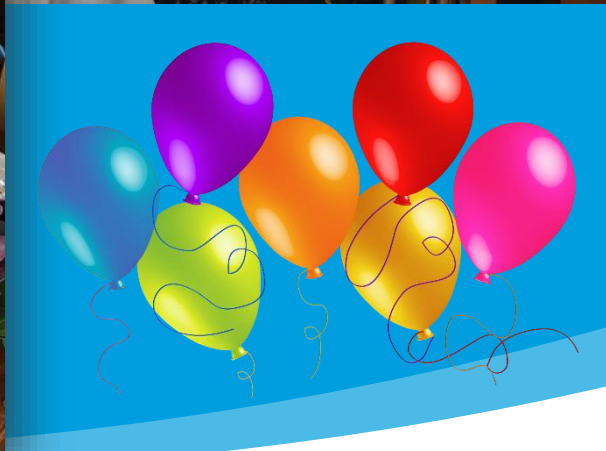


# Slavíme 100



**DOMOV  
PRO  
SENIORY**

**HEŘMANŮV MĚSTEC**

## U nás doma

Ročník XXXI číslo 3 březen/2025 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)





# Obsah

Slovo na úvod.....	2
Informace z domova .....	3
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku .....	4
Domov A – Vše nejlepší! .....	4
Domov B – Těšíme se na jaro... a co jsme dělali v zimě?.....	5
Domov C – Oslava osmdesátin paní Emílie: rodina, dorty a skvělá nálada .....	6
Domov D – Co je typické pro jaro, charakteristické rysy této roční doby.....	6
Domov E – Příběh pana Borise.....	7
Informace z aktivizačního úseku .....	8
Zámecký masopust .....	8
Naše kavárnička – Valentýnské posezení u kávy .....	10
Východočeské divadlo Pardubice .....	10
Pozvání na velikonoční jarmark .....	11
... a na co se můžete těšit? .....	11
Pro chytré mozky.....	12
Seriál – Dřevokazné houby v našem parku .....	14

## Změna času

I v roce 2025 nás stejně jako každé jaro čeká posun času o jednu hodinu. V neděli **30. března** se mění čas na letní. Hodiny posunete o hodinu vpřed **ze 2:00 na 3:00**.

Tak nezapomeňte!



## Slovo na úvod

Vážení čtenáři,

únor je nejkratším měsícem v roce, opět nám velice rychle utekl. Ačkoli jsem strávila týden na dovolené na horách, i přesto jsem v našem domově stihla zažít spoustu zajímavých okamžiků. Jednou z povedených akcí byly bezesporu maškary, které každoročně pořádáme v únoru. Do jejich příprav a maškarního veselí se vždy zapojí mnoho našich seniorů i zaměstnanců. Letos jsem se ale převleku vzdala, protože jsem ve stejný čas prováděla vzácnou návštěvu po našem zámku. Navštívil nás pan Mgr. Pavel Mareš, předseda Výboru pro rodinnou politiku a sociální oblast Zastupitelstva hlavního města Prahy. Společně se svým asistentem si na náš domov vyhradili dostatek času, a proto jsem jim mohla celý objekt ukázat – od sklepa až po půdu. Na závěr si prohlédli i připravující se masky. Bylo mi velkou ctí provádět hosty, kteří mají reálný přehled a jsou schopni náš domov objektivně zhodnotit. Jejich pochvalná slova byla pro nás milým oceněním. Nestává se často, že politici projevují opravdový zájem.

Další nezapomenutelný moment přišel s oslavou 100. narozenin naší milé paní Jaroslavy Pleskotové. Paní Pleskotová žije v našem domově již 23 let a ti z nás, kdo ji pamatujeme dlouhá léta, víme, že se téměř nezměnila. Pořád je to usměvavá dáma, i když jí již stáří přináší řadu těžkostí. Naše kolegyně jí připravily důstojnou oslavu, která byla pro všechny velmi dojemná, a nikomu z nás se nechtělo rozloučit. Děkujeme za tak krásné chvíle a paní Pleskotové přejeme hodně zdraví a radosti ze života. V únoru jsme na zámku slavili i další kulaté narozeniny a nebylo jich málo. Na přání oslavenců jsme vždy připravili oslavy podle jejich představ a těší nás, když některé z nich dokážeme i příjemně překvapit.

