

**DOMOV
PRO
SENIORY**

HEŘMANŮV MĚSTEC

U nás doma

Ročník XXXI číslo 10 prosinec/2025 www.domov-hm.cz



**Opět po roce přicházejí
šťastné a veselé**





Obsah

Slovo na úvod.....	2
Informace z domova	3
Končí další rok, tentokrát s letopočtem 2025	3
Informace ze zdravotního a ošetrovatelského úseku	4
Domov A – Vánoční příběh	4
Domov B – Prosinec na Běčku	6
Domov C – Vánoční čas	7
Domov D – Vánoční pohoda	8
Domov E – Adventní tradice	8
Informace z aktivizačního úseku	9
Výstava obrazů	9
Vánoční jarmarky	10
Rozsvícení vánočního stromu	10
Výstava Jana „Kočičáka“ Kočího v Městské galerii	10
Hádej, kdo jsem?	11
... a na co se můžete těšit?	12
O kolik vzrostou důchody?	13
Seriál – Léčivé stromy v našem parku	13



Slovo na úvod



Milí čtenáři, milí přátelé,

držíte v rukou prosincové, a tedy poslední číslo našeho letošního časopisu. Zima nám už zcela jasně dává najevo, že přichází. Tolik sněhu na konci listopadu jsme už dlouho nezažili. Sníh přináší radost i starosti – děti nadšeně stavějí sněhuláky a koulují se, zatímco řidiči i starší lidé musí více dbát na opatrnost. Každý z nás to zná po svém. Vždycky jsem o sobě říkala, že jsem spíše „letní typ“. Ale postupem času se to mění a já se z této zimy dokonce i těším. Možná je to tím, že jsem se naučila vítat každé roční období a vše, co s sebou přináší. Přesvědčuji sama sebe, že pozitivní mysl a otevřené srdce nám pomáhají lépe přijímat nové výzvy i krásné okamžiky, které život nabízí. A prosinec k nim rozhodně patří.

U nás na zámku bývá právě prosinec vždy mimořádně kouzelný. Věřím, že i naši noví obyvatelé, kteří budou Vánoce u nás prožívat poprvé, pocítí tu výjimečnou atmosféru. Čeká nás mnoho velkých i drobných milých akcí, které vytvářejí teplo a pospolitost: už máme za sebou slavnostní rozsvícení vánočních stromů jak na nádvoří zámku, tak ve Vile. A velkou radost mi udělalo i setkání zaměstnanců v krásném Rytířském sále, kde si po dlouhé době mohli společně odpočinout, zasmát se a načerpat novou energii.

A co nás čeká dál? Prosinec u nás obvykle přináší spoustu hezkých chvil, společných setkání i drobných radostí. Věřím, že si je společně užijeme – každý podle svého, v klidu a bez zbytečného shonu.

Přeji vám všem příjemný advent a pohodové přípravy na Vánoce. Ať se vám tu u nás dobře žije a pracuje a ať si najdete každý den něco, co vás potěší.

Šťastné a veselé Vánoce přeje Klára Husáková, ředitelka





Informace z domova

Rok nám zase mílovými kroky utekl, a tak se na provozním úseku začínáme soustřeďovat na práce k zajištění hezkého prožití vánočních svátků. Jedná se o dokončování rozdělaných oprav, mytí oken, ale i přípravy vánočních jídelníčků, praní záclon a další práce.

V minulých dnech se nám podařilo domluvit úpravu nájezdu u branky do vily, což doufáme přispěje k vašemu většímu pocitu bezpečí, i když víme, že ve veřejném prostoru, na ulicích, je nerovností povrchů až dost. Dojde k posunutí vstupní branky a pokud ještě dovolí počasí, tak také ke srovnání povrchu cestičky. Bohužel nešlo dělat tyto úpravy dříve, protože jsme čekali, až budou v lomu těžít správný druh kameniva, který můžeme na naše cesty používat.

V letošním roce jsme se pustili do oprav vnějších křídel oken a rádi bychom s těmito pracemi pokračovali i v nadcházejícím roce.

V podzimních dnech se v zámeckém parku vysazovaly nové stromky a podařilo se nám také vysoutěžit dodavatele pro kácení nebezpečných dřevin, který se hned pustil do díla a nyní již probíhá úklid pokácených dřevin.

