

DOMOV
PRO
SENIORY

HEŘMANŮV MĚSTEC

U nás doma

Ročník XXXI číslo 6 červen/2025 www.domov-hm.cz



Májové koulení



Obsah



Slovo na úvod.....	2
Informace z domova	3
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku	4
Domov A – Pozvánka do knihovny.....	4
Domov B – Červen: měsíc, kdy přichází léto a končí škola.....	5
Domov C – Příroda v červnu	7
Domov D – Vzpomínky na prázdniny	8
Domov E – Berounka v srdci	8
Informace z aktivizačního úseku	9
Májové opékání špekáčků	9
Beseda o Filipínách	9
Masáže rukou ke Dni matek	10
Vystoupení dětí z MŠ	10
Festival Pod duhovými křídly	11
Májové koulení 19. ročník	11
Joeyk slaví narozeniny	12
Okénko do keramické dílny	12
... a na co se můžete těšit?	13
Zlín.....	13
Seriál – Léčivé stromy v našem parku.....	13

Redakce časopisu přeje všem našim zaměstnancům
a seniorům krásné léto plné zážitků, výletů, akcí,
zajímavých cest, odpočinku a pohody.

Na další časopis se můžete těšit hned zkraje září.

Vaše redakce



Slovo na úvod



Milí čtenáři,

máme za sebou další ročník velmi vydařeného Májového koulení – turnaje v pétanque, který se letos konal již po devatenácté. Už teď se těším na jubilejní 20. ročník! Velké poděkování patří všem organizátorům a také šesti našim sportovcům, kteří s chutí a nadšením reprezentovali náš domov. Byl to krásný, napínavý a radostný sportovní den. Věřím, že se mezi našimi seniory najdou i další, kteří si pétanque budou chtít vyzkoušet. Je to hra, kterou si může zahrát opravdu každý – i člověk na invalidním vozíku.



Před námi je měsíc červen a doufáme, že s ním konečně dorazí i letní počasí. Sluníčka a tepla zatím mnoho nebylo – moje zahrádka je toho důkazem: rostlinky jsou stále nízké a jahody úplně zelené. Ale léto určitě přijde!

Náš časopis bude mít tradičně prázdninovou pauzu, ale ještě předtím nás čeká krásná akce – **Setkání rodin a přátel domova**, které se uskuteční **v sobotu 21. června od 13 hodin**. Srdečně vás všechny zvu – přijďte se podívat, popovídat si, potěšit se společným časem. Těšit se na vás bude celý náš tým zaměstnanců i seniorů, kteří si pro vás připravili například taneční vystoupení. I já osobně se moc těším, že se potkám s mnoha známými tvářemi a společně si užijeme slavnostní den.

Přeji vám krásné léto plné radosti a pohody.

S úctou Klára Husáková, ředitelka

Informace z domova



V těchto dnech probíhají na provozním úseku zejména úpravy okolí budov, práce na zahradách a v parku. Tráva roste jako z vody, a tak je potřeba sekat. S celoročními pracemi v parku souvisí i dobré vybavení zaměstnanců údržby různým nářadím a stroji. Zahradní traktor, který máme, je už zastaralý a vyžaduje časté opravy. Proto jsme se rozhodli pro pořízení nového stroje. V těchto dnech bude probíhat výběrové řízení, které by mělo vést k podpisu smlouvy o nákupu nového malotraktoru s příslušenstvím, jako je valník, mulčovač a naviják.

Na konci května proběhly poslední úpravy v Rytířském sále, jeho provoz jsme zahájili školením zaměstnanců. Na podzim nás čeká ještě jedno zabroušení a nátěr podlahy, ale pak už bude zcela hotovo a budeme se moci těšit na nějakou hezkou společenskou akci.



Další údržby, které plánujeme, je malování v budově zámku. Pro letošní rok jsme naplánovali malování schodiště, které vede z přízemí do podkroví, dále dřevěného schodiště, které je z 1. patra do přízemí k jídelně. Následně nás čeká chodba a schodiště u kanceláří, a ještě jedna kancelář a toalety. Dalším malováním budeme pak pokračovat na podzim. Počítejte tedy s omezením, po dobu malování nebude možné procházet po schodištích.