Únor rychle uplynul a už je tu nový měsíc. Na nás čeká další akce k Mezinárodnímu dni žen, příchod nového člena našeho zámeckého týmu, pana Baka, a také oslavy jarní rovnodennosti. Jarní měsíce se k nám pomalu blíží a myslím, že se na ně všichni těšíme.

Na závěr bych ráda pozvala všechny seniory i zaměstnance, kteří si mohou najít chvílku času, aby se s námi ve středu 12. března zúčastnili prvního ročníku Pochodu pro mozek. Startujeme v 9:30 z nádvoří – ať už půjdete po svých, s hůlkami, chodítkem nebo na vozíku. Pojdte se s námi projít pro zdraví a dobrou náladu!

Přeji vám krásné březnové čtení.

Klára Husáková, ředitelka



# Informace z domova

Je jaro a sluníčko už nabírá na síle, zpívají ptáci a ve vzduchu je opravdu cítit. Jaro nelze nevidět, i když každý člověk probouzení přírody vnímá trochu jinak. Někdo si všimne, že svítí slunce a lidé se více usmívají, jiný vidí jarní květy a pučící stromy. Další plánuje jarní úklid a práce na zahradě, a tak je to i u nás. Děvčata na úklidu začnou plánovat mytí oken a praní záclon a řešíme i šmouhy na podlahách, které se poslední dobou objevují po umytí podlahy. Údržbáři už mají naplánované první jarní práce v parku, paní správceva parku už připravuje jarní osázení květináčů. Nutné je i vyčistit keře na nádvoří. Bohužel se během posledních pár let staly z keřů odpadkové koše a naši uživatelé do nich vhadzují svoje odpadky, nedopalky cigaret, použité kapesníčky apod.

Přijede dodavatelská firma dokončit opravy stříšek na nádvoří. I jim mrazy nedovolily v práci pokračovat a museli čekat na jaro. Dále začínáme s úpravami interiérů. Z důvodu poškození umyvadlových skříněk dojde k jejich demontáži a zároveň se provede výměna zastaralých obkladů za umyvadla. Nová umyvadla budou přístupná vozíčkářům, a tedy vhodnější pro náš provoz. Jedná se o tři pokoje na Domově B a jeden pokoj na Domově C.

V těchto dnech jsme zahájili práce na přípravách veřejné zakázky na pořízení nového vakového zvedáku. Zvedáky jsou dnes již neodmyslitelnou ošetřovatelskou pomůckou. Jedná se o pořízení nového vakového zvedáku výměnou za stávající, jehož životnost je již u konce. Zvedák je významným přínosem při bezpečné mobilizaci uživatelů, má několik bezpečnostních prvků a jeho používání zajišťuje jak pro uživatele, tak i pro personál bezpečné a důstojné ošetřovatelské prostředí.

Dalším přínosem pro poskytování našich služeb bude pořízení vířivé vany na ruce. Tuto proceduru si mohou dopřát nejenom návštěvníci lázní, ale i vy ve svém domově. Pro paní správcevu parku bude zase přínosem pořízení elektrické tříkolky, díky které nebude odkázána na kolegy s převážením náradí a dalších pomůcek potřebných pro práci v zámeckém parku.

Přeji nám všem, abychom prožili krásné jaro a načerpali co nejvíce energie.

Radka Stybalová





# Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

## Vše nejlepší!

## Áčko

Právě tato slova zněla z mnoha úst minulý týden ve čtvrtek v našem krásném salonku, kde oslavila své úctyhodné jubileum paní Jaroslava Pleskotová. Oslavu svých stých narozenin



plánovala se svou klíčovou pracovnící Vlastičkou Růžičkovou řadu dní a vše proběhlo přesně podle jejich plánu. Přestože se paní Pleskotová před oslavou velmi obávala, jak to vše zvládne, byla úžasná. Dostavili se všichni pozvaní, pohoštění bylo výborné a víno dokonale vychlazené, a protože bylo nealkoholické, mohli si s oslavenkyní přitůknout i řidiči.

