

DOMOV
PRO
SENIORY

HEŘMANŮV MĚSTEC

U nás doma

Ročník XXXI číslo 4 duben/2025 www.domov-hm.cz



Pochod pro mozek

Obsah

Slovo na úvod.....	2
Informace z domova	3
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku	4
Domov A – Jaro-příslib nového života.....	4
Domov B – Máte rádi knížky?	5
Domov C – Velikonoce: tradiční svátky jara.....	6
Domov D – Rozloučení	6
Domov E – Příběh pana Františka	7
Informace z aktivizačního úseku	8
Pochod pro mozek	8
Oslava MDŽ	9
Vynášení Morany dětmi z MŠ Jonášova	9
Malešický mozek	10
Poníci v parku a na zámku	10
Naše poslední jarní kavárnička	11
Výstava I. Mládka „Všeslovanská epopej“	12
Nákupní výlety	12



... a na co se můžete těšit? ..	12
Seriál – Dřevokazné houby v našem parku	13
Pro chytré mozky	14

Slovo na úvod

Vážení uživatelé, zaměstnanci a přátelé našeho domova, jaro je konečně tady a s ním přichází nová energie, svěžest a příležitost k novým začátkům. S radostí pozoruji, jak se naše okolí, park i má domácí zahrada probouzejí k životu. Každý den přináší nové příležitosti k tomu, abychom trávili čas venku, společně se starali o květiny, bylinky a rostliny, které nám přinášejí nejen krásu, ale i radost z vlastní práce. Jistě jste si všimli naší jarní květinové výzdoby na nádvoří a v okolí zámku. Jarní veselé barvy nám každý den zpříjemňují. Také máme nově osázenou a nasvětlenou vnitřní kašnu v přízemí, kde je i malá vodní fontánka. Tato kašna dříve sloužila jako zdroj vody pro koně, kteří v těchto prostorách zámku měli své místo. Dnes už jen lahodí oku. Určitě se na ní zajděte podívat. Předcházející měsíc byl plný pozitivních změn a aktivit. Zásadní novinkou byl příchod nového canisterapeutického psa Baka. Vnímám, že se již u nás v domově zabydluje a zvyká si na nové prostředí, ale i tak moc prosím všechny o trpělivost a zejména o respektování pokynů naší canisterapeutky paní Pumerové.

V domově se začíná pracovat na přípravách velkých společenských akcí, zejména Setkání rodin a přátel domova, které se uskuteční v sobotu 21. června. Nejen tato společenská akce obohatí náš každodenní život, ale i prohloubí naše vzájemné vztahy. Ať už jde o plánované výlety, procházky, práci v dílnách nebo vaše pravidelné společné chvíle s klíčovými pracovníky. Každý den v našem domově je o vzájemné podpoře a sdílení. Děkuji všem, kteří se podílejí na vytváření tohoto inspirativního prostředí, a jsem vděčná za to, že máme možnost společně tvořit místo, které je pro naše seniory skutečným domovem.

Přeji vám krásné jarní dny, plné pohody, zdraví a spokojenosti. Těším se na to, co všechno nás v tomto období čeká.

S úctou

Klára Husáková, ředitelka



Informace z domova

Vážení čtenáři,

z provozního úseku vás chci informovat o probíhajícím kácení stromů v parku. Někteří jste již mohli z parku zaslechnout motorové pily. Jedná se o pokračování našeho plánu odstranit nebezpečné stromy a větve. Jedná se o stromy, které byly povoleny ke kácení.

Na službě domov se zvláštním režimem proběhla na 4 pokojích rychlá akce, a to předělání vodoinstalací a odpadů u umyvadel, dále montáž nových umyvadel pro bezbariérový přístup, nových baterií, sifonů a obkladů stěn. Ač jsme moc nevěřili, že se nám podaří sehnat dodavatele, nakonec zedník mohl nastoupit okamžitě. Této možnosti jsme využili, bylo to sice pro naše uživatele a personál náročnější, ale vše se zvládlo a už tak mohou využít přístup k umyvadlům a být zpět ve svém.