Přeji vám hezké slunečné dny Radka Stybalová

Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

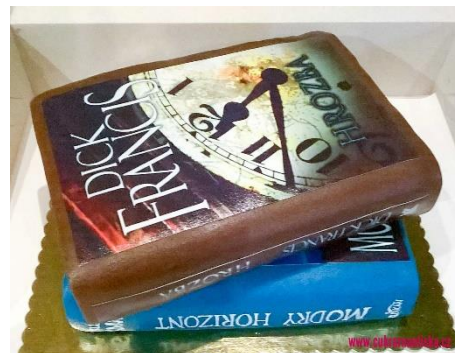
Áčko

Pozvánka do knihovny

Kniha je jako dobrý kamarád, dokáže pobavit i přivést na jiné myšlenky, když se cítíme osamělí. Nenásilným způsobem předá vědomosti, upoutá svým dějem. S postavami, které spisovatel zasadil do svých příběhů prožíváme jejich osudy, častokrát nelehké a dramatické. Naše zámecká knihovna obsahuje velký výběr knih. Můžeme vybírat dle vlastního přání, nebo nahlédnout do podrobných seznamů, které tak dobře a pečlivě vypracoval pan Jaroš. Máme zde množství historických knih od mnoha autorů. Pro příklad uvádím spisovatele a televizního scénáristu Vladimíra Křenera. Ve svých historických románech uměl vylíčit dobu středověku. Známé jsou i jeho romány zasazené do českého a německého pohraničí koncem druhé světové války. Tuto historii, na kterou bychom my lidé neměli zapomínat, naopak měli bychom se z ní poučit popisuje ve svých knihách i mnoho dalších autorů. Nelehký život venkovského lidu poznamenaný těžkou prací, příběhy o opuštěných dětech, o lásce, zlobě i odpuštění a smíření se s nelehkým osudem ve svých dílech popisují spisovatelky Vlasta Javořická, Františka Pecháčková, Marie Kizlinková, Vlasta Pittnerová. Zajímavé jsou knihy od českého lékaře a spisovatele Oty Duba. Ve svých příbězích sdílí osudy svých kolegů i pacientů. Také lékařku Valju Stýblovou přivedlo zaměstnání na literární dráhu. Ve svých psychologických románech z lékařského prostředí popisuje porozumění lidským osudům, nadhled a ochotu pomoci, nevyhýbá se i vlastnostem zcela opačným. Milovníci detektivek si také přijdou na své. Nejčtenější jsou knihy od autorů Erbeny, Fikera, Gardnera, máme tu i slavnou spisovatelku Agatu Christie. Kdybych měla vyjmenovat všechny spisovatele poutavých románů a zajímavých knih, zdaleka by mi nestačil celý tento časopis, tak zase někdy příště. Knihy, které bych našim čtenářům ráda doporučila a které přímo podmaní svým humorem a životním optimismem jsou od britského spisovatele a veterináře Jamese Herriota. Jeho příběhy jsou plné laskavosti člověka ke zvířatům, dodnes okouzlují čtenáře po celém světě a zahrnují v sobě přímo recept na dobrou náladu a pozitivní přístup k životu.

Vlasta Růžicková

K této pozvánce paní knihovnice se plně připojuji, protože s knížkou se dají prožít mnohá dobrodružství i v domově pro seniory. K příjemnému rozjímání zde na zámku neslouží pouze krásné prostředí knihovny, ale i posezení v salóncu, besedě a kapli, kde na nás historie dýchá ze všech stran, může v nás zanechat pocit klidu a rovnováhy. V letních měsících se lze kochat nádherným pohledem do parku z balkonu zámku. Pokusme se využít všech předností této



krásné historické budovy a přilehlého parku, dokud lze vnímat krásu všemi smysly.
Krásné léto vám všem přeje Míša Petržílková



Béčko

Červen: měsíc, kdy přichází léto a končí škola. Jaké tradice s sebou přináší?



