sup>15</sup>-10<sup>35</sup> pondělí až pátek



Ve čtvrtek 25. 5. 2023 nás navštívil manželský pár DUO RUGGIERI, který pořádal vystoupení pro naše klienty DS. Shlédlí jsme baletní tance za doprovodu operního zpěvu. Představení se všem líbilo.



# DALŠÍ PŘÍBĚHY VELKÝCH PSÍCH KAMARÁDŮ

## KORDULA A ZASE KORDULA



Zdravím přátele psů a leonbergrů zvlášt.

Všichni víte, že mám smečku leonů na canisterapii a smečka je to rozmanitá od štěňátek po dědečky. Jsou nádherní, jsou zlatí, udělají mi co mi na očích vidí a hlavně to, co nevidí.

Například jsem měl krásnou lžici na boty - není nic krásnějšího, když Kordula tu lžici v noci zpracovává tak nahlas, že mě vzbudí a když se ozvu, zbytkem lžice mě radostí zmlátí. No prostě je to stvoření plný radosti a života a naprosté ztřeštěnosti. Když jdeme po schodech musí být dole první, ale jednou to nestačí ona to dá dvakrát za cestu.

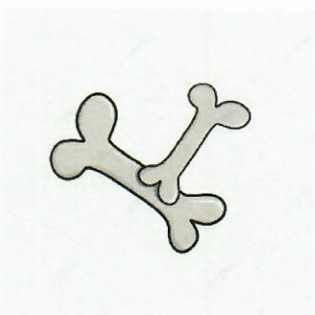
Kordula má totiž v oblibě jednu věc - strčí do papule úplně všechno klacek, hlínu, vodítko, a hovno je taky velmi oblíbené a pak mi to strká pod nos.

No, páníčku já jsem ti to přinesla a ty musíš mít radost. Měj radost, ti říkám, a když nemám, práskne mi jí tlapkou a jde si po svých. Super další pes s vlastním názorem 😊.

Když jdeme na canisterapii a ona vystupuje z auta, tak způsobně počká až jí to dovolím, pak mě oběhne a skočí mi na záda – super - jsem v autě najednou na



jejím místě a obdivuju krásnej  
tapecírunk na stropě, ale jen  
chvíli, než mi zuřivě začne  
oblizovat obličej radostí a jen  
tak mimochodem mě podupe.  
Od vedle z důchod'áku si to  
někdo natáčí. Rázně  
zakročím, vyhodím jí a  
zachraňuju zbytek své  
důstojnosti.



Nebo potkáte  
známého a chcete  
pokecat v klidu a  
pohodě, jenže ona  
mě pomalinku

omotává vodítkem a pak zří veverku, a je  
to v prdeli, válím se po chodníku

svázanej mým vodítkem, mezitím Kordula ztratí zájem o veverku a sedí vedle  
mne jako to nejhodnější stvoření na světě. Jednou se jí strašně pomstím, třeba jí  
ohlodám její oblíbenou kost nebo tak něco, aby aspoň chvíli litovala svých  
rošťáren nebo radši ne, aspoň je veselo.

Přeji vám krásný den vám všem a trpte jako já.  
Zasloužíme si to, aspoň není nuda 😊.



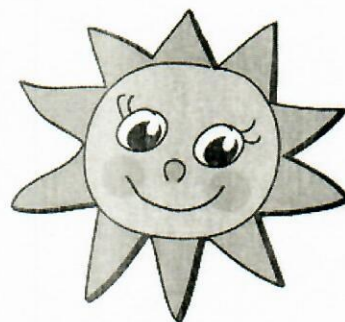
*Převzato ze stránek: Když pes pomáhá žít*



## STRÁNKY POHODÁŘEK

Vážení čtenáři a čtenářky našeho časopisu,

nacházíme se v období plném lásky, radosti a pohody, která díky slunečním paprskům k tomuto ročnímu období patří. Svým přístupem, ochotou pomoci, láskou, přistupujeme k ostatním lidem. Můžeme svým úsměvem, dobrou náladou a příjemným chováním jeden druhému opravdu pomoci. Když je dobrá vůle, přicházíme na to, že jeden druhému skutečně dokážeme poskytnout něco ze sebe, a tím obohatit jeho, ale i svůj život. Jsem přesvědčena a doufám, že kolik dobra a pohody kolem sebe rozdáme, tolik se nám jich vrátí zpět. Ať vám všem toto krásné letní období přinese štěstí, radost, krásné zážitky prožité ve zdraví a pohodě. Přeji vám všem krásné letní dny...