V současné době můžete na některých vstupech do budovy vidět místo původních dveří pouze provizorní dveře. Je to proto, že některé dveře procházejí renovací. Některé byly odvezeny do dílny k dodavateli, který byl k restaurování vysoutěžen. Pokud probíhají stavební nebo restaurátorské práce, je naší povinností se scházet nad probíhajícím dílem s dodavateli a se zástupci úřadů, např. s památkáři nebo se stavebním dozorem. Je důležité, aby se mohli

všichni vyjádřit, zda dílo probíhá dle domluvené smlouvy, ale i dle zákonů, ke kterým se dílo vztahuje. Na konci března jsme se byli podívat na dveře u dodavatele v dílně v Lomnici. Dodavatelé již mají hotové kovové prvky u dveří na schodiště a dále mají odstraněny povrchové vrstvy na odvezených dveřích. V dílně mají dveře na hlavní schodiště, do dřevníku, vrata do nádvoří a dále část dveří na chodbu Domova C z oázy a na

chodbu Domova A z parku. Všechny dřevěné prvky jsou nyní očištěné od starých nátěrů a čeká je broušení, opravy a nový povrchový nátěr. Dvoje dveře jsou z dubového dřeva, ty se tedy budou natírat lazurou. Dřevo dveří bude nejdříve namořeno hnědou barvou a následně bude navrch nanesen lazurový lak, který už je průhledný. Ostatní dveře jsou z měkčích dřev a na ty bude nanesena povrchová barva. Z vnitřní strany budou bílé, jako byly doposud a vnější strana bude opět hnědá. Vše tedy bude sjednoceno a už se



moc těšíme, že restaurované dveře budou nejenom moc hezké, ale budou i lépe doléhat a lépe se budou zavírat.

Přeji všem krásné jarní dny.

Radka Stybalová

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Áčko

Jaro – příslib nového života

V měsíci dubnu ještě často bývají velmi chladná rána, ale i přesto se příroda již probouzí k životu. V lesích, na loukách i na mezích se objevují první květy. Sněženky již dávno odkvetly, ale nahrazuje je celá škála jiných květů. Na vlhkých místech v lesích nebo na stráních vykvétají další poslové jara. Nejznámější jsou bílé kvítky ve tvaru zvonečků, které všichni známe jako bledulky. Na loukách i v křovinách nemůžeme přehlédnout orsej jarní. Bylinka, která přímo září žlutými kvítky, zdobí okraje cest i našeho zámeckého parku. Zejména v teplejších lesích vykvétají sasanky, které tvoří velké bílé koberce. Bylinka s nádherně modrými květy plicník lékařský dokáže pomáhat s onemocněním dýchací soustavy. Další jarní bylinka, nám dobře známý podběl žlutý, také léčí dýchací cesty. Jeho listy se přikládají také na bolavé klouby. Na okrajích lesů, na březích řek, ale i na loukách si můžeme povšimnout devětsilu lékařského. Tato bylinka má nenápadné purpurové až bledě růžová pěkně vonící kvítka a velké listy, které mnohdy dosahující rozpětí až 50 cm. Za ploty zahrádek naplno rozkvetly čemeřice, narcisy a pomalu se ukazují kalichy tulipánů, či modrá kvítka pomněnek. Svěží dech jarního slunka probouzí i stromy. Po celou zimu byly zranitelné konce větvíček chráněny pryskyřicí. Nepromokavý štít chránil zárodek budoucího života – letorost s miniaturně složenými lístky i kvítky. Když se strom probudí ze zimního spánku, pupeny se začnou otvírat a vyraší svěží zelené lístky. Ptáci zpívají a větévky pod jejich nožkami ožívají. Stromy jsou tolik potřebné k našemu životu. Obdivujeme jejich krásu a majestátnost. Procházka parkem nás naplní klidem a pohodou.