Paní Jaroslava Pleskotová bydlí v našem domově od roku 2002. Dlouhá léta bydlela společně s paní Čáповou na dvoulůžkovém pokoji ve spokojené harmonii. Před několika lety se jejich cesty rozešly a paní Pleskotová se velmi obávala nového soužití. Jako

zázrakem se opět sešly dvě dámy, které společně sdílejí jeden pokoj a vše dobré i zlé, jež přináší život. Ještě jednou přejeme nejen paní Pleskotové k jejím stým narozeninám vše nejlepší a hodně zdraví, ale také paní Vyšínové, spolubydlící naší oslavenkyně, která na konci března oslaví krásné 96. narozeniny.



V našem „áčkovém“ Domově jsme letos oslavili ještě jedny kulaté narozeniny. Paní Jaroslava Martínková slavila v lednu krásných devadesát let. V době narozenin pobývala u rodiny v Holicích. Protože si již dávno předem se svou klíčovou pracovnící Petrou Orsákovou naplánovaly „veselou párty“, vše zorganizovaly po

návratu do domova. Oslava se konala rovněž v salonku a byla jak jinak než veselá a vydařená.

Všem oslavenkyním přeji ještě jednou vše nejlepší a ještě hodně krásných chvil strávených v našem domově. Organizátorům a gratulantům z celého srdce děkuji, že jste potěšili oslavenkyně nejen gratulací a dárkem, ale především svou přítomností.

Vaše Michaela Petržílková

## Těšíme se na jaro...

### ...a co jsme dělali v zimě?

Zima se již chýlí ke konci a všichni se už moc těšíme na sluníčko a krásnou jarní zeleň. Pomalu se začnou zelenat trávníky, rozkvétat stromy,



poletovat včeličky a jistě každý se těší, až z tohoto probuzení přírody načerpá energii.

Zimní období nepřeje příliš častým procházkám venku, ale pokud to bylo jen trochu možné, snažili jsme se s našimi uživateli Domova B pobývat venku. Alespoň na krátkou chvíli se nechat pohladit zimním sluníčkem.

Také během této doby připravila děvčata krásné oslavy narozenin některých uživatelů. Posezení si zpříjemnili samými dobrotami, veselým vyprávěním a sklenkou dobrého moku. Jaro se snažíme pomalu přivolávat, zdobíme si okna krásnými petrklíči a také náš strom na chodbě dostal již jarní kabátek. Přejeme všem brzký příchod jara s pozitivní energií a dobrou náladou 😊.

Jana Kubů



## Céčko

### Oslava osmdesátin paní Emílie: rodina, dorty a skvělá nálada



V Domově C jsme měli v únoru důvod k radosti. Naše milá uživatelka paní Emílie oslavila své 80. narozeniny. K tomuto významnému jubileu za ní přijela rodina, která s sebou přivezla i výborné pohoštění.

I díky pomoci personálu se oslava mohla uskutečnit v naší zámecké besedě, kde od samého počátku panovala příjemná atmosféra. Rodina i oslavenkyně si pochvalovaly nejen krásné prostředí, ale i vstřícnost a péči našich zaměstnanců, kteří se postarali o hladký průběh celé akce.

Paní Emílie obklopena blízkými a dobrou náladou si svůj den užila plnými doušky. Přejeme jí do dalších

let hlavně zdraví, pohodu a hodně štěstí.

Katka Augustinová

## Déčko

### Co je typické pro jaro, charakteristické rysy této roční doby

Jaro je roční období, které přináší novou energii a naději pro nové začátky. Toto období je spojováno s kvetoucí přírodou, dlouhými slunečnými a teplejšími dny.

Jaro je obdobím, kdy se v naší stravě objevují nové a čerstvé ingredience. Mezi jarní potraviny patří například chřest, rebarbora, špenát, ředkvičky, kedlubny a také spousta bylinek. Tyto potraviny jsou nejen chutné, ale také plné vitamínů a minerálů, které nám dodají po zimě potřebnou energii.

V jarních měsících je vhodné využívat čerstvou zeleninu například na přípravu různých salátů a zeleninových polévek. Konzumace čerstvé zeleniny je ideální pro detoxikaci těla po zimě a pomáhá nám zvládnout jarní únavu.



Pokud tedy chcete být v jarních měsících plní energie a vitality, měli byste zařadit do svého jídelníčku co nejvíce jarních potravin.