V následujících řádcích se poohlédneme za některými akcemi, které jsme společně prožili. Dále se zaměříme na velmi důležité téma. Jdeme na to....

### BINGO



Pravidelně jsme se každý čtvrtek scházeli na hale našeho Domova a hráli Bingo. Hru se zúčastnilo většinou zhruba 10 lidí. Hra nás všechny velmi nadchla. Hru jsme vždy ukončili poslechem hesla „BINGO“. To mohl zakřičet pouze jeden hráč, který na své hrací kartě vyškrtal všechna tažená čísla jako první. Herní čtvrtky nebyly pouze ve znamení Binga, hráli se karty nebo Člověče, nezlob se! Nyní, když je konečně venku krásné teplo, budeme raději trávit volný čas venku. Těšíme se

opět na podzim, nebo na nepřízeň počasí a naše herní čtvrtky opět obnovíme. A doufám, že v hojnějším počtu. Budeme se na Vás všechny moc těšit.

## CUKRÁRNA

Naši klienti mají možnost zakoupit si zákusky přímo u nás v Domově. Máme dva dodavatele a snažíme se, aby byla nabídka pokaždé jiná a pestrá. Vynikající zákusky pro nás připravuje paní cukrářka z Kavárny Lázně Kynžvart a dále pak vozíme zákusky a chlebíčky z výroby Tritia Mariánské Lázně. K zákuskům si mohou naši klienti zakoupit cappuccino. Tato akce je velmi oblíbená a budeme ji pro Vás pravidelně připravovat po celý rok.



„Nejlepší sport je kafe a dort!“ — Halina Pawlowská

## STAVĚNÍ A KÁCENÍ MÁJE



Koncem dubna jsme společně ozdobili a postavili májku. Poté jsme si připravili první letošní špekáčky na grilu. K poslechu hrála reprodukováná hudba. Abychom dodrželi tradici, museli jsme májku pokácet. Kácení máje jsem pojali ve stejném duchu jako stavení. Pan Janošec pořídil velmi pěkné fotografie, které si můžete prohlédnout na počítači na hale našeho Domova.

Co se dělalo dřív – tradice ...

**Májka** – měla přilákat lesního ducha do vesnice, a tím bylo zajištěno požehnání, hojnost (úroda, peníze, štěstí atd.)

**Ukradená májka** – v noci se májky hlídaly, protože se kradly – pouze z 1. na 2. – pokud některá vesnice ukradne druhé májku, znamená to pro ni velkou potupu. Je to spojené také s úrodou, plodností a štěstím nebo opakem při odcizení májky.

**Stavění májek** – pro lásku – dříve milý postavil májku s pentlemi a věncem před okno své milé. Pokud měla více nápadníků, druhý měl tuto májku zničit a postavit tam svou. Ta májka, která zůstala stát před oknem, pověry říkají, že si musela dívka mladíka vzít.



### KADEŘNICKÉ SLUŽBY – aktuální ceny

Dámy	-	střih + foukaná	190 Kč
Páni	-	mytí a střih	120 Kč
		<u>PEDIKÚRA</u>	- 150 Kč

### PITNÝ REŽIM SENIORŮ

Doplňovat tekutiny bychom měli ještě dříve, než pocítíme žízeň!