Jaro se mění v červnu v léto. Dny se prodlužují, noci zkracují, člověk touží trávit maximum času venku a dosyta si vychutnat krásy přírody. Oproti jemnému květnu, který můžeme přirovnat k něžné, romantické, teprve se rodící a nesměle se oťukávající lásce, se červen prezentuje jako propuknutá vášeň plná rozkoše a radosti ze života. Tolik barev, vůní, chutí a dlouhotrvající sluneční svit zalévající nás příjemnou energií. To vše nabízí červen. Vnímáme to dnes stejně jako generace před námi.



První sečení a kosecké písně



Pro naše předky byl červen měsícem sklizně a první velké úrody. Sekala se tráva a sušila se na seno. Této činnosti se účastnila celá rodina, dokonce i vesnice. Seno, usušená zelená píce, hrálo totiž pro hospodáře velmi důležitou úlohu – krmila se jím zvířata, díky kterým lidé přežívali dlouhou zimu. Lidé trávili čas pospolu, venku, na čerstvém vzduchu, zpívali kosecké písně a při prvním sečení v roce dávali v rámci rituálních obřadů zemi děkovné dary za to, že jim

připravila trávu, kterou mohou poséci.

Svatý Medard, patron všeho počasí

Jedním ze svatých, k němuž lidé upínali své prosby, byl Medard, který je jedním z významných patronů počasí. Jeho svátek totiž vychází na období, které mělo pro sklizeň zásadní význam. Stejně jaké mají v květnu význam ledoví muži. Do Evropy přichází chladný a vlhký oceánský vzduch a přináší dlouhé a prudké deště. Ty mohou natropit spoustu škody, způsobit povodně, zničit zaseté plodiny, znemožnit dosušení sena. Lidé věřili, že franský biskup svatý Medard, který žil na přelomu 5. a 6. století a byl známý dobrotou a péčí o chudé, je může před deštěm ochránit. Tradovalo se totiž, že když byl malý chlapec, kterého v polích zastihla bouře, objevil se na obloze orel, který jej svými širokými křídly před nečasem ochránil.

Dny připomínající důležitost rodiny

Sečení sena kosou mělo také významnou socializační funkci a utužovalo vztahy mezi lidmi nejen v rodině. I důležitost rodinných vazeb červen v tomto směru připomíná a my si ji můžeme připomenout hned jeho prvním dnem. Prvního června se totiž slaví Mezinárodní den dětí, který má upozornit na práva a potřeby nejmenších z nás. Ačkoliv se svátek oficiálně slaví až od roku 1950, návrhy na jeho zavedení byly vzneseny o mnoho let dříve, již v roce 1925. Podnětem k tomu se staly četné válečné křivdy, jejichž oběťmi se často stávaly právě nevinné děti. Po dni dětí připadá na třetí červnovou neděli Den otců. První neoficiální oslava proběhla v Americe již v roce 1910 a uspořádala ji jistá žena, která chtěla otci poděkovat za to, jak se o ní a její sourozence po smrti maminky postaral. Oficiálně se svátek slaví od roku 1966.

Letní slunovrat

Obvykle 21. června nastává letní slunovrat, tedy čas, kdy je den nejdelší a noc nejkratší. Od tohoto okamžiku se začíná den zkracovat a noc prodlužovat. Předkové chtěli slunci dodat sílu,

a proto zapalovali ohně. Popel z těchto ohňů druhý den rozhazovali po polích, aby si zajistili dobrou úrodu.

Svatojánská noc

Kouzelnou moc má údajně i noc z 23. na 24. června. Říká se jí Svatojánská, protože je pojmenovaná podle křesťanského proroka a mučedníka svatého Jana Křtitele, který se 24. června v 1. století narodil. Je výrazem boje katolické církve s pohanskými rituály a zvyklostmi. Církev chtěla oslavy slunovratu vymýtit, později je však přijala a změnila název právě na Svatojánskou noc. Podobně jako u slunovratu se zapalovaly ohně, navíc se věřilo, že se v tuto noc otevírají skrýše plné pokladů a že bylinky natrhané v této době mají čarovnou moc.