Jaro je období, kdy se příroda pomalu probouzí ze zimního spánku. Rostliny začínají růst a kvést, zatímco zvířata se vrací ze zimního úkrytu a začínají se pářit. Většina ptáků se vrací ze svých zimovišť a začíná stavět hnízda. Na jaře můžeme pozorovat mnoho druhů motýlů, včel a dalšího hmyzu, kteří sbírají nektar z květů.

Jaro je také obdobím, kdy se počasí mění. Dny jsou delší a slunce začíná hřát, což znamená, že teploty začínají stoupat. Na jaře můžeme očekávat deště, bouřky a časté větry. Tyto změny počasí jsou důležité pro růst rostlin a pro život zvířat.

Jana Novotná

### **Velké poděkování**

**Za starostlivost a péči sestřičkám, které se velmi dobře starají. A také za aktivity, které nás pobaví a dělají nám radost.**

Viera Hlinková z Domova D

## **Éčko** Příběh pana Borise

Životní příběhy našich uživatelů jsou velice rozmanité. Třeba pan Boris. Jeho otec byl velice známý tanečník, dramaturg, režisér, choreograf a pedagog. Svého syna vedl k umění a ke sportu.



Pan Boris se však po škole vzepřel přání otce a nastoupil jako sladovník ve smíchovském pivovaru v Praze, kde pracoval až do nástupu na vojnu. Později ho však umělecký svět zcela pohltil.

Od dětství se pan Boris běžně setkával s umělci, kteří se scházeli u nich v bytě ve Vršovicích a hráli s otcem karty. Velkým přítelem otce byl například Jan Werich.

Pan Boris hrál vedlejší roli, brigádníka ve Starcích na chmelu. Tam se setkal s Vladimírem Pucholtem a Josefem Kemrem.

Řešení ze str. 14 - 12, 2, 1 hodina, 9



Po vojně pan Boris spojil svůj život s americkou lední revue Holiday On Ice. Tam využil vztah ke sportu i umění zároveň. Vystupoval s dalšími asi čtyřiceti bruslaři v různých show. Jejich představení byla plná nevídaných speciálních efektů, iluzí, barevných kostýmů, osvětlení. Kouzelná představení byla pro diváky nezapomenutelným zážitkem.

V souboru bruslil patnáct let a procestoval celý svět. Po návratu do Čech využil znalost cizích jazyků a začal pracovat jako recepční v jednom z nejznámějších pražských hotelů, v Ambassadoru. Zde se scházelo mnoho významných českých umělců, se kterými pan Boris zažil mnoho veselých a bujarých večerů. Častým hostem byl například Karel Gott, Waldemar Matuška nebo Eva Pilarová,...

Humor a veselé historky pana Borise provází životem dodnes. 😊

Jiřina Dittrichová

## Informace z aktivizačního úseku

### Zámecký masopust



Před velikonočními svátky nastává období čtyřiceti dnů půstu. Proto doba před Popeleční středou, která postní období otevírá, byla hlavně na venkově časem masopustních radovánek, bujarého veselí, zabíjaček, karnevalů.

Také u nás na zámku dodržujeme tuto tradici. Rej masek se letos konal v jídelně ve středu 12. února. Role zkušeného starosty masopustu se ujala tradičně Hanka Zitová, která také celé odpoledne moderovala.

K poslechu i tanci hrálo trio muzikantů z Třemošnice: Ota Fousek, Vítězslav Rak a Josef Holub.

V průběhu odpoledne se postupně představily všechny maskary. Hanka kladla maskám upřesňující všetečné dotazy a ostatní si mezitím mohli pochutnávat na dobrém punči s koblíhou.

Odborná porota ve složení dvouhlavý drak Veronika Ludvíčková a rada čarodějnic ze sociálního úseku - Eva Merclová a Lenka Doležalová pak vybrala a odměnila deset nejlepších masek uživatelů: úžasná byla paní Blahotová jako vodnice, paní Martínková coby včelka Mája, dále se líbila paní Polláková v kostýmu jeptišky, pan Severa se převlékl za atraktivního

havajského tanečníka, z pana Albrechta se stal dokonalý čaroděj, paní Baštová představovala bílou paní, pan F. Svoboda zase klauna, paní Vildungová si oblékla kostým pikové dámy, paní Budinská se líbila jako lesní víla a paní Fritshová se převlékla za Japonku.