Vlasta Růžičková

Béčko

Máte rádi knížky?

Na toto téma mě přivedla naše uživatelka paní Nonna. Má velmi oblíbenou knihu, kterou má stále na polici u lůžka. Sama již nezvládne knížku si vzít a začíst se. Pokud se najde chvílka, pokračujeme ve čtení spolu. Knížka David Copperfield je román o životním příběhu chlapce od jeho narození až do dospělosti. Paní Nonna nikdy nechce čtení ukončit a se zájmem naslouchá. Někdy také dojde na čtení a prohlížení její biografické knihy. Připomene si důležité okamžiky svého života. Líbí se jí prohlížet alba fotografií vypracovaných na základě svého životního příběhu. Se sepsáním ji pomohly kolegyně z Domova E, kde dříve bydlela. Pokud není dostatek času, má možnost poslouchat audioknihu, kterou personál pustí na CD přehrávači. Pochopitelně to není to pravé.

Přečetli jste sami v březnu nějakou knihu? Měsíc březen byl Měsícem knihy. Jsou knížky, které vtáhnou do děje a přečtou se jedním dechem. Jedna taková kolovala na našem oddělení. Postupně si ji přečetly skoro všechny pracovnice Domova B. A troufám si říct, že nejedna z nás měla na konci v ruce kapesník. Knížka byla takové naše malé školení, protože hlavní linkou této knihy byla Alzheimerova choroba. Nikdo z nás neví, co nám osud přichystá.

V poslední době je možné použité knížky koupit také přes internetový obchod. Vrací se tak do oběhu a udělají radost někomu jinému. Moje dcery tuto službu často využívají. K mé velké smůle však v poslední době kupují knížky v angličtině, které si já nezvládnou přečíst. Letošní zimu se mi povedlo přivést ke čtení i naši maminku. Je plná energie, na čtení neměla nikdy čas, a hlavně u knížky nevydržela. Po návratu z nemocnice přece jen zvolnila a s chutí si přečetla, co jsme jí s dcerami servírovaly.

Dnes jsem navštívila svoji babičku, které je 99 let. Hned po příchodu jsem byla podrobena jejím zvědavým otázkám. Dostaly se jí do ruky staré noviny, kde byl článek o Kytici od K. J. Erbena. Kdo by neznal Polednici, Vodníka, Svatební košili. A musela jsem ji vyprávět jednotlivé básně, o čem jsou. Pochopitelně

jsem si vzpomněla jen na některé. Tak jsem jí slíbila, že ji knížku příště přivezu. Mimochodem většinou čte vše bez brýlí. Po Vánocích mi můj mladší bratr oznámil, že má další životní milník. Já na něj s nedůvěrou pohlédla a on s klidem řekl, že si musel pořídit brýle. My vnoučata totiž bez nich už nic nepřečteme.

Přeji vám, aby vás stále častěji sluníčko lákalo do přírody, kde se můžete posadit na lavičku a otevřít knížku! A vůbec nezáleží na tom, zda si chudá holka vzala synka pana továrníka, nebo



jste právě docestovali z exotické země. Knížky přináší nespočet možností a oživují naši fantazii. S tím teď moc nesouhlasí moje dcera, která čte povinné knížky k maturitě. Ale i ona jednou pochopí.

Petra Polgárová

Céčko

Velikonoce: tradiční svátky jara a duchovní obnovy

Velikonoce patří mezi nejvýznamnější křesťanské svátky, kdy se oslavuje zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Tento svátek připadá na jarní období a symbolizuje nový začátek a naději. V České republice je spojen nejen s náboženskými obřady, ale i s bohatými lidovými tradicemi, které se předávají z generace na generaci.