KRÁSNÉ LETNÍ DNY VÁM VŠEM PŘEJEME Z DOMOVA B.

Pavčina Šoršová

Céčko



PŘÍRODA V ČERVNU



V červnu se v přírodě odehrává mnoho zajímavých věcí. Ráno nás budí světlo a zpěv ptáků.

Můžeme pozorovat mláďata spárkaté a drobné zvěře. Kvetou lípy a dozrávají lesní plody, které má každý z nás určitě moc rád.

V červnu se také sbírají a zpracovávají bylinky, které výborně chutnají, jsou zdravé a pomáhají nám například při nachlazení. Na zahrádkách se vysévají různé druhy zeleniny, například mrkev, petržel, ředkvičky a nesmíme opomenout na sázení sazenic rajčat, paprik, salátových okurek nebo nakládaček.

V červnu vidíme krásně rozkvetlé záhony pivoňek, růží, kosatců, begonií a na loukách překrásně kvetoucí kopretiny, chrpy, zvonky, vlčí mák a spousty dalších květů, které jsou i potravou pro včely nebo čmeláky.

Toto krásné období nám připomíná, že se blíží léto, všichni se těšíme na dovolené, odpočinek a děti na prázdniny.

V našem domově trávíme s uživateli čas v zámeckém parku, který je naší velkou chloubou, nebo u nás na Domově C využíváme k posezení zámeckou oázu.

Za Domov C přeji všem uživatelům i zaměstnancům krásné léto plné pohody, sluníčka a odpočinku.

Katka Augustýnová

Děčko

Vzpomínky na prázdniny

Je tady červen, poslední měsíc školního roku. Taky jste se v dětství vždycky tak těšili na prázdniny? Čas dobrodružství, zážitků, nových kamarádů a málo povinností. Od rána do večera jsme „litali“ venku s kamarády, stavěli bunkry, lezli po stromech, jezdili na kole, trávili čas u rybníka. Za deště jsme skákali v kalužích, nebo hráli karty, Černého Petra a další různé hry.

Rodiče chodili do práce a často ani nevěděli, kde celý den jsme. Vlastně nás ani nikdo nehlídal, jen jsme dostali pokyny, co máme uklidit, co si ohřát k obědu a obligátní „nesahej na nože, nůžky a na sirky“. Děti byly

od raného věku samostatné, uměly se postarat o sebe i mladší sourozence. Často vzpomínám, co jsme všechno vyváděli a divím se, že jsme to vůbec přežili. A jak vy? Také rádi vzpomínáte na prázdninové zážitky? 😊



Jiřina Dittrichová

Berounka v srdci

Éčko

Když je venku nevlídně a na procházku to zrovna není, scházíme se na podkroví a povídáme si. Vzpomínáme na časy, kdy jsme se věnovali věcem, které nás těšily. Tentokrát přišla řeč na téma rybaření a pan Karel se s námi podělil o svůj koníček. Vyprávěl nám, jak dříve trávil víkendy na chatě ve Všenorech u řeky Berounky. Řeka je prý kouzelná – klidná, tichá a obklopená přírodou. Na lov vyrážel již brzy ráno, ještě za šera, kdy se nad vodou vznášela mlha a všude bylo ticho. Pan Karel říkal, že to pro něho byl odpočinek, sedět za prutem u vody

a vnímat kolem sebe jen krásnou přírodu. A když se zadařilo a ryba zabrala? „To byla teprve radost“. 😊

Rybaření učí trpělivosti, pokoře vůči přírodě a vděčnosti za maličkosti. Pro někoho je to vášeň na celý život, ať už ryby pouští zpět, nebo si je odnáší domů. Největší přínos tohoto koníčku často spočívá v možnosti zklidnění mysli, uvolnění napětí a hluboké relaxaci v prostředí přírody.

Má někdo z vás také takový koníček?