Z veřejných zakázek nyní probíhají činnosti spojené se studií pro výměnu kanalizací a vodoinstalací. Naším plánem je nechat postupně v průběhu několika let vyměnit kanalizaci a vodoinstalaci, která je již na konci své životnosti. Nové zákony nám však přinášejí mnohá úskalí a s těmi se musíme umět vypořádat. Ač už jsem si několikrát v minulosti řekla, třeba při záplavách, že toto je asi nejvíc složitý úkol méj praxe, tak tentokrát se jedná opravdu o ještě složitější úkol. Jsem ráda, že se nám předchozí úkoly podařily společně vyřešit a překonat, a jsme tedy připraveni se i tentokrát se všemi problémy poprat a zdárně je vyřešit.

Držme všem zaměstnancům pěsti, ať se jim práce daří a všem přeji hodně zdraví a lásky.

Radka Stybalová

Končí další rok, tentokrát s letopočtem 2025

To, jak jsme končící rok prožili, kolika lidem jsme udělali radost, jak se nám dařilo vytvářet kolem sebe přívětivou atmosféru, kolikrát jsme překousli nevraživost či vztek a místo toho jsme se na toho druhého usmáli, tak tohle bilancování, které k závěru roku patří, nechám na každém z vás.

Já se však chci zmínit o tom, jak jsme se celý rok starali, aby vám jídla servírovaná naší zámeckou kuchyní chutnala a snažili jsme se přispět svým dílem k dobré





pohodě, kterou se všichni zaměstnanci našeho domova každý den snaží vytvářet.



Když srovnávám tento rok s těmi předchozími, kdy jsme likvidovali následky povodně, stavebně opravovali a zařizovali kuchyň kompletně znovu, v dalších letech jsme se potýkali s mnoha omezeními díky koronavirové pandemii, zcela se personálně obměnilo osazenstvo kuchyně, je nutno říci, že tento rok probíhal poměrně klidně. O to

víc času i chuti jsme měli na úsměv pro každého z vás.

Za celý kolektiv zámecké kuchyně vám všem přeji zdraví, pěkné chvíle a pohodu v duších. Ať vám v celém příštím roce chutná!

Jitka Dziedzinská, provozní

Informace z ošetřovatelského Áčko a zdravotního úseku



Vánoční příběh

Máme tady poslední měsíc v roce – prosinec. Slunečních paprsků výrazně ubylo, procházek v parku v chladném a sychravém počasí si moc neužijeme, ale tento měsíc je v něčem výjimečný. Oslavíme v něm nejkrásnější svátky v roce - Vánoce. Nedávno mě můj šestiletý vnouček oznámil, že Ježíšek dárky nenosí, ale kupují je rodiče. Při příští návštěvě se nechal slyšet, že ten, kdo neexistuje, je čert, ale Ježíškovi by přece jenom dopis napsal. A jak že to s tím Ježíškem vlastně bylo... Vyprávěla jsem mu prastarý příběh předávaný z generace na generaci o narození Ježíška chudým rodičům v Betlémě, jak mu pastýři a lidé z okolí přinášeli



dárky. Tuto věčnou dětskou otázku před mnoha lety velmi pěkně vysvětlil šéfredaktor známého deníku, když obdržel dopis od malé čtenářky. V předvánočním čase tuto odpověď na dopis, která se stala oblíbenou a nadčasovou, slýchávám v rádiu a posílám ji vám – čtenářům našeho časopisu.

Jednoho prosincového dne roku 1897 napsala deníku Sun čtenářský dopis holčička Virginie. *Je mi 8 let. Někteří z mých přátel říkají, že Ježíšek neexistuje. Táta tvrdí, že váš deník vždy píše pravdu. Řekněte mi, prosím, chodí Ježíšek?*

V redakci nejprve zavládly rozpaky. Pak ale šéfredaktor Francis Church rozhodl, že takovou důvěru malé čtenářky nelze zklamat. Odpověděl osobně osmileté Virginii a to na titulní stránce deníku.