**Většina seniorů málo pije. Je to dáno mnoha faktory:**

- dříve se o nutnosti vypít dostatečné množství tekutin za den nemluvilo • senioři mají menší pocit žízně
- svou roli mohou hrát i léky, které senioři v hojném množství užívají • některé zdravotní obtíže snižují potřebu tekutin
- senioři zapomínají pít
- senioři odmítají pít kvůli tomu, že pak budou muset jít na toaletu a nestihnou to (tento důvod se objevuje velmi často, zvláště když se senior chystá jít někam na dobu delší než 1-2 hodiny)

**Nedostatek tekutin** se projevuje bolestí hlavy, suchými rty, povadlou pleť, únavou, podrážděností, zácpou.

**Dehydratace** je ztráta vody a důležitých krevních solí jako draslíku a sodíku.

Dehydratace může být životu nebezpečná a může být i příčinou smrti, zejména u silných průjmových onemocnění. Životně důležité orgány (ledviny, mozek nebo srdce) nemohou fungovat bez určitého minimálního množství vody a soli. Bez dostatečného množství vody může docházet až k poruchám funkce ledvin, vzniku ledvinových a močových kamenů. Zvyšuje se i riziko vzniku infekce močových cest, zánětu slepého střeva nebo onemocnění srdce a cév.

**Příznaky dehydratace** jsou závratě, červenání v obličeji a horkost, silně koncentrovaná (tmavá) moč, snížení krevního tlaku za současného zvýšení tepové frekvence, nehybné hluboké vrásky, suché sliznice a kůže, svalové křeče, nedostatečné množství slin pod jazykem, narůstající letargie, odmítání tekutin, špatný krevní obraz, stavy zmatenosti (může působit, jako by trpěl demencí).

Při závažných příznacích dehydratace je nutné ihned navštívit lékaře! Doma tento problém rychle nevyřešíte. Napít se už v tomto případě nestačí. Je třeba seniora zavodnit kapačkami.

**Jak jednoduše poznat dehydrataci?** Zda toho váš (pra)rodič pije dost, poznáte například podle barvy jeho moči. Optimální barva je světle žlutá. Pokud je tmavá a koncentrovaná, je to špatně. Můžete také zkontrolovat jazyk, při dehydrataci je suchý a povleklý. Dehydrataci můžete poznat také podle stavu kůže. Při dehydrataci se kožní řasa na ruce při vytažení nevrátí hned do své původní polohy, ale zůstane zdeformovaná a vrací se do původního stavu pomalu. Pokud zjistíte, že váš (pra)rodič má výše uvedené příznaky, donuďte jej vypít sklenici čisté vody a konzultujte jeho stav s lékařem, zvláště pokud trpí dalšími příznaky uvedenými výše.



**Kolik tedy má senior vypít?** Dočtete se, že pro člověka ve věku 65 let a více je ideální vypít dva litry tekutin. Množství příjmu tekutin je ale individuální. Bylo by ale fajn, aby váš (pra)rodič vypil alespoň litr denně. Na pitný režim je nutné dbát zvláště v létě při vysokých teplotách a zvýšit příjem tekutin minimálně na 2 litry. Při průjmech, zvraceních a vyšších fyzických výkonech je také nutné příjem tekutin zvýšit.

Nejlepší je pít čistou vodu, popřípadě bylinkové čaje a ředěné neslazené ovocné či zeleninové šťávy. U zeleninových a ovocných šťáv to nepřehánějte s množstvím, mohou způsobovat průjmy. Vyhýbat by se seniori (a vlastně úplně všichni) měli slazenému pití, nejen proto, že je obecně nezdravé, ale protože je již dokázáno, že množství konzumovaného cukru má vliv na vznik demence. Do příjmu tekutin lze započítat i polévky. Nelze do něj započítat kávu a černý čaj, protože ty odvodňují. Zvýšit množství tekutin v těle pomůže i zelenina a ovoce. Je dobré mít vodu i doma stále po ruce – na nočním stolku, na stolku u křesla, kde se dívá na televizi apod. Dobré je ráno naplnit minimálně litrovou konvici či džbán vodou a za celý den ji vypít. A nejlépe k tomu přidat ještě čaj, polévku a ovoce a zeleninu. Zvláště seniori trpící demencí mohou trpět dehydratací, protože nemají pocit žízně a zapomínají pít či pít odmítají. U nich je třeba převzít odpovědnost a hlídat množství vypitých tekutin.