Monika Žďárská



Informace z aktivizačního úseku



Májové opékání špekáčků

Opékání špekáčků by se spíše mělo nazývat špekáčky na grilu. Počasí nám nepřálo, a tak jsme se sešli v jídelně a místo ohniště využili pěkný velký gril. Špekáčky chutnaly výborně. Nechybělo ani víno, pivo, limo a káva.

K tanci a poslechu hrála skupina Jiřího Příhody „Úžas“. Mnozí z vás jste si zazpívali známé české písničky a nikomu se nechtělo odcházet. Tak se budeme těšit zase příště.

Hana Zítová



Beseda o Filipínách

Cestovat se dá v každém věku - někdy skutečně, jindy alespoň prostřednictvím vyprávění. A právě proto jsme se ve středu 7.května sešli v zámecké besedě, abychom si poslechli vyprávění pana Veselovského o Filipínách. Pan Veselovský se nedávno vrátil z poznávací výpravy, na kterou se vydal společně s přáteli, aby poznal tuto vzdálenou a exotickou zemi. V doprovodu zkušeného místního průvodce navštívil několik oblastí, které nejsou běžným turistům vždy přístupné.

Vyprávění pana Veselovského bylo doprovázeno fotografiemi. Viděli jsme nekonečná zelená rýžová pole v horách, kde se nádherně třpytila voda a také chýše místních farmářů. Prohlédli jsme si překrásné tropické květiny a kokosové palmy. Dozvěděli jsme se také, že rýžová pole jsou pýchou mnoha vesnic - každá oblast má své vlastní metody pěstování, často předávané po generace. Nechyběly ani informace o místní kuchyni, která se skládá hlavně z ovoce, zeleniny a rýže. Zajímavostí byly smažené banány, které prý chutnaly výborně.

A nakonec bych chtěla poděkovat panu Veselovskému za pěkné vyprávění a budeme se těšit, kam nás příště zavede.

Jana Voříšková



Masáže rukou ke Dni matek

Již pravidelně každý rok pořádáme v našem domově pro naše dámy masáže rukou k svátku Den matek. Tento svátek se slaví druhou květnovou nedělí a letos nám vyšel na 11. května. Masáže rukou jsou zaručeným balzámem nejen pro tělo, ale i duši. Letos ještě navíc každá žena dostala srdíčko vyrobené v naší keramické dílně. Poděkování, spokojenost a úsměv na tváři😊 u každé z vás byl pro nás odměnou.

Vystoupení dětí z MŠ



Návštěva dětí z MŠ Jonášova a jejich pásmo písniček a básniček, které měly připravené k svátku všech maminek, jsme s radostí přivítali na nádvoří našeho domova. Když dozpívaly, dotančily

a dorecitovaly, tak rozdaly našim seniorům vlastnoručně vyrobená srdíčka. A na oplátku od nás všechny děti dostaly sladkosti jako poděkování za velmi pěkné vystoupení.

Lenka Pumerová

FESTIVAL „POD DUHOVÝMI KŘÍDLY“

V pardubickém ABC klubu se ve středu 21. května konal už 13. ročník festivalu, který pod záštitou náměstka hejtmana Pardubického kraje Pavla Šotoly uděluje Cenu Duhové křídlo za činnost v sociální oblasti a ve prospěch osob se zdravotním postižením.

Slavnostní předávání cen doplňuje kulturní program, složený z tanečních, hudebních a divadelních vystoupení v podání uživatelů sociálních služeb.



Letos se naše taneční skupina festivalu opět zúčastnila. Představila se svojí novou choreografií na píseň Dancing Queen. V sedmdesátých letech ji zpívala populární švédská skupina ABBA a zazněla i ve filmovém muzikálu Mamma Mia! s Meryl Streep v titulní roli.

Pro naše vystoupení jsme si pořídili i barevné retro kostýmy, které nám pomohly tanec oživit a navodit atmosféru let minulých.

Jak se nám to podařilo, budete moci posoudit sami na Setkání rodin a přátel, kde vám zatančíme.