Jedním z nejznámějších zvyků je pomlázka, která se slaví na Velikonoční pondělí. Chlapci chodí po vesnicích a městech a šlehají dívky pomlázkami, což má symbolizovat sílu, plodnost a zdraví. Tento zvyk má kořeny v pohanských rituálech a je stále oblíbenou součástí velikonočního období. Dalším tradičním symbolem jsou kraslice – malovaná vajíčka, která se často darují jako projev přátelství a přání štěstí.

Pro věřící křesťany jsou Velikonoce především časem duchovní obnovy a zamyšlení nad vzkříšením Krista. Bohoslužby a liturgické obřady jako Velký pátek a Zelený čtvrtek jsou příležitostí k hluboké modlitbě a kontemplaci. Tento svátek nás nabádá k zamyšlení nad významem víry a naděje, kterou přináší vzkříšení.

Ať už Velikonoce slavíme tradičně, nebo spíše jako rodinné setkání, jsou to svátky, které nám připomínají důležitost obnovy, lásky a společenství. Přejeme vám krásné a požehnané Velikonoce, plné radosti, klidu a nové síly!

Lucie Andrejchová



Řešení ze str. 14 – 1- rameno, hlava, boky, mandle, stehno, koleno, prst, prsa, srdce, ucho, játra, plíce, zuby, oko, tváře, páteř, jazyk, slinivka, střeva, nos. 2- a) křída, b) tele, c) známka, d) tabule, e) slavice. 3. švestky, okurky, květák, rybíz, meruňky, lilek, borůvky, rajčata. 4. káva

Déčko

Milí čtenáři zámeckého časopisu, moje pracovní povinnosti se v měsíci dubnu blíží ke konci. A já odcházím do starobního důchodu. Proto bych se ráda s vámi rozloučila touto cestou.

V měsíci říjnu loňského roku jsem oslavila malé výročí - pracovně 40 let v domově pro seniory. Uteklo to jako voda.

Moje první pracovní zařazení bylo na dnešním Domově B jako ošetřovatelka. Během zaměstnání jsem si doplnila večerní školou středoškolské vzdělání a poté nastoupila do funkce staniční sestry na Domově B. Celkové vzdělání jsem završila specializačním pomaturitním studiem v Brně.

V roce 2012 jsem přestoupila na Domov E a v roce 2015 na Domov D vilu ve funkci vedoucí. Od měsíce května převezme žezlo ve vile paní Jiřina Dittrichová.

Děkuji vám za milá slova, když se vám líbil můj článek v časopise. Chci vám popřát hodně zdraví do dalších let.

Poděkování patří také kolegyním, se kterými jsem měla tu čest pracovat. A také celému vedení domova za podporu. Přeji vám všem další pracovní úspěchy.

Jana Novotná



Éčko

Příběh pana Františka

Máte rádi zvířata? Tak to by se vám mohl líbit životní příběh pana Františka. Jeho rodiče celý život pracovali jako ošetřovatelé zvířat v pražské zoologické zahradě. Jelikož jejich byt byl také v areálu Zoo, tak malý František trávil veškerý čas se zvířaty. Se zaměstnanci mohl chodit na všechna místa, která jsou pro běžného návštěvníka uzavřena. A to je sen snad všech dětí.

Zoo v pražské Troji má okolo 670 druhů, je to více než 5000 zvířat. Otec měl na starosti papoušky a včely, maminka opice.

Přesto, že František miloval všechna zvířata, nejraději čas trávil s ošetřovatelem u ledních medvědů, při krmení lachtanů a u antilop.

Protože si v dospělosti nedovedl představit, že by žil někde jinde, zůstal zde několik desítek let. A těch zážitků, co pan František za ta léta má. Třeba se málo ví, že jako ošetřovatel

v pavilónu šelem pracoval Ladislav Mrkvička ještě, než se stal známým hercem. Nebo třeba když se váží a měří krokodýli. No dovedete si představit, jak je to nebezpečné? Když mají až 5 metrů a váží i několik set kilogramů. To nejsou žádné mazlíčci. Malá chyba a už jde ošetřovateli o život.