# ČESKÁ ŠLECHTA DNES: JAK DOPADLY NAŠE SLAVNÉ RODY?



Oficiálně byly šlechtické tituly zrušeny se vznikem samostatného Československa. Česká aristokracie ale nikam nevymizela. Modrá krev stále teče v žilách několika občanům této země a jejich majetky jsou krásné perly českého kulturního dědictví. Jak si dnes žije naše šlechta a co z ní vlastně zbylo?

Přerod z monarchie na republiku otřásl všemi šlechtickými rody. Zákonem bylo zakázané udělovat řády a tituly a od roku 1921 bylo používání šlechtického titulu trestné.

Komunistický režim znárodnil a zabavil jejich majetek, někteří šlechticové odešli z republiky. Až po roce 1989 se mohli navrátit zpět.

## **Česká šlechta dnes?**

Podle zákona z roku 1918 stále platí, že představitel jakéhokoli rodu je vlastně jen obyčejným občanem. V současné době se české šlechtické rody nemusí bát postihu a své tituly mohou běžně používat. Tyto však nemají úřední platnost.

**Tradiční šlechtu** představují rody Schwarzenbergů, Kinských, Šternbergů a dalších, které mají své dědice a potomky. Většina z nich přebírá hospodaření nad svým rozsáhlým majetkem.

**Mezi nejznámější současné šlechtické rody v Česku patří:**



Schwarzenbergové



Kinští

Sternbergové



Kolowrat-Krakowští



Colloredo-Mansfeldové



Czerninové



Lobkowiczové



Nosticové



### **Jsou mezi námi, ale nejsou slyšet**

V každé vyspělé západní zemi je představitel šlechtického rodu tím nejdůležitějším členem společnosti. V našem kraji tomu tak není a přitom by jejich hlas, vychování a slušné vystupování zasloužilo o hodně více pozornosti. A co dělají zástupci šlechtických rodů dnes?

## Dělení české šlechty + příklady

- **Tradiční šlechta** – má své dědice a potomky – Schwarzenbergové, Kinští, Sternberkové.
- **Aristokratické rody** – titul jim byl uznán pouze v zahraničí – Lobkowiczové.
- **Nové šlechtické rody** – získaly oficiální titul v zahraničí – na Filipínách byli do šlechtického stavu povýšeni (získali titul Sir) rektor Karlovy univerzity prof. MUDr. Tomáš Zima, DrSc a doc. MUDr. Leoš Středa, Ph.D.

Česká šlechta se drží spíše v ústraní a **není o ní moc slyšet**. Mezi výjimky patří například poslanec Karel Schwarzenberg, místopředseda TOP 09 Tomáš Czernin nebo majitel lihovaru Jan Hildprandt.

**William Rudolf Lobkowicz** osobně provází po muzeu Lobkowiczského paláce, kde se můžete podívat na sbírky obrazů a jiných uměleckých děl spojených se šlechtickým rodem Lobkowicz a jejich návratem zpět do vlasti. Veřejnosti je zpřístupněn také **zámek Kinských** ve Valašském Meziříčí, jehož původním majitelem byl v letech 1815–1885 hrabě Eugen Kinský a poté jeho syn Rudolf Kinský. Podobně je na tom **hrad Český Šternberk**, kde lze nahlédnout do pracovny Jiřího Sternberga, otce současného majitele.

Většina šlechticů svoji energii vkládá do obnovy nebo spravování svého majetku, který následně zpřístupňuje veřejnosti.



