

DOMOV
PRO
SENIORY

HA
GUE
PRA
GA
PRA
G



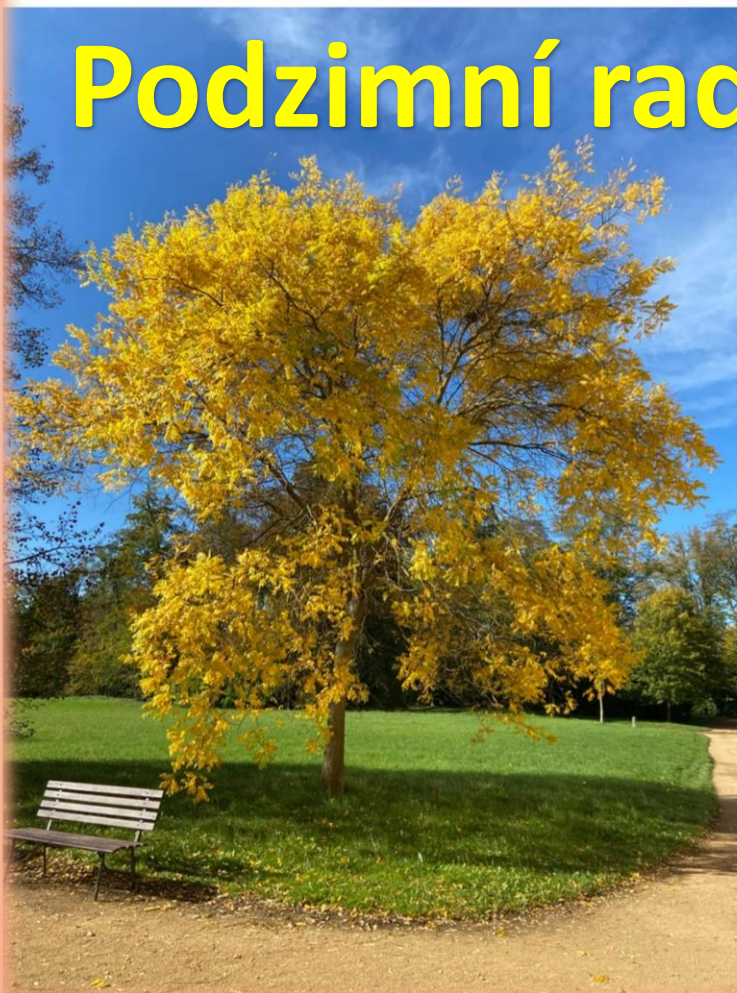
U nás doma

Ročník XXX číslo 9 listopad/2024 www.domov-hm.

HEŘMANŮV MĚSTEC



Podzimní radovánky



Obsah

Slovo na úvod.....	2
Informace z domova.....	3
Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku.....	4
Stanice A –Podzimní nepohoda	4
Stanice B – Dušičky – uctění památky zesnulých	4
Stanice C - Vzpomínáme	5
Stanice D – Svatá Kateřina	6
Stanice E – Jak se plní sny	7
Informace z aktivizačního úseku	9
Chodovská šipka	9
První podzimní návštěva solné jeskyně	9
Exotická zvířata u nás na zámku	10
Východočeské divadlo Pardubice	11
Nákupní výlet do Alberta	11
Podzimní kavárnička	11
Hlas domova.....	12
... a na co se můžete těšit?	13
Merlin	13
Seriál – Dřevokazné houby v našem parku	14



Slovo na úvod

Milí čtenáři,

mám vždy velkou radost, když jde práce od ruky a vše se daří. Někdy máme dny, kdy nám zrovna nic moc nevychází, pracovní věci se komplikují, dodavatelé nemají čas, nebo chuť,

a potom je to na zbláznění. A takové dny se střídají s dny, kdy naopak vše klapě jak švýcarské hodinky a vše se nám napoprve povede. Znáte to také? Tady na zámku je pořád co dělat, vyřešení některých věcí však trvá často mnoho měsíců či dnů. Ale v posledních dnech se nám mnoho dlouhodobých úkolů podařilo dokončit. Zdárně jsme dopsali materiály pro krajský hasičský sbor, s malou chybou jsme prošli kontrolou z inspektorátu práce. Povedlo se nám opravit část střechy nad Rytířským sálem, kde je již položena nová krásná podlaha z ručně vyráběných dřevěných parket. Na konci října jsme získali certifikát Biografické péče, kterou v domově poskytujeme na základě životního příběhu seniora. Získat tento certifikát je celkem těžké a moc si toho vážíme, proto si určitě tato informace zaslouží samostatný článek. Aktuálně připravujeme veřejnou zakázku na arboristické práce v parku,