Občas se také stalo, že některý z chovanců Zoo utekl. To jsou pak velké pátrací akce. Často ulétnou z voliéry ptačí zvědavci. Třeba před lety uletělo 18 ibisů skalních.

Pochytání a návrat všech uprchlíků zpátky trval dva týdny.

Jednou utekli čtyři orangutani. Našli rozpojenou síť u plotu a už byli pryč. Nakonec se je podařilo chovatelům nalákat zpět do výběhu na banány.

No ještě, že neuteklo nějaké zvlášť nebezpečné zvíře. Jen jednou z výběhu na chvíli unikl gepard. Přeskočil plot a vydal se za psem, který přišel s jedním z návštěvníků. Asi za pět minut to geparda přestalo bavit a skočil elegantním skokem zase zpátky do svého výběhu. To se všem ulevilo.

Povídání pana Františka by vystačilo na napsání i několika knih. 😊

Jiřina Dittrichová

Informace z aktivizačního úseku

Pochod pro mozek

Březen je spojený s Národním týdnem trénování paměti. Kromě účasti na akci Malešický mozek, jsme se letos připojili k akci Pochod pro mozek. Pochodovali jsme naším krásným parkem a bylo nás celkem 32. Pochod pro mozek se koná pod záštitou paní Evy Pavlové, manželky prezidenta republiky. Hlavní pochod, který byl v Praze, se uskutečnil pod patronátem Ing. Alexandry Udženije, náměstkyně primátora hlavního města Prahy. Tyto pochody probíhaly po celé republice a mají za úkol nám připomenout, jak je zdravý pohyb pro správné fungování



mozku, a to v každém věku. Děkujeme za účast a rádi bychom tuto akci příští rok zopakovali.

Veronika Ludvíčková

Oslava MDŽ

Mezinárodní den žen, připadající každoročně na 8. března, je mezinárodní svátek. Od roku 1975 je svátek uznán Organizací spojených národů a připomínán jako den mezinárodní solidarity žen za rovnoprávnost, spravedlnost, mír a rozvoj. V České republice je svátek od roku 2004 významným dnem. S podporou hnutí za volební právo žen se svátek zrodil v americkém a evropském odborovém hnutí na počátku 20. století. Údajně první oslavu Dne žen uspořádala Americká socialistická strana 28. února 1909 v New Yorku.



I my jsme si svátek všech žen společně připomenuli a oslavili. Červené karafiáty nás v čase vrátily do dob našeho mládí a aktivních let v zaměstnání. Pochutnali jsme si na sladkých dobrotách, připili si vaječným koňakem a zanotovali jsme si společně s úžasným zpěvákem panem Šimonem Pečenkou písničky z nezapomenutelného repertoáru Karla Gotta, Josefa Zímy

a dalších oblíbených interpretů.

Alena Tučková

Vynášení Morany dětmi z MŠ Jonášova

Smrtná neděle, která letos připadla na 6. dubna 2025, sice má temný název, ale je plná veselí a radosti. Vynáší se totiž smrtka a tím definitivně končí zima a začíná jaro. Záleží jen na vás, jestli začátek nového ročního období oslavíte důkladným úklidem, anebo pořízením nového kousku oblečení. Starodávné vynášení Morany, zvané také Morena, Mořena, Mařena, Smrtholka neboli smrtka, se leckde udržuje dodnes. Někde se figurka splétá ze starých větví, jinde ze slámy, roští a staré uschlé trávy. Obléká se do starých hadrů, nejčastěji v černé a bílé barvě, a zdobí náhrdelníky z vaječných skořápek nebo prázdných šnečích ulit. Je symbolem zimy, nemocí, dlouhých temných nocí a všeho, co lidem škodí. Tam,



kde teče řeka nebo potok, se smrtka hází do vody, jinde se pálí nebo svrhává ze skály. Takový zvyk si vyzkoušely děti z MŠ Jonášova a šli s Moranou do našeho zámeckého potoka. Přitom se u nás zastavily a pěkně nám zazpívaly.