Zámek Kinských  
ve Valašském Meziříčí



Potomek v pánů z Hildprandtu obnovil  
v Blatné výrobu destilátů a piva



Lobkowiczův palác na Pražském Hradě



Český Šternberk, založen roku 1241

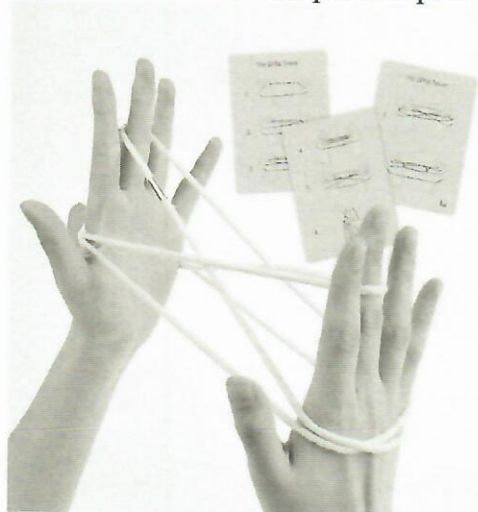
# JAK JSME SI DŘÍV HRÁLI

## A ZLOBILI



Většinu her s míčem jsme hráli kluci a holky dohromady. Panovala úplná rovnoprávnost. Zmíním aspoň dvě hry, vím, že je znáte taky. První je „**Polívka se vaří**“. Děcka vytvořila kruh, uvnitř něhož ležel na zemi míč. Ještě předtím si dal každý jméno nějaké země, například Kanada, Rusko, Francie. Vybraný člen týmu pak zvolal: „Polívka se vaří, maso na talíři, přijde na to, sežere to - Kanada!“ Na to slovo se všichni rozprchli všemi směry, jen Kanada musela co nejdřív chytnout míč a vykřiknout „Stát!“. Okamžitě jsme se museli zastavit a Kanada se zkusila trefit třeba do Francie. Když se trefila, tak v příští hře říkala říkanku Francie. Oblíbená varianta byla, že když Francie míč chytila, mohla okamžitě vyběít jinou zemi, která zrovna stála nejbliž.

Existovaly ovšem holčičí hry. Vzpomínám si na **přebírání bavlnky**. Mezi dva prsty levé a dva prsty pravé ruky se natáhla nit a už to jelo. Druhá holka přistoupila a nit



přebírala tak, že postupně vznikaly jednoduché obrazce, které měly své pojmenování: kolíbka, voda, pavučina atd.

Holky hodně skákaly přes **švihadlo**. Jako obvykle, vymyslely na to nějakou školu od prostých přeskoků po akrobatické kousky. Gumu neskákaly, protože takové gumy v našem dětství ještě nebyly (to mluvím stále jen o gumách). Kluci přes švihadlo neskákali nikdy, aspoň ne na veřejnosti.

Typická holčičí hra s míčem byla na školu. Házelo se do vzduchu nebo o zeď, úkony měly stále větší obtížnost, až se nakonec - nemýlím-li se – musel vyhodit míč do vzduchu, dvakrát se otočit kolem osy, dvakrát tlesknout a zase míč chytit.

Ted' si vybavuji, že jako kluci jsme měli podobnou hru jako holky. Avšak s míčem jsme si neházeli, nýbrž kopali o zed'. Byly to také stále těžší úkony, nejdřív obyčejné kopy s chycením míče, pak kolínka, hlavičky, pak mimo zed' co nejvíc kolínek, pak hlaviček. Končilo to žonglováním s míčem ve vzduchu a počítaly se úspěšné doteky míče, než spadl na zem.



My kluci jsme hodně hráli s míčem, ale většinou to byla právě kopaná. Nebylo to fotbalové utkání, to jen výjimečně, ale velký prostor náměstí před našim domem skýtal možnost kopat si vzájemně na dálku. Ve třech, ve čtyřech, ale třeba také jen ve dvou, když venku zrovna nebyl nikdo další. Asi tušíte, že občas si s námi zahrálo i okno. Hlavně okno u paní Božky, která bydlela v domě hned pod námi. Ta vylezla napůl z okna a s napřaženou pěstí nám zle klnula.