Alena Tučková

Májové koulení 19. ročník

Senioři jako sportovci a pétaque, to je náplní každoročního turnaje. Soupeření bylo opravdové a bylo hezké, jak se vzájemně všichni podporovali včetně jejich doprovodů. Na třech hřištích soutěžilo 12 družstev: Pohoda Chrudim, Divočáci z Nové Slunečnice, Malešičáci z Malešic, Šampioni



ze Seniorcentra Skuteč, Bažanti 1 a 2 z DS Bažantnice, Topinky z Topasu Seč, Fontána z DS Přelouč, Pávi a Kamarádi za náš domov, Vlci a Kouzelníci z Doubravčan. Na 1. místě se umístili Kouzelníci a 2. místo obsadili Vlci, oba týmy z Doubravčan. Naše družstvo Kamarádi ve složení Milan Sajfrt, Olga Pražáková a František Svoboda získalo 3. místo. Naše druhé družstvo Pávi obsadilo hezké 6. místo, hráli ve složení Marie Svobodová, Vojtěška Budinská a Alois Svoboda. Děkuji všem, kteří se na akci podíleli a zajistili bezchybný průběh. K tanci a poslechu nám hrál pan Martin Krulich a sluníčko se na nás celý den usmívalo. Sportu zdar!

Veronika Ludvíčková

Joeyk slaví narozeniny

Své 11. narozeniny 13. června oslaví náš canisterapeutický pes, zlaťák, Joey. V našem domově nám dělá radost přes 9 let. I když už pravidelně do práce nechodí a užívá si zaslouženého odpočinku, tak ho občas vyměním za Baka☺ a Joeyk si přijede zamakat☺. A vy máte možnost se přesvědčit, že se má skvěle, je v dobré kondici a můžete se s ním potěšit. Přece jenom jste na něj dlouhá léta byli zvyklí, přirostl vám k srdci a často se na něj ptáte. Jsem ráda, že jeho nástupce labrador Bak, je také dobrý společník, umí vás rozesmát a odreagovat od všedních starostí.



Lenka Pumerová

Okénko do keramické dílny

Ráda bych se s vámi podělila o hezké nápady a výrobky z keramické dílny, které potěšily už mnohé z vás. Nyní jsme začali tvořit krásná domovní čísla. Pomocí šablon a vykrajovátek



vytváříme jednotlivé tabulky s čísly. Je to tvůrčí práce, neboť každá tabulka je jedinečný originál. Hodně inspirace je z přírody, rostliny s květy či plody a také zvířátka. Vykrajovaná zvířátka po vypálení v peci jsou připravená pro děti, které je vybarví pastelkou a fixem. Koho by naše tvoření v keramice zajímalo, může se přijít podívat a třeba vás to „chytne“, jak se říká. Veronika Ludvíčková

... a na co se můžete těšit?

Úterý 3.6. – slavíme Dětský den s dětmi z MŠ Jonášova od 10,00 hodin v parku

Čtvrtek 5.6. - Schůze v jídelně od 9,30 hodin na zámku a od 13 hodin ve vile

Úterý 10.6. - Exkurze do zdejšího hřebčína, odcházíme ve 14,00 hodin

Úterý 17.6. - Nákup v Albertu, odjezd v 9 hodin

Sobota 21.6. - Setkání rodin a přátel domova, zahájení ve 13 hodin na nádvoří

Bohoslužba v kapli každé úterý ve 13,30 hodin

V průběhu července a srpna se můžete těšit na výlety - zámek Kačina, lidové kroje v Ostrově, akvárium v Hradci Králové, parník Arnošt, rozhledna Kaňk u Kutné Hory, obora Žleby, ZOO Bítovany, ZOO Štít, Lysá nad Labem soutěž a výstava Šikovní ruce.