Veronika Ludvíčková

Malešický mozek

Domov pro seniory Malešice pořádal v úterý 11. března již XV. ročník soutěže určené pro všechny milovníky trénování paměti - Malešický mozek. Tak jako v předcházejících ročnících i tento řešili účastníci řadu úkolů zaměřených na pozornost, krátkodobou i dlouhodobou paměť, verbální a logické dovednosti. Hodnoceny byly jednotlivé týmy jako celek a zároveň byl vyhlášen nejlepší řešitel ve věkových kategoriích do 85 let a nad 85 let. Této tradiční soutěže mezi domovy pro seniory se z našeho domova zúčastnily paní Svobodová, paní Pražáková a paní Baštová. Tímto jim za naší reprezentaci moc děkujeme. Všichni účastníci si užili společné setkání seniorů zakončené hudebním vystoupením.

Jana Voříšková

Poníci v parku a na zámku

Začátkem března nás navštívila paní Olga Němcová se svou kolegyní a přivezly nám ukázat dva krásné poníky. Přivítali jsme se s nimi v parku, kde jsme se postupně všichni sešli. Poníci se pásli v zámeckém parku. Uživatelé našeho domova si je hladili a krmili je tvrdým chlebem.

Poníci se prošli po zámeckých chodbách a navštívili i pokoje.

Legrační bylo, když poníci jeli ve výtahu, komu se to v životě poštěstí tohle vidět na vlastní oči.

Všichni jsme byli nadšení a vůbec se nám nechtělo se s poníky rozloučit. Těšíme se na další návštěvu.

Radka Šťastná



Naše poslední jarní kavárnička



Poslední březnová kavárnička patřila našemu novému canisterapeutickému psovi Bakovi, kterého jsme přivítali v našem domově v pondělí 10. března. Na kavárničce jste měli možnost shlédnout několik videí o asistenčních psech a také jsem se snažila povyprávět, co naše pejsky Joeyho a Baka od jejich narození čekalo, a co předcházelo, než přišli do našeho domova pro seniory. Určitě mi dáte za pravdu, že to pro ně nebylo jednoduché. Proto se snažím a i vy, abychom jim dopřáli láskyplný, pohodový a šťastný život. Joeyk už si své odpracoval a teď je řada na Bakovi. Ten je teprve na začátku své pracovní kariéry.☺ Zároveň, prosím, o trpělivost a pochopení. Dvouletý Bak je mladý, temperamentní pes, teprve se sžíváme doma i tady a já musím být důsledná, přísná ve výchově a vedení



psa. Určitě by nikdo z nás nechtěl, abychom skoro dvouletou práci Pomocných tlapek, především vychovatelů a cvičitelů zmařili tím, že Baka začneme kazit a rozmazlovat. Proto občas jsem přísnější, rázná, hlasitější, ale není to proto, že bych ho neměla ráda. Právě naopak. Chceme přeci, aby Bak byl poslušný a vychovaný pejsek, ať jsme s ním

kdekoliv. Prosím, nepodávat žádné pamlsky, pokud to nedovolím. Když budete mít zájem, abych s Bakem za vámi chodila na pokoj, velice ráda vám vyhovím po předchozí domluvě. Dále, prosím, respektovat, že když je cedulka na dveřích pokoje, že provádím canisterapii, nechodit do pokoje a neťukat na dveře. Pes pracuje!!! Děkuji za pochopení. ☺

Na závěr chci poděkovat těm z vás, kdo už jste přispěli nebo se chystáte přispět jakoukoliv finanční částkou na výcvik našeho pejska Baka. Zapečetěná kasička od Pomocných tlapek je stále umístěna na recepci v přízemí domova i s letáčky a informacemi. Děkujeme!!!