Novinkou letošního ročníku masopustu bylo i pět ocenění masek personálu. Porota vybrala Pipi dlouhou punčochu v podání paní Šulajové, kominíka Jany Novotné, dvě čarodějnice v podání paní Dvořákové a Čechové, postavu Kloboučníka paní Tučkové a konečně také nápaditou a vtipnou masku slepice paní Polgárové. Pochvalná slova poroty o stále krásnějších maskách a větší péči, věnované jejich přípravě, nás všechny jistě potěšila.

Zámecký masopust se po všech stránkách vydařil, užili jsme si veselé a příjemné odpoledne.

Alena Tučková





## Naše kavárnička - Valentýnské posezení u kávy

V rámci oslav svátku lásky jsme se sešli s uživateli domova na Valentýnském posezení u kávy v zámecké jídelně. Tento svátek se slaví po celém světě 14. února a je považován za den zamilovaných.

Tradice sahá až do starověkého Říma, kde byl Valentýn knězem, který podle legendy tajně oddával páry, přestože to tehdy bylo zakázáno. Byl za to uvězněn a popraven právě 14. února.

Dnes si lidé na tento den vyměňují květiny, přáníčka, sladkosti nebo dárky, aby vyjádřili svou lásku a vděčnost.



Uživatelé našeho domova si měli možnost zasoutěžit v otázkách týkajících se tohoto dne. Během setkání jsme si také povídali o významu lásky v našich životech a přečetli jsme si krásné citáty o lásce. Dozvěděli jsme se také, co můžeme vyjádřit květinami. Záleží totiž na tom, jakou kytičku a jakou barvu květiny darujeme nebo dostaneme. Tento program jsme proložili písněmi o lásce od známých zpěváků.

Valentýnské odpoledne tak přineslo nejen spoustu zábavy, ale i krásné chvíle, které ukázaly, že láska nás provází v každém věku.

Jana Voříšková

## Východočeské divadlo Pardubice

V druhé půlce února jsme navštívili divadlo v Pardubicích. Uvedená hra Tanec v rodném domě nám měla odhalit tajemství jedné rodiny a především ukázat, jak se život může v jedné vteřině zásadně změnit. Komédie plná zvratů, kde se mluví o všem možném, hudba, tanec, zábava, smích a tragikomické situace, to vše se dalo zažít a prožít jedno páteční dopoledne.



Kdo má rád divadlo a chtěl by se jet s námi do Pardubic podívat, může se přihlásit v kanceláři aktivizací. Plakátky s termínem budou včas vyvěšeny na nástěnkách.

Lenka Pumerová

## Pozvání na velikonoční jarmark

Přijďte si udělat radost na velikonoční jarmark, který se koná ve čtvrtek **3. dubna 2025 od 13:30 hodin** v zámecké jídelně. Jste srdečně zváni.

Těšit se můžete např. na keramické zajíčky a slepičky s kapsičkou a kraslicí, keramické zápichy a jarní květináčky. Dále pak na pletené košíčky z novinového papíru s šitým zajíčkem a kraslicemi, zápichy s vajíčky zdobenými ubrouskovou technikou a kraslice malované voskovou technikou. Připravujeme ještě další výrobky, které nám všem pomohou přivítat jaro.



Děkujeme všem uživatelům za pomoc v našich dílnách a přejeme hodně zdraví a chuti do další práce.