Milá Virginie,

Tvoji malí přátelé nemají pravdu. Věřící pouze tomu, co sami vidí, věří, že nemůže existovat nic, co nemohou postihnout svým malým rozumem. Všechn lidský duch je malý, i když náleží dospělému nebo dítěti. Ve vesmíru se ztrácí jako maličký hmyz. Takový mravenčí rozum nepostačuje, abychom pochopili celou pravdu. Ano Virginie, Ježíšek existuje, stejně tak jako existuje láska velkorysost a věrnost. Jelikož toto vše existuje, může náš život být krásný a plný jasu. Jak ponurý by byl svět bez Ježíška. To bychom neměli ani víru, ani poezii, nic z toho, co činí svět snesitelným. Zůstal by jen třepotavý zbytek viditelné krásy, avšak světlo dětství, které prozařuje svět, by muselo uhasnout. Nejdůležitější věci zůstávají mnohdy skryty našim zrakům. Cokoliv vidíš, nikdy nespatriš všechno. Můžeš rozlomit kaleidoskop a hledat nejkrásnější barevné útvary. Najdeš pár pestrých střepeň, nic víc. Protože skutečný svět je zahalen závojem, který ani žádné násilí nedokáže protrhnout. Poodhrnout ten závoj může pouze víra, poezie a láska. Potom najednou spatříme všechnu krásu a nádheru za ním....

Výměna dopisů mezi osmiletou Virginií a šéfredaktorem deníku se odehrála v prosinci roku 1897, deník Sun jí uveřejňoval v předvánočním týdnu na titulní stránce. Činil tak až do roku 1950, kdy zanikl. Poté tuto tradici převzaly četné noviny a časopisy po celém světě. Všechny přetiskují dávnou dětskou otázku a nadčasově moudrou odpověď. Možná právem namítnete, jak věřit krásným hodnotám, když se z médií dozvídáme samé špatné zprávy. Ale každý z nás může ovlivnit to, co svět dělá snesitelným a krásnějším. Svým životním postojem, přátelstvím, uměním neodsuzovat druhého člověka, ale porozumět mu. I malý projev laskavosti může smutný den proměnit v krásný. A potom kouzlo Vánoc, vzpomínky na dětství a na všechny, které jsme měli velmi rádi, zůstává stále s námi.

Vlasta Růžičková



Béčko



🎄 Prosinec na Béčku 🎄

Milí obyvatelé, milí kolegové a přátelé našeho domova, prosinec k nám přichází se sněhovou přikrývkou, vůní perníčků, hřejivým světlem svíček a tichým očekáváním svátečních chvil. Je to měsíc, kdy se ohlížíme za uplynulým rokem, děkujeme za společné chvíle a těšíme se na to, co přinese nový rok.

V našem domově se opět rozzáří vánoční stromek, zazní koledy a zámecké chodby provoní vánoční cukroví.

V prosinci si také připomeneme svátek svatého Mikuláše – nezapomeňte být hodní, protože možná přijdou i čerti!

S blížícím se koncem roku bych vám všem chtěla z celého srdce poděkovat za to, že s námi sdílíte každý den – s trpělivostí, s laskavostí, s humorem i se vzpomínkami, které nám připomínají, co je v životě skutečně důležité.

Prosinec je měsícem, kdy svět kolem nás zpomalí. Venku padá sníh, v oknech svítí světýlka a uvnitř nás se tiše ozývá přání po klidu, bezpečí a lidské blízkosti. Právě v těchto chvílích si uvědomujeme, jak cenné je být spolu – naslouchat si, smát se, pomáhat si a být si navzájem oporou.

Děkuji vám za důvěru, kterou v nás vkládáte. Děkuji i za vaše příběhy, moudrost a lásku, která z vás vyzařuje. Myslím, že můžu mluvit za všechny, že jsme rádi, že můžeme být součástí vašich dnů – nejen jako pečovatelé, ale také jako vaši společníci, naslouchači, někdy i přátelé.

Do vánočních svátků i do nového roku 2026 vám milí uživatelé a milé kolegyně přeji toto:

✨ **pevné zdraví, spoustu radostných okamžiků, hřejivá setkání s blízkými a klid v duši, který nic nenahradí.**

Ať jsou vaše dny naplněny teplem domova, světlem lidské laskavosti a vírou, že nikdy nejste sami.

S úctou, vděčností a přáním všeho dobrého



Anička Chvojka



Blíží se nejkrásnější období roku – Vánoce. Prosinec je pro nás všechny chvílí, kdy se ohlížíme zpět a děkujeme za každý společně prožitý den. I když nebyl každý z nich snadný, společně jsme dokázali vytvořit domov plný porozumění, úsměvů a lidskosti.