Zlín

O uplynulém víkendu jsem měla s dcerami holčičí víkend, mladší dcera vybrala město Zlín, našla ubytování a naplánovala i trasy, kam se půjdeme podívat. Pro mě to byla první návštěva tohoto města, v mých skoro 40 letech, už asi bylo na čase. Do té doby jsem město znala jen z vyprávění mojí mamky, která tam studovala Střední průmyslovou školu kožařskou Zlín, byla založena v roce 1937 při obuvnické firmě Baťa. V této době se ještě Zlín jmenoval Gottwaldov, než ho v roce 1990 po 41 letech přejmenovali zpět. Když se řekne Zlín, asi každému se hned vybaví Baťa a jeho obuv. A právě Baťa dal „tvář“ snad celému Zlínu, stačí se podívat jakýmkoliv směrem a vidíte typické domky a vysoké budovy z červených cihel, a že jich tam je. Domky Baťa stavěl pro svoje zaměstnance a traduje se, že každý dostal 4 klíče a mohl si vybrat ubytování. Pro typický vzhled domků se baťovským čtvrtím přezdívalo „Amerika ve Zlíně“. Za zmínku stojí i Baťův mrakodrap, postaven v letech 1936 -38, který nechal postavit J. A. Baťa jako sídlo ředitelství jeho firmy. Má číslo 21, říká se jí „jedenadvacítká“. Označení budov bylo podle amerického stylu, kdy číslo udává přesnou polohu budovy v areálu. Mrakodrap má výšku 77,5 m a svého času se jednalo o druhou nejvyšší moderní budovu Evropy. Skutečnou perlou je ředitelský výtah vybavený jako pojízdná kancelář s klimatizací, teplou vodou a telefonem.



Z terasy budovy, která je veřejně přístupná můžeme vidět celý Zlín jako na dlani. My jsme přespaly v protější budově číslo 32, dnešní název MAX 32 a je také součástí bývalého průmyslového areálu. Díky typicky vysokým stropům 4,2 m v některých patrech vznikly krásné loftové byty s vestavěnými otevřenými patry a velikými okny se spoustou světla. Z 9. patra byl krásný výhled. Nesmím opomenout velké množství udržované zeleně ve městě, to byla opravdu nádhera. Musím říct, že jsem do Zlína nejela s nijak zvláštním očekáváním, o to víc mě velice mile překvapil a určitě stojí za další návštěvu.

Soňa Kočí

Seriál – Léčivé stromy v našem parku

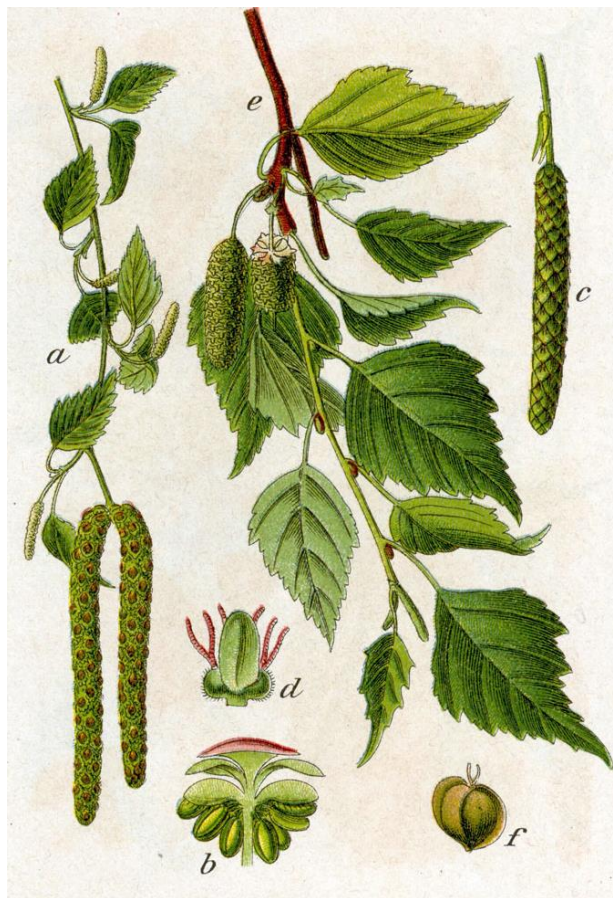
Díl II. Bříza, bílá krásk

Dalším stromem, který si představíme je bříza bělokora (také bradavičnatá, či bílá). Je typická svým bílým pigmentem kůry a jde o nejhodnotnější druh břízy v Evropě. Bývá vysazována za účelem rekultivace odlesněných území, protože není náročná na půdu. Jedná se o poměrně rychle rostoucí dřevinu, která dosahuje kolem 20 metrů výšky. Pro mnohé působí možná obyčejně, ale jde o fascinující strom s mnoha zajímavými vlastnostmi a využitím.