Hana Zítová, Veronika Ludvíčková

## ... a na co se můžete těšit?

**Středa 5.3. a 19.3. - Solná jeskyně v Třemošnici – odjezd ve 12,30 hodin**

**Čtvrtek 6.3. - Zvířátka na pokojích a nádvoří od 9,30 hodin**

**Úterý 11.3. - Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hodin**

**Úterý 11.3. - Malešický mozek – soutěž v Praze**

**Středa 12. 3. - Pochod pro mozek v parku – start 9,30 hodin**

**Pátek 14.3. - Oslava MDŽ od 13,30 hodin v jídelně**

**Pátek 21.3. - Východočeské divadlo v Pardubicích – odjezd 9,00 hodin**

**Úterý 25.3. - Naše kavárna – začínáme ve 13,30 hodin**

**Středa 26.3. - Galerie Heřmanův Městec - jdeme na výstavu obrazů ve 13,30 hodin**

**Mše v kapli každé úterý od 13,30 hodin**





# Pro chytré mozky

## Jak jste na tom s pamětí? Malý Alzheimer test a trocha humoru neuškodí

### Co jsem si to jen měl pamatovat?

Znáte ten pocit, kdy vyrazíte do jiného pokoje pro nějakou věc a tam se zastavíte s tím, že nevíte, co jste chtěli? Většinou pomůže vrátit se do bodu A, tam se nám často připomene důvod, proč pro něco jdeme. Napodruhé se to většinou podaří. Nebo také ne. Zapomnětlivost je naprosto normální. Naše přehlcená mysl každou minutu ukládá informace a někdy je prostě buď zapomeno uložit, nebo je jako nedůležité rychle pustí. O důležitosti informace bohužel často nerozhodujeme vědomě sami.

Moje kamarádka si pochvaluje metodu mluvení nahlas. Do práce jezdí vlakem a nejistota, že zapomněla zamknout nebo nechala puštěný sporák, ji v kupé sžírala spolu s bezmocí, že nemůže jednoduše lokomotivu otočit a jet vše zkontrolovat. Metoda opakování nahlas toho, co právě děláme, prý propojí více smyslů a donutí mozek zapamatovat si, že se skutečnost skutečně udála. Kamarádka sice tvrdí, že před sousedy vypadá jako blázen, když si při zamykání říká nahlas „Zamykám“, ale je klidnější. Sousedi si určitě jednou zvyknou, až pochopí, že není nebezpečná.

### Hlavně nezapomínat na radost ze života!

Já osobně to mám tak trochu jako Felix Holzmann, který v jedné scéně tvrdí: „Nepamatuju si tři věci, jména, čísla... jména.“ Přestala jsem se stydět za to, že si nepamatuji jména. Často se mi někdo představí a já za chvíli netuším, jak se jmenuje. Raději na to upozorňuji předem. Není to neurvalost, opravdu jsem se kdysi hodně snažila, ale marně. Můj mozek si pamatuje dojmy, které na mě lidé dělají, ne jejich jména. Když vás po nějaké době, co jsme se seznámili, znovu potkám, vybaví se mi, jestli jste byli příjemní nebo nafoukaní, jméno můj mozek neuloží. Asi tam na to nemám nějaké konkrétní buňky, nějakou místnost k tomu v mozku určenou. A čísla si mimochodem nepamatuji také. Asi je to nějak propojené. Pamatuji si jen 1620, bitva na Bílé hoře. Bůh ví proč. Na druhou stranu mám naprosté pochopení s lidmi, kteří to mají stejně nebo podobně jako já. Nikdy by mě nenapadlo se zlobit, když si někdo nepamatuje mé jméno nebo mou tvář.

### Hotel Mozek, místo, kde bydlí vzpomínky

Jak stárneme, náš mozek už je tak nacpaný informacemi a vzpomínkami, že se mu nějak čím dál hůř ukládají ty nové. Tedy, moje teorie. Časem se nám zhorší krátkodobá paměť, protože nové paměťové komůrky už v hotelu Mozek prostě nejsou. Hotel se pak snaží pomoci si tím, že začne vyhazovat staré hosty. To nám najednou přijdou ke dveřím už dávno zapomenuté vzpomínky z dětství. Jsou to staří přátelé, jestli máte děti, vnoučata, představte jim je. Nikdy nezapomenu na vyprávění mého dědy, když už byl hodně starý, vyprávěl nám krásné příběhy ze života na jihočeské vesnici v době první republiky. Škoda, že jsme to tenkrát nenahrávali.

Děda byl vůbec filuta. Když mu bylo přes 85, měl už docela velkou sklerózu. Taky byl pořádně nahluchlý. Ale těžko říct, kolik toho bylo zdravím a nakolik to děda hrál. Pamatuju si, jak na něj babička volala, aby došel vynést smetí a děda se ani nehnu z gauče. Pak, za dvěma zavřenými dveřmi špitla babička nad hrncem, že je oběd hotový a děda už si sedal ke stolu. Jednou si pamatuji, že jsme k nim přijeli v pátek večer a v sobotu ráno můj otec jen v trenkách vyběhl před dům vynést smetí, ale zabouchly se mu dveře. Zazvonil a děda mu přišel otevřít se slovy: „Mámo, přijeli mladí!“ Vzhledem k tomu, že se děda rád sám sobě zasmál, zůstaly tyhle historky milé a úsměvné.