Ráda bych touto cestou poděkovala všem – našim obyvatelům za trpělivost, laskavost a životní moudrost, kterou nám denně předávají, i celému personálu za jejich srdce, které vkládají do své práce. Každé milé slovo, podaná ruka i drobná pozornost tvoří ten pravý vánoční

zázrak, který se v našem domově děje po celý rok.

Přeji vám krásné vánoční svátky naplněné klidem. Ať je nový rok 2026 rokem naděje, pohody a nových příležitostí ke společným zážitkům.

S přáním krásných Vánoc

Romana Bumbálková

VÁNOČNÍ ČAS

Céčko

Tak jako každý rok, tak i letos se kvapem blíží VÁNOCE, které jsou pro většinu lidí nejkrásnějším obdobím v roce. Vánoce mají být **SVÁTKY KLIDU, MÍRU, BLÍZKOSTI A RODINNÉ POHODY**.



Každý z nás zná nějaké vánoční zvyky, tradice a pověry. Zdobí se stromky, zapalují svíčky na adventních věncích, do vázy se trhají Barborky, posílají se vánoční přáníčka.

I u nás v Domově C se zdobí stromečky na pokojích i chodbách, balí se dárečky a píšou se pohlednice s vánočními motivy, které potěší naše blízké.

ZA DOMOV C PŘEJEME VŠEM KLIDNÉ A RADOSTNÉ SVÁTKY PLNÉ LÁSKY A ABY ROK 2026 STÁL ZA TO.

Jitka Peštová

Paní Černíková z Domova C by touto cestou chtěla poděkovat našemu vedoucímu údržby panu Lubošovi Bruknerovi za jeho ochotu, trpělivost a vstřícnost. Velké díky.



Vánoční pohoda

Děčko



Slyšíte v dálce to zvonění? To už Ježíšek připravuje dárky pro všechny děti. Radost dětí z dárečků potěší každého nejvíc.

Pro nás dospělé a starší už Vánoce nejsou o dárcích, ale spíš o víře, o pohodě, setkávání, vzpomínání na ty, co tady s námi nejsou, a také o dobrém jídle.

A tak se těšíme, jak si předvánoční čas užijeme. Vyzdobíme Domov, ustrojíme vánoční stromeček, rozsvítíme spoustu světýlek, napečeme cukroví, posedíme a poslechneme si koledy.

Přejeme vám všem šťastné a veselé 😊

Jiřina Dittrichová

Na konci roku odejde do zaslouženého důchodu paní Iva Střílková. Iva je téměř 20 let na Vile všem kolegyním pracovní oporou a klientům příjemnou společnicí. V domově za ta léta udělala veliký kus práce a nechává zde i kousek svého srdce. Za to moc děkujeme

Tým Domova D



Adventní tradice 🎄

Éčko

S příchodem prosince jako by se svět trochu zpomalil a lidé začali víc vnímat drobnosti, které během roku přehlížejí.

Nejviditelnějším symbolem je adventní věnec se čtyřmi svícemi. Každá z nich představuje jednu z hodnot, naději, pokoj, lásku a radost. Dříve se věnce pletly z čerstvé jedle, protože se věřilo, že její vůně chrání domov před nemocemi.

Známou, ale stále krásnou tradicí jsou barborky. Na svatou Barboru (4.prosince) se řezaly větvičky třešní a višní. Pokud vykvetly do Štědrého dne, předpovídaly štěstí, zdraví nebo dokonce brzkou svatbu.

Svatý Mikuláš (5.prosince) býval kdysi mnohem tajemnější, než ho známe dnes. Lidé věřili, že chodí světlem v noci, provázen anděly, kteří zaznamenávají lidské dobré skutky. Čerti byli spíše symbolem nepořádku než skutečné hrozby.

Méně známá je tradice svaté Lucie (13.prosince). Říkávalo se „Lucie noci upije, ale dne nepřidá“. Lucie chodily po domech v bílém, kontrolovaly pořádek, zakazovaly předení a děti



strašily jen symbolicky. V některých regionech měly i obchůzku s husím brkem, kterým „vymetaly zlo“ z domu.