Od dávných dob lidé březové listy využívali v lidovém léčitelství, zejména pro podporu funkce močových cest a ledvin nebo pro zlepšení kvality vlasů. Z březových stromů se také s oblibou na jaře získávala březová míza, která sloužila k přirozenému doplnění pitného režimu i léčitelským praktikám. V historii byla bříza spojována s novým životem, symbolem jara, novou silou, radostí a láskou. V době kamenné se z březové kůry vyráběly boty, nádoby, části oblečení a další předměty běžného užívání. Velmi často se využívalo i březové lýko. Dodnes některé severoamerické indiánské nebo sibiřské kmeny využívají březové dřevo pro výrobu nádob a dalších předmětů. Často se stávaly námětem lidových umělců a pro malíře byly nekonečným zdrojem inspirace pro krajinné malby. Březové dřevo se používalo jako topivo (hoří i mokré), při výrobě nábytku nebo v řezbářství. Z březových větvíček se dříve vyráběla košťata, kůra se využívala místo papíru na psaní. Ve starověkém Římě se staly dokonce březové větvičky úředním symbolem. Podle dochovaných písemných záznamů sloužily březové metly také k trestání provinilců, kteří nedodržovali římské právo. Bříza byla velmi oblíbeným stromem i u slovanských národů. Sloužila především pro slavnostní účely, náboženské obřady a podobně.

Dodnes se na některých místech dodržuje jarní tradice stavění májky z mladých březových stromků.



Co se týče léčebného využití břízy, nejčastěji používáme její listy, pupeny a březovou šťávu. Březové listy je nejlepší sbírat brzy na jaře, když jsou ještě mladé a lepkavé. O něco dříve můžeme sbírat i březové pupeny, které se využívají především při zánětech a odvápnění kostí. Podobně jako březové listy, březová šťáva, tak i březové pupeny se úspěšně používají při zdravotních problémech s ledvinami a močovými cestami. Právě březové listy jsou velmi častou součástí nejrůznějších urologických čajových směsí nebo ledvinových čajů, protože účinně napomáhají při léčbě ledvinových a močových kamenů, aniž by dráždily ledviny.

Díky obsaženému spektru biologicky aktivních látek má bříza velmi silný vliv na celý vylučovací systém, od ledvin, až po močové cesty. Bříza podporuje odvodňování, má diuretické a dezinfekční účinky a podporuje přirozenou obranyschopnost organismu. Březové listy napomáhají udržovat normální hladinu

cholesterolu v krvi, podporují trávení a detoxikační procesy v organismu, stimulují činnost jater, slinivky a sleziny, zmírňují kožní problémy (vyrážky, ekzémy, akné) a podporují regenerační schopnosti pokožky.

Všeobecně doporučované denní dávkování je většinou 1 vrchovatá polévková lžíce březové drogy (sušených listů) na jeden šálek vroucí vody. Obvyklou formou podávání je zapaření a vyluhování asi 10 až 15 minut. Doporučená denní dávka jsou 3 šálky denně, dle aktuálních zdravotních potíží. Na zlepšení kvality vlasů si můžeme vyrobit domácí odvar. Velkou hrst březových listů povaříme několik minut asi ve 200 ml vody. Poté scedíme, necháme vychladnout a vlažný odvar používáme k oplachování vlasů po jejich umytí šamponem. Březový odvar zanechává vlasy silné, pevné, lesklé, a navíc zabraňuje nadměrnému maštění vlasů a působí proti vzniku lupů.

Tak ať nám rostou, váš správce parku.

Jana Škrhová