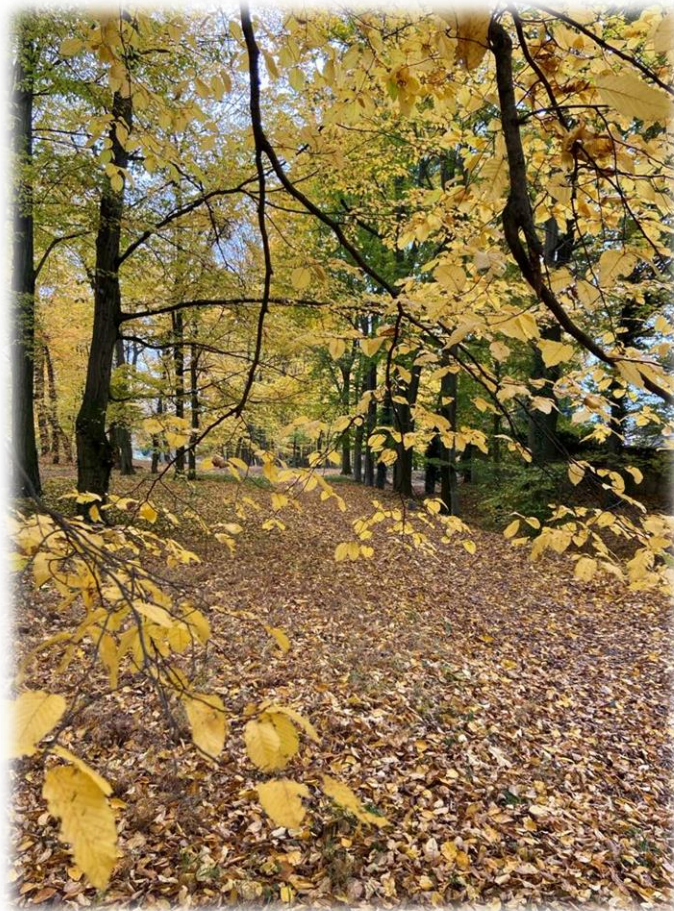
kdy bychom v řádném termínu měli nejen kácet staré a nemocné stromy, ale nově i sázet mladé stromky. Také budeme vybírat novou firmu na svoz odpadů, protože nám smlouva s dosavadní firmou končí. V domově se maluje, uklízí, dokupují se potřebné věci, tak jak to vždy na podzim bývá. V současné době také probíhá očkování proti covidu a chřipce, která se nám ani letos nevyhne. A také se pomalu začínáme těšit na čas předvánoční, na dárky hmotné i nehmotné a na voňavý čaj či kávu v naší kavárničce.

Přeji všem hezké podzimní dny a příjemné očekávání každého dalšího dne.

Klára Husáková, ředitelka

Informace z domova

Jako každý podzim i letos jsme v uplynulých dnech zahájili provádění kontroly majetku, tzv. inventarizaci. Společnými silami provádíme fyzickou kontrolu majetku, jak v pokojích uživatelů, tak na chodbách, společenských místnostech, ale i na půdách, ve sklepě apod. Zkontrolované seznamy potom odkontrolují s elektronickou evidencí majetku a nesrovnalosti se musí znovu a znovu procházet a zjistit, kde se hledaný majetek nachází. Evidence majetku má svůj systém a pokud se nějaký kus nábytku přestěhuje během roku na jiný pokoj, na půdu nebo třeba odveze do servisu, je povinností každého úseku o tom udělat záznam. Tyto záznamy velice pomohou usnadnit tuto náročnou a zdlouhavou práci. Věřím, že i letos společnými silami vše zdárně odkontrolujeme.



V listopadu nás čeká ještě několik pokojíků k malování a rozhodli jsme se pro výměnu obkladů a dlažby v kuchyňce na domově A. Snažíme se v letošním roce úsek úklidu více nezatěžovat, neboť i zde se v letošním roce potýkáme s oslabením provozu z důvodu dlouhodobých pracovních neschopností. V minulých dnech jsme z tohoto důvodu podali inzerát, ve kterém sháníme výpomoc na tento úsek.

Bohužel ani v kuchyni se nám zatím nedaří udržet plný stav zaměstnanců. Jak to tak bývá, podzim přináší virová onemocnění. Tu a tam někdo onemocní, a to pak ovlivní vaření a musíme sahat po omezení jídelníčku. V prosinci čekáme nového kolegu, kterého už moc potřebujeme. V letošním roce, kdy se měnila velká část zaměstnanců, jsme vyzkoušeli, že 3 měsíční zkušební doba v kuchyňském provozu je velice krátkou dobou na to, aby se zaměstnanci seznámili s celým provozem. Snažíme se mít pestrý jídelníček, a tak se stane, že při střídání směn zaměstnanců v kuchyni a střídání jídel se někteří kuchaři seznámí s postupem přípravy některých jídel třeba poprvé po 2 - 3 měsících. Je to přesně tak, jak již dlouholetí zaměstnanci z kuchyně říkají, že práce v kuchyni si zaměstnanci kuchyně osvojí zhruba po roce práce. Držme tedy všem zaměstnanců pěsti, ať se jim práce daří.