Zcela opomíjenou tradicí jsou půstové dny. Advent byl kdysi časem klidu a střídmosti. Ve středu a v pátek se nejedla masa, aby si lidé vytvořili prostor pro vnitřní čistotu a větší radost na Vánoce.

Zvláštní místo měl i ranní rorátní zpěv. Roráty se zpívaly ještě za tmy a zapalovaly se jen svíce. Pro mnohé to byl nejtišší a nejkrásnější okamžik dne.

A nakonec jedna drobnost: hospodyně dávaly v prosinci do oken jablko nebo chleba, aby přilákaly požehnání a držely zlé síly dál od domu.

Prosinec tak nebyl jen o přípravách na Vánoce. Byl to měsíc plný jemných rituálů, světla a obyčejných radostí, které dodnes stojí za připomenutí.

Monika Žďárská



Informace z aktivizačního úseku



Výstava obrazů

V druhé půlce listopadu jsme zavítali do galerie v Třemošnici na výstavu obrazů od autorky Lenky Chadrabové. Na obrazech, které maluje převážně akrylem, se objevují i drahé kameny. Autorka miluje barvy a tím vynikají i její obrazy. A proto jsou pestré a malované hlavně dle její vlastní fantazie nebo podle fotografie. Ze všech obrazů vyzařovala pozitivní energie a nám se výstava velmi líbila. Poté jsme se zahřáli v cukrárně na náměstí dobrým horkým nápojem, a k tomu nemohla chybět sladká tečka na závěr v podobě dortíku.

Lenka Pumerová



Vánoční jarmarky

Ten první se koná na Krajském úřadě v Pardubicích ve středu 3. prosince. Tak jako každý rok i letos jsme byli pozváni a budeme zde prodávat výrobky z našich dílen. Uživatelé, kteří mají zájem tento jarmark navštívit, odjezd je v 9,30 hodin a přihlásit se můžete v kanceláři aktivizací.

Ten druhý bude ve čtvrtek 11. prosince od 13 hodin v Rytířském sále. Všichni uživatelé i zaměstnanci jste srdečně zváni.



Přejeme krásný předvánoční čas

Hana Zítová, Veronika Ludvíčková

Rozsvícení vánočního stromu.

Společně s dětmi z Mateřské školky Jonášova jsme ve čtvrtek před první adventní nedělí rozsvítili krásně nazdobený stromek na našem nádvoří. Děti nás svým vystoupením potěšily a za odměnu dostaly bonbóny. Všichni jsme si užili předvánoční atmosféru a zahřáli jsme se i výborným svařákem a čajem.

Radka Šťastná

Výstava Jana „Kočičáka“ Kočího v Městské galerii

byla cílem naší listopadové odpolední vycházky. Nejprve jsme se ovšem v příjemném prostředí kavárny Levandule posilnili kávou a výtečnými zákusky.



Výstava snímků místního mimořádně talentovaného fotografa, který získal mnoho ocenění za svůj citlivý a vnímavý pohled na lidi z různých společenských vrstev, nás přenesla do pražských i pardubických ulic. Na mnoha záběrech jsme poznali i tváře obyvatel našeho města.



Autor využívá černobílou fotografii k vyjádření jedinečné atmosféry okamžiku.

Jan Kočí často také fotí na různých akcích. Můžeme se s ním zanedlouho setkat třeba i na Dni severských psů v našem zámeckém parku.

Alena Tučková

Hádej, kdo jsem?

Nejprve vám prozradím, kdo je kdo na fotografiích z minulého říjnového čísla našeho časopisu:

- 1) **Marcela Rajsiglová**, zdravotní sестřička z Domova C
- 2) **Monika Žďárská**, zdravotní sестřička a vedoucí Domova E
- 3) **Blanka Hlaváčková**, zdravotní sестřička z Domova B

V posledním prosincové čísle výjimečně představuji **pět** žen, které v domově pracují poměrně dlouhou dobu. Máte možnost se s nimi potkat po celém zámku, i na vile...