Všichni jsme hráli **šipkovanou**. Vím, že ji znáte, rozdělili jsme se na dvě skupiny, tehdy nikdo nechodil sám. První skupina se vydala na cestu a chvílemi dělala na zemi šipky. Ve výpravnější variantě jsme občas nakreslili znamení pro hledání psaníčka. To byly předem napsané pokyny, například „udělejte pět dřepů“, „přelezte lavičku“, „přeskočte tam a zpět potok“. To museli ti, kteří šli po šipkách, provést.

Proč o tom píšu tak podrobně? Protože chudáci dnešní děti jako by šipkovanou snad ani nesměli hrát. Rodiče by buď šli s nimi, nebo by je poslali někam do kroužku. Sice občas šipky taky vidím, ale ta síla emocí, když hledáte a nacházíte, plníte úkoly, schováváte se atd., ta může přijít jen když zapojíte svaly, hlavu a kousek srdce.



Primitivní ale vděčná byla **hra na honěnou čili na babu**. To tu taky nemusím líčit, znáte ji. Kdo už nechtěl hrát, musel křiknout „Piky piky na hlavu, už na babu nehraju.“ Tím se legálně diskvalifikoval a mohl jen přihlížet. Dnes mě uchvacuje, jak snadné bylo tuto hru začít. Nemuselo se nic domlouvat, rozpočítávat atd., hra byla zahájena ve vteřině. Jeden náhle

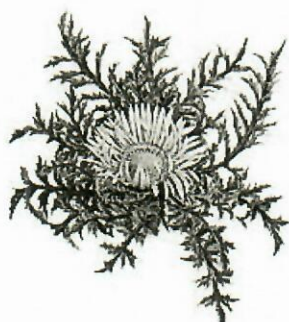
plácl druhého a vykřikl „Máš babu“ a už všichni věděli, co se děje a s vrískotem

utíkali od toho potrefeného. Kdo ví, co by se stalo, kdybych to vykřikl dneska před svými vnuky. Možná by nejdřív koukali do mobilu. Jestli tam mají tu babu.

Jsem dosud netrestaný, tak to risknu a k něčemu se přiznám. Na louce pod zámek jsme občas lezli po kolenou a žrali **šťovík**.

Někdy jsme si ukousli i rozkvetlou **pampelišku**. Pásli jsme se jako koně a to mám dva vysokoškolské tituly (ale ty jsem prosím získal až potom!). Teď nedočkavě vyhlížím květen, že bych tam jako nenápadně opět zavítal. Jenže kdoví, zda tam vůbec ještě **šťovík** roste, možná že vymizel

jako všelijaké další květiny a ptactvo. Taky na **pupavy** jsme chodili a s klukovským nožikem připravovali děvčatům občerstvení.



Tak vidíte. Napsal jsem tolik o tom, jak jsme si hráli, že to, jak jsme zlobili, si musím nechat na jindy.

Nebo teď ještě aspoň to, jak jsme se prali se starší sestrou. Originálně. Leželi jsme na gauči proti sobě a kopali jsme se. To se dělo opakovaně a nevím, jestli to někdy nebylo jen tak ze sportu. „Jako koně“, povzdechli si nad námi rodiče. Snad už je to promlčené.



Převzato z i60.cz



## MAGDALENA DOBROMILA RETTIGOVÁ JE NEJSLAVNĚJŠÍ ČESKÁ KUCHARKA.

ale také jedna z prvních žen, které myslely na vylepšení postavení ženy ve společnosti.