Lenka Pumerová

Výstava Ivana Mládka „Všeslovanská epopej“

Ve středu 26. března po poledni jsme si s našimi uživateli vyšli do cukrárny Levandule. Pochutnali jsme si na zákusku a kávě a pokračovali na výstavu do místní galerie. Tentokrát zde vystavoval své obrazy pod názvem Všeslovanská epopej známý hudebník Ivan Mládek. Vtipné názvy obrazů a obrazy samotné nezapřou Mládkův humor. Výstava většinu z nás velmi pobavila.

Hana Zítová



Nákupní výlety

Připravujeme pro vás další z nákupních výletů do nedalekého supermarketu ALBERT, kde se nachází ještě obchod PEPCO a drogerie TETA s nejrůznějším sortimentem zboží. Vzhledem k velmi krátké vzdálenosti budou tyto nákupní výlety bez příspěvku na dopravu.

Hana Zítová, Veronika Ludvíčková

... a na co se můžete těšit?

Středy 2., 16. a 30.4. - Solná jeskyně v Třemošnici – odjezd ve 12,30 hodin

Čtvrtek 3.4. - Velikonoční prodejní výstava – v jídelně od 13,30 hodin

Úterý 8.4. - Schůze uživatelů od 9,30 hodin v jídelně

Čtvrtek 10.4. - Velikonoční bohoslužba v kapli od 13,30 hodin

Úterý 15.4. - Velikonoční povídání o zvycích v jídelně od 13,30 hodin

Středa 16.4. - Nákup v Albertu odjezd 9,00 hodin

Středa 23.4. – Mláďata aneb co nám žije na dvorku - v oáze od 9,30 hodin

Úterý 29.4. - Výlet do Hortisu Čáslav, odjezd v 9,00 hodin

Každé úterý mše v kapli od 13,30 hodin



Seriál – Dřevokazné houby v našem parku

Díl VII. Rezavec šikmý aneb Čaga

Náš krátký seriál o dřevokazných houbách zakončíme nezvanou královnou medicínálních hub, rezavcem šikmým, neboli čagou sibiřskou. Jedná se o nepříliš vzhlednou houbu, připomínající nejvíce jakýsi opálený nádor na kmeni břízy (na těch roste nejčastěji). Jde o víceletou houbu, která stromy napadá jako ránový parazit (šíří se do stromu po ořezu, mrazové trhlině, zlomené větvi a podobně).

Původní domovinou čagy je Asie a oblasti ruské tajgy. Zde je také hojně užívanou a známou houbou již od 16. století. Na Sibiři byla tato houbu často užívána místo zde nedostatkového pravého čaje. V poslední době čelí houbu velkému zájmu západní medicíny a je součástí mnoha klinických studií, které zkoumají její účinky a možnosti využití. Trh je zaplaven všemožnými preparáty a výrobky slibujícími až kouzelné účinky čagy. Nechci této houbičce upírat na užitečnosti a možných účincích, ale je třeba si uvědomit, že jde momentálně především o „čaga módní vlnu“ a dobrý marketing. Houbu má velmi podobné spektrum látek a účinků, jako ostatní dřevokazné houby.

Známé jsou její příznivé účinky na imunitní systém, konvenční léčbu nádorů, zdravou funkci střev, kardiovaskulární systém, harmonizuje krevní tlak, působí protizánětlivě a antivirově. Čaga ovlivňuje také problémy s trávením a žaludečními problémy již po několika týdnech pravidelného užívání. Zpevňuje svalový tonus hladkého svalstva trávicí trubice a zesiluje peristaltiku střev. V rámci obecné onkologie bylo zjištěno, že čaga má výrazné účinky proti novotvarům zažívacího traktu.