Fotografie č. 1

- v domově pracuji 20 let a začínala jsem na pozici vychovatelky
- mám jednoho syna, ráda cestuji s rodinou na výlety a dovolené



- posledních 10 let jsem na nejvyšší pracovní pozici a jsem tu pro vás a pro náš DOMOV

Fotografie č. 2

- v domově pracuji 33 let a začínala jsem na Domově B
- po 16 letech jsem přešla na jinou pracovní pozici, která je pro vás všechny nepostradatelná
- mám dvě děti a nejraději trávím čas s rodinou a jezdíme na výlety





Fotografie č. 3 - v domově pracuji skoro 20 let

- narodila jsem se v Praze stejně jako vy a také do Prahy často jezdím
- s některými z vás jsem se potkala již před vaším příchodem k nám do domova
- mám ráda aktivní životní styl a pozitivní myšlení a myslím, že jsem ideální žena, protože nesnáším hádky a „blbou“ náladu

Fotografie č. 4

- v domově pracuji 26 let a přijdu do kontaktu s úplně každým

zaměstnancem našeho domova

- 18 let jsem na vyšší pozici než při nástupu
- mám dvě dospělé děti a nejčastěji jsem doma s rodinou



Fotografie č. 5

- v domově pracuji 20 let a jsem na třetí pracovní pozici
- mám dvě dospělé děti a baví mě zahrádka, výlety, dovolená u moře, a hlavně moje tři vnoučátka
- v domově svým přičiněním přispívám k pěknému prostředí jak pro seniory, tak pro zaměstnance

V prosincovém čísle této ankety máte možnost poznat dámy, které často přispívají svými příspěvky do našeho časopisu U nás doma. A kdo je kdo? To prozradím v příštím čísle a tentokrát i s fotografií ze současnosti.

Lenka Pumerová

... a na co se můžete těšit?

Pondělí 1.12. - Návštěva MŠ Jonášova a jejich mini jarmarku, odchod v 9,45 hodin

Středa 3.12. - Jarmark v Pardubicích, odjezd v 9,30 hodin

Středa 3.12.a 17.12. - Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd ve 12,30 hodin



Čtvrtek 4.12. - Kavárna a zajímavé povídání paní Jablečnickové z městské knihovny, začínáme ve 13,30 hodin v Rytířském sále

Pátek 5.12. - Přejde za vámi Mikuláš, anděl a čerti během dopoledne

Úterý 9.12. - Schůze v jídelně od 9,30 hodin a ve vile od 13,00 hodin

Středa 10.12. - Návštěva výstavy betlémů v galerii v Heřmanově Městci, odcházíme ve 13,00 hodin

Čtvrtek 11.12. - Náš vánoční jarmark v Rytířském sále od 13,00 hodin

Pátek 12.12. – Pardubické divadlo „Mladý Frankenstein“

Pondělí 15.12. - Nákupní výlet do Alberta, odjezd v 9,00 hodin

Úterý 16.12. - Hudební vystoupení v Rytířském sále Michael Malý (Karel Gott revival)

Čtvrtek 18.12. - Ekumenická bohoslužba v kapli od 13,00 hodin

Pátek 19.12. - Vánoční posezení s punčem a koledami v Rytířském sále od 13,00 hodin

Pondělí 29.12. - Severští psi v parku od 13,00 hodin

Úterý 30.12. - Silvestrovská zábava v Rytířském sále od 14,00 hodin

Každé úterý mše v zámecké kapli od 13,30 hodin

O kolik vzrostou důchody

Starobní i invalidní důchody čekají od ledna změny, zvýší se v průměru o 668 korun. Průměrná starobní penze tak vzroste na 21 839 korun měsíčně.



Základní výměra, pro každého stejná, se při pravidelné lednové valorizaci zvýší o 240 korun. Procentní, zásluhová část, která je individuální a závisí na předchozích výdělcích, se zvedne o 2,6 procenta.

Vzrostou také invalidní penze a zvýšení rovněž čeká i pozůstalostní, tedy vdovské, vdovecké a sirotčí důchody.

Minimální starobní důchod by měl být 9 800 korun.

Eva Merclová



Seriál – Léčivé stromy v našem parku

Díl VI. - Smrk ztepilý, strážce lesů a léčitel horského vzduchu

V letošním posledním díle o stromech se zaměříme na jeden z našich úplně nejznámějších stromů a to je smrk ztepilý. V parku jich máme jen pár, zato v okolních lesích jich naleznete dost. Smrk je strom, který dává víc, než se na první pohled zdá. Jeho dřevo buduje domy, jeho pryskyřice léčí rány, jeho jehličí čistí vzduch a jeho výhonky posilují imunitu. Je to strom, který nás provází od dětství až po stáří – něžně voní Vánocemi, léčí zimní nachlazení a svým tichem uklidňuje mysl.