**Magdalena Dobromila Rettigová je všeobecně známá jako autorka česky psané kuchařky. V dětství měla přísnou výchovu, později se provdala za českého vlastence Rettiga a začala se angažovat v českém hnutí národního obrození.**

### **Tvrdá výchova matky**

Magdalena Dobromila Rettigová se narodila jako **Magdalena Artmannová** v roce 1785. Její otec zemřel, když jí bylo sedm, což všechno zkomplikovalo. Rodina se přestěhovala z venkova do Prahy a musela tvrdě pracovat, aby se udržela nad vodou. Matka Rettigové byla neuvěřitelně přísná. Magdalena Dobromila jí pomáhala v domácnosti. Nehrála si s ní, ale učila ji, jak dělat domácí práce. Traduje se historka, že Magdalena k pátým narozeninám dostala punčochy a nějaké jehlice a vlnu a její matka jí řekla, že teď už dokáže plést sama. A pak ve své autobiografii vypráví, jak jí strýc v den jejích šestých narozenin daroval panenku a její matka jí řekla, že je ostudné, aby si taková velká dívka hrála s panenkou, a tak ji spálila.

### **Domácí práce a první texty**

Magdalena byla pověřena většinou domácích úkolů a byla velmi hrdá na to, že je dělá dobře. Jak rostla, začala psát návody pro dívky, jak tyto úkoly správně dělat. Myslela si, že je důležité, aby mladé ženy plnily své domácí povinnosti – a také považovala za důležité, aby dívky četly knihy.

### Základem je pořádek

Rettigová ve svém pojednání „Mladá hospodyňka v domácnosti, jak sobě počínati má, aby své i manželovy spokojenosti došla“ aneb „O tom, jak by se měla chovat mladá hospodyňka, aby si zajistila manželské štěstí“ klade prvořadý význam na pořádek.

### Oblečení hospodyňky

Dále Rettigová píše, že „oblečení hospodyňky musí být vždy čisté a upravené, bez ohledu na to, zda je ozdobné nebo obyčejné. Důležité je pouze to, aby nebylo špinavé nebo roztrhané a bylo pečlivě uspořádáno. Někteří jedinci, zvláště mladé a hezké ženy, mají ve zvyku chodit až do poledne ve svých starých pantoflích a spodničkách nebo v nějakém starém a špinavém slipu s neučesanými vlasy. Právě takovým chováním se manželka manželovi znelíbí, je znechucený a není divu, když jeho láska časem mizí, neboť chladne a vysychá.“

### Literární dráha a česká kuchařka

Rettigová nejprve vydávala knížky povídek pro mládež. Nikdo neví, jestli chtěla vydat kuchařku, nebo ne, a jestli předpokládala, že vařit už musí umět každý. Byla ale přesvědčená, že recepty, které měla k dispozici, jsou

dost dobré k sepsání a vydání. Jedním z přínosů její knihy bylo, že rozšířila nabídku jídel, ze kterých se skládala česká kuchyně, čímž zpestřila jídelníčky českých měšťanů, ba dokonce i některých venkovanů. Ale v první řadě byla kuchařka napsaná česky – velmi dobře česky.



### Citace z Domácí kuchařky:

*„Kniha tato, jsouc původně toliko pro menší domácí hospodářství určena, dospěla mnohými doplňky po tolika vydáních na takový stupeň, že nyní též velkým hospodářstvím ano i vrchnostenským kuchyním vyhověti může. Aby však mladé hospodyňky nebo méně zkušené kuchařky v upravování tabul nepochybily, a snad buď samé sladké, nebo samé kyselé pokrmy, anebo moučná jídla napřed a zeleninu naposledy nedaly, uvedeno jest doleji několik příkladů, kolik jídel při menších i větších tabulích přísluší, a kterak se volit a po sobě nosit mají.“*

**Příklad receptů podle M. D. Rettigové:**

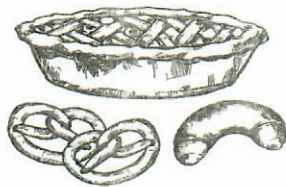
### HNĚDÁ SILNÁ POLÍVKA

máslo  
2 cibule  
1 celer  
2 kořeny petružele  
2 mrkve  
1 kapusta  
1 libra hovězího masa  
1 libra skopového masa  
1/2 libry uzeného masa  
zbytky drůbeže  
hovězí polívka  
zemlička