Nejčastěji se používá nálev z čagy, který je chuťově podobný slabému černému čaji. Je mírně trpký s vůní připomínající meltu. Jednu lžičku čagy přelijeme 1/4 l vroucí vody a necháme 1 hodinu vylouhovat, poté přecedíme. Užívá se 3x denně šálek, nejlépe před jídlem. Kúra by měla trvat alespoň 1 měsíc. Vhodným obdobím na sběr čagy je pouze jaro a podzim, a to pro nejvyšší koncentraci obsahových látek.

Čaga byla poslední houbičkou našeho miniseriálu a příště si dáme něco o stromech v našem parku. Tak ať najdete! Váš správce parku.



Jana Škrhová

Pro chytré hlavy

1. V následujících řádcích najděte skryté části lidského těla (20).

BNGFNUIHNNJKRGNENMJRAMENONGJKRNGJNGJGNJKNRGJSENRHLAVA
GJKITHNBMDFNVDGFJNJMFVBOKYNNJAFNSJBNVRUHTUAMANDLEGH
RUIHIOWJHJGETHGOAEUIHGKUAERHTUERHKAERHUHGJAHNGFHJDSTE
HNORHFERGRJNERAKHFWIHRFKRHJUIRJBNSKLNKOLENOFAOŮFIOPAD
VFNFGHZUPRSTRJIUEGHN RUEZHFIPRSADVNGFHSJNVJUDFHTFUIWJIIAG
HNKA,SKJKBNSDKURUIRVISODSRDCEF NHJAKFLIAHFWEJHBUCHOHFANF
SEBHGJÁTRAKASNFJGRGUINVD FHUIPLÍCESRJAIOWHFJDTZHDLVJDFSJGD
KZUBYHUSCJBHJSDGFZURUIGNKSERUOKOGHBNJKSDJSGHZTVÁŘEURHG
SJRHGUKDRHGLJKHSRPÁTEŘJLGHDPADIPJIÉPMJDFJAZYKPDGRJJFGHHJF
HDJFHCGFHD FHBNCJSEHJU ZGHJKAJHSJRPOP NDFJHERGNSLINIVKADVJK
FHDRFHFYSJKDBNERHGFHJDSTŘEVAGNFHUDGGFJSEPD AHJBDJZRRTYAT
HJSJ DHERJZHGNOSJKLFSJJKLSJKHJSFJKLRDOPAOEJKSDHRR

2. Skryvačky – najděte smysluplné slovo uvnitř věty.

- Byli celí mokří, darmo se snažili utéct před bouřkou.
- Pokoušel se sehnat ručitele pro svou půjčku.
- Znám každou zastávku metra.
- Mluvit o tom před ním bylo tabu, leda za jeho zády.
- Strávil nakupováním v Mladé Boleslavi celý den.

3. Význam slovenských výrazů přeložte do češtiny

Slivky, uhorky, karfiol, ribezle, marhule, baklažán, čučorietky, paradajky

4. Hádanka

Nejprve jsem zelená, později zhnědnu. Můžete mě koupit buď jako zrnko nebo jako prášek. Často si mě dáváte po obědě. Nejlepší jsem samotná.

Řešení naleznete na str. 6

Lepší paměť pro lepší život

Najděte v textu všechny překlepy.

Ocelavá Eiffelova věž byla postavena Gustavem Eiffelem v roce 1889 na polích Champ de Mars v Poříží. Tato ohromná stavba je vysoká přes 320 metrů, a je v ní tudíž výhled na celé překrásné těsto. Tento francouzský dokument patří k symbolům nejen Paříže ale celé Francie, a je zedním z nejnavštěvovanějších turistických míst.

Pra výstup na věž somotnou můžete využít buď schodiště, nebo si zaplatit o něco dražší jízdu výtahem. Vož má celkem tři podloží, které můžete zavštívit. Než vyšplháte do prdního podlaží, bidete muset zdolat před 300 schodů, stejně tak z prvdního do drahého podloží. Třetí podlaží je pak dostupné pauza výtahem.