Smrk (*Picea abies*), často nazývaný králem jehličnatých lesů, je jedním z nejvýznamnějších stromů střední Evropy. Jeho vysoká, štíhlá silueta patří neodmyslitelně k horské krajině, kde po staletí poskytuje lidem dřevo, léčivé pryskyřice i ochranu před nepřízní počasí. Smrk je stromem, který spojuje sílu přírody, léčivou vůni lesa a staré tradice našich předků. Pochází z chladných oblastí Evropy a pro svou odolnost se rozšířil až do horských poloh, kde dokáže přežít drsné zimy a silné větry. V severské mytologii byl smrk považován za strom ochrany a síly. Severské národy využívaly pryskyřici jako lék, konzervační látku i jako kadidlo při očistných obřadech. Smrkové dřevo je lehké a dobře opracovatelné, proto se používá na domy, hudební nástroje (např. rezonanční desky houslí), sudy i tradiční šindele. U nás jde o vůbec nejpoužívanější dřevo. Spolu s dobrými růstovými vlastnostmi smrku tak byl přímo předurčen pro významné hospodářské využití a začaly se jím bezhlavě zalesňovat i oblasti do kterých nepatří. Následkem toho dochází ke kůrovcovým kalamitám, masovým polomům při vichřicích atd. Ale to nijak nesnižuje jeho léčebné využití. Smrk uvolňuje do vzduchu fytoncidy – přírodní látky s antibakteriálními účinky. Lesní vzduch díky nim působí blahodárně na plíce a nervový systém.

Smrk je doslova přírodní lékárna. Síla stromu se nachází v mladých výhoncích, jehličí, pupenech i pryskyřici. Obsahuje silice, vitamín C (hlavně v mladých výhoncích), hořčiny, třísloviny a pryskyřice s dezinfekčními účinky. Uvolňuje dýchací cesty, pomáhá při kašli a nachlazení, působí

antisepticky a dezinfekčně, posiluje imunitu, zklidňuje svalové napětí a bolesti zad, zlepšuje prokrvení, podporuje hojení drobných ran (pryskyřice – „lesní balzám“).





Mladé výhonky, které se sbírají na jaře, mají nasládlou citronovou chuť a vysoký obsah vitamínu C. Jehličí se využívá do koupelí a inhalací. Pryskyřice je silně léčivá, vhodná do masť a balzámů. Smrkovice (alkoholový výluh) je zase tradičním domácím lékem na dýchací potíže.

A na závěr pár receptů na využití smrku:

1. Smrkový sirup z mladých výhonků: skvělý na kašel, nachlazení a imunitu. Nasbírejte světlé jarní výhonky a střídavě je vrstvěte do sklenice s cukrem. Lehce upěchujte a nechte 2–4 týdny na slunci. Scedte a skladujte v chladu. Výborný do čaje i jen tak na lžičku.
2. Smrková mast na bolavé klouby a svaly: 3 lžíce smrkové pryskyřice, 2 lžíce kokosového oleje, 1 lžíce včelího vosku. Rozpusťte ve vodní lázni, promíchejte a přecedte. Ukládej do čisté skleničky. Úžasná na namožená záda, kolena a revma.
3. Inhalační odvar na dýchací cesty. Hrst smrkového jehličí zalijte litrem vroucí vody. Vdechujte páru 10 minut pod ručníkem. Uvolňuje dutiny a tlumí kašel.
4. Smrková koupel proti únavě: 2 hrsti jehličí vařte v 1 litru vody 15 minut. Odvar přidejte do teplé vany. Podporuje prokrvení, uvolňuje svaly a uklidňuje nervový systém.



Lidé s alergií na pryskyřice by měli používat smrkové přípravky opatrně.

Nepoužívej výhonky ani pryskyřici z vánočních stromků ošetřených chemicky.

Hezký konec roku přeje váš správce parku Jana Škrhová

„Je-li prosinec deštivý, mírný a proměnlivý, není se kruté zimy třeba báti.“

Tak uvidíme, jaká bude zima...