### Úsměv a láska k lidem, to je oč tu běží

Samozřejmě, ne vždy je zapominání úsměvné. Jiná má kamarádka pracuje v centru pro lidi s Alzheimerem. Existuje jednoduchý test, jak zjistit, jestli se vás týká běžná roztržitost a zapomnětlivost, nebo jestli jde o vážnou nemoc. Jedny klíče nebo brýle v mrazáku, to je toho, někdy se to prostě stane a uložíte



je jinam než obvykle. To ještě nemusí znamenat, že u vás postupuje choroba, která vám postupně vyhodí všechny hosty z hotelu Mozek. Test spočívá v tom, že počítáte od sta dolů. Vždy odečítáte číslo 6. Nebo 8, to už si nepamatuji. Ne, naštěstí tuto chorobu nemám, nejde totiž ve skutečnosti vůbec o čísla ani o správný výsledek. Zdravý člověk počítá a počítá a opakuje odečet dál a dál. Člověk s Alzheimerem nedokáže udržet pozornost a již po pár odečtech zapomene, co se po něm vlastně chce. Většinou se nedostane dál než ke čtyřem mínusům. Nechám vám teď chvíli na počítání. Hotovo? Jestli jste se ještě zvládli vrátit k článku, jste stoprocentně zdraví a zasloužíte si na závěr vtip o paměti.

Ať už v životě zapomenete na cokoli, nezapomínejte se smát. Vědci totiž zjistili, že v tom našem hotelu Mozek zůstávají hosté mnohem déle, když je tam veselo...

Zdroj: [www.medium.seznam.cz](http://www.medium.seznam.cz), autor Jana Veselá



**Některé měsíce mají 31 dní. Kolik jich má 28?**

- 1
- 6
- 12





Outkovka pestrá má plodnice jednoleté, tenké, kloboukaté, 2-8 cm široké, na okraji ztenčené, ploché, bokem nebo spodní části přirostlé, bez třeně. Rostou hustě střechovitě nad sebou ve skupinách, svrchu jsou sametově chlupaté a velmi pestře zbarvené (šedě, hnědě, modravě, červenorezavě, žlutě, často až černě) střídavě v kruhovitých pásech. V mládí jsou okraje bílé, později žlutavé. Pochází pravděpodobně z Číny a Japonska, ale po celý rok se objevuje i u nás na dřevě listnatých stromů, výjimečně také na jehličnanech, hlavně smrcích. Vyskytuje se především na mrtvém dřevě, pařezech, ležících větvích, poražených kmenech apod., takže ji snadno najdete. I když plodnice můžeme najít prakticky po celý rok, houba plodí pouze na jaře.



Vědecké závěry moderní medicíny potvrzují, že houba má významné protinádorové, imunostimulační, antioxidační a hepatoprotektivní účinky. Úspěchy byly zaznamenány při vlastní léčbě rakoviny jícnu, prsu, prostaty, žaludku, střev, plic i melanomu. Droga (usušená houba) obnovuje imunitní systém poškozený nádory, pomáhá léčit leukopenii, tj. snížený počet bílých krvinek, ale rovněž upravuje nedostatek krevních destiček jako důsledek vedlejších účinků radioterapie a chemoterapie. Léčí hepatitidu typu B, chronický únavový syndrom, roztroušenou sklerózu a diabetes. Zanedbatelné nejsou i antimikrobiální účinky například vůči virům. Je to prostě borec 😊.

K dispozici jsou hotové preparáty z této houby, ale dle mého je zbytečné je kupovat, vzhledem ke snadnému opatření vlastních úlovků. Při sběru se plodnice usuší při teplotě do 40 °C a rozemelou na prášek. Ten se užívá na špičku nože 6krát denně a zapije vodou. Po měsíci užívání je třeba zařadit čtrnáctidenní přestávku. Ze suchých plodnic je možno připravovat čaj nebo je i čerstvé žvýkat...chuťově nic moc tedy 😊. Doporučená denní dávka je 3-5 g suchého prášku. Pokud jde o kulinářské využití, tak lze využít jako dochucující přípravek. Tak ať najdete!

Jana Škrhová, správkyňě parku