Dej na rendlík kus másla, dvě na koláčky rozkrájené cibule, jeden celer, dva kořeny petružele, dvě mrkve, jednu kapustu, všecko rozkrájené, potom rozkrájej na kousky libru hovězího, libru libového skopového a půl libry uzeného masa, vlož ho s rozličnými zbytky od drůbeže na tu zeleninu a nech to až do hnědá dusit; musíš však bedlivě dohlížet a častěji tím zamíchat, aby se to nepřipálilo; pak to dej do hrnku, nalej na to 8 nebo 10 žejdlíků hovězí polívky a nech to ještě asi hodinu vařit; potom polívku proced', vlej ji do mísy na smažené, na nudličky rozkrájené zemličky, a nes ji na stůl.

### BUBLANINA ŠVESTKOVÁ

#### Bublanina švestková



## Hnědá silná polívka



6 žloutků  
žejdlík mléka  
mouka  
4 loty cukru  
sůl  
6 bílků  
máslo  
švestky  
skořice  
cukr

Vraz do čtyržejdkového hrnku šest žloutků, přilej k nim žejdlík mléka a rozkverluj to, pak do toho vmíchej tolik mouky, až máš těsto jako na hustou kapánku, přidej k tomu čtyry loty tlučeného cukru a trošinku soli, a konečně – do toho vmíchej sních z těch šesti bílků; nyní vymaž pekáč máslem, dej do něho asi přes polovic švestek, vlej na ně to těsto, rozkrájej na to dva loty nového másla a nech to opéct. Na stůl dej k tomu skořici a cukr, aby si každý mohl dle libosti vzít na svůj talíř.

## VTIPY Z ROKU 1919 O MANŽELSTVÍ, LÁSCCE A ŽIVOTĚ, KTERÉ VÁS ROZESMĚJÍ I DNES

Jak vám ukáže hromada výborných vtipů z roku 1919, tak dobrý humor nezestárne ani po více jak sto letech. Pojd'te se s námi zasmát u vtipů na téma ženy, láska nebo vztahy mezi manžely. Zaručeně vám to na začátku tohoto zkráceného pracovního týdne zlepší náladu.



*Veselá rodina.*

*Historický obrázek kolorovaný serverem Bejvávala.cz, původní autor neznámý.*

### Na 1. dubna.

Maminko, tatínek jde dnes z hospody střízlivý!

— To snad není možné!

— April! April!

### Jednoduchý prostředek.

— Proslýchá se, pane doktore, že jste se zasnoubil s mladou doktorkou, která zde nedávno zahájila praksi.

— Inu, co člověk všecko neudělá, aby dostal konkurenta s krku.

## Starostlivá ženuška.

On: „Myslíš, Boženko, že vystačíš měsíčně s 250 K mého platu?“

Ona: „Zkusím to. Ale co počneš ty?“

## Časy se mění.

Odznaky českých vojnů na čepicích po dobu války:

Nejdříve „F. J. I.“ = Für jüdische Interesse,

potom „K.“ = Korruption

a nyní „Č. S. R.“ = Čert sebral Rakousko.

## Škoda řeči.

Soudce: „A nyní nám povězte, jakým způsobem jste se dostal do té nedobytné pokladny?“

Obžalovaný: „Co je to platno, milostpane. kdybych jim to nejlépe vylíčil, oni by to přece nedovedli!“

## Vysvětlení.

Dáma: „Pane profesore, řekněte mě, proč Bůh stvořil Evu naposled?“

Profesor: „To je zcela jednoduché, poněvadž si nepřál, by mu do práce mluvila.“

## Zasnoubení.

Zasnoubená píše přítelkyni: „Přišel, viděl a já jsem zvítězila.“

## Čím více, tím lépe.

Modistka (ke starší zákaznici): „Toto bílé péro dělá vás o dvacet let mladší.“

Zákaznice: „Přidejte tedy ještě jedno na klobouk!“

## Jak to ví?

— Maminko, toho Tonda Zavřelů si nevezmu!

— Proč pak Máňo?

— Moc chrápe!