Hezké dny přeje Radka Stybalová

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku



Áčko

Jak na podzimní nepohodu

V měsíci listopadu se stále ještě můžeme setkat s posledními záchvěvy babího léta, ale spíše nám počasí nabídne mlhy, plískanice a první mrazíky. Do teplých krajín odlétají ptačí opozdilci – zejména špačci, skřivani a čejky. Naopak do našich krajů přilétají zazimovat jiné druhy ptáků, například brkoslavové a havrani. Mnohá zvířata se ukládají k zimnímu spánku – hybernaci, například jezevci, křečci, netopýři, syslové. Zvířata, která v zimě nespí mění letní srst na zimní. Lasičky hranostajové dokonce mění barvu své srsti na bílou, jen konec ocásku zůstane černý. Mistři v zazimování jsou veverky. Pečlivě rozcupují kůru stromů a touto izolací zateplují svá hnízda. Dovedou si na zimu připravit zásobu oříšků, semínek, bukvic, žaludů. Vše ukládají do svých hnízd, dutin stromů, nebo je zahrabávají do jamek v zemi. Je zajímavé pozorovat jejich počínání. Připravují si i zásobu hub, suší je na větvích stromů. Mohou konzumovat i houby, které jsou pro nás jedovaté. V zimě si dovedou vyhrabat různé zásoby i houby pod vrstvou sněhu. Na svatou Kateřinu schováme se pod peřinu – praví jedna lidová pranostika. Tak doslovně tuto pranostiku brát nemusíme, ale za sychravého počasí je lépe posedět v teple domova. K dobré pohodě patří šálek kávy nebo bylinkového čaje. Například meduňka je vhodná pro toto období, kdy úbytek slunečních paprsků nepřispívá k dobré náladě. Meduňka – bylinka s citronovou vůní je známá svými léčivými účinky – přispívá ke zklidnění dýchacího systému, prospívá srdci, snižuje úzkost a přijde vhod i při nachlazení. Je dobré posedět s přáteli, společně si popovídat, zasmát se i všedním událostem, rozebrat různé starosti, umět naslouchat a povzbudit milým slovem. Život nám někdy přináší různé trampoty, ale vždy je v něm místo na malý zázrak.



Vlasta Růžičková

Béčko Dušičky - uctění památky zesnulých

Dušičky, také známé jako Svátek zesnulých, jsou významným náboženským a kulturním svátkem, který se slaví po celém světě. Tento den, který připadá na 2. listopad, je určen ke vzpomínání na zesulé, modlitbám za jejich duše a k uctění jejich památky.



Tradiční zvyklostí Dušiček je návštěva hřbitova. Je to jedna z nejběžnějších tradic. Na hřbitovech se nacházejí hroby zesnulých příbuzných a přátel. Lidé čistí a zdobí hroby, zapalují svíčky, vzpomínají a modlí se za duše zesnulých. Zapalování svíček na hrobech je symbolem světla, které osvětluje cestu zesnulým na jejich cestě do věčnosti. Hřbitovy bývají v noci krásně osvětleny stovkami svíček. Konají se bohoslužby a mše za zesulé. Křesťané se modlí za odpočinek duší zemřelých a prosí pro ně o Boží milosrdenství.

V našem domově můžete vzpomenout na svoje drahé zesulé v pátek 1. listopadu v zámecké kapličky, kde se bude konat od 13 hodin vzpomínková bohoslužba. V parku před zámek máme pietní místo, kde si rovněž můžete zavzpomínat na svoje drahé zesulé. Můžete si tam zapálit svíčky.

Snad každý máme někoho, kdo už mezi námi není a byl nám blízký. Můžete si v klidu zavzpomínat i v soukromí svého pokoje.



Jana Kubů

Céčko

2. 10. 2024 By měla mamka
71 let. Tak si zavzpomínejte
s námi na Jitku Hofriekterovou.

Máme Vás rádi
a vzpomínáme.

Rodina Schlögelová



Vzpomínáme

Vždy nás velmi potěší, když se můžeme setkat s rodinou příbuzného, který již náš domov opustil. Velkou radost nám udělala návštěva paní Jitky, která se za námi nedávno zastavila. Přišla nám poděkovat za péči o její maminku – paní Jitku – naši „Hofinku“, která by 2. října oslavila 71 let. Všichni na paní Jitku i její dceru s rodinou rádi vzpomínáme.

Jitka Peštová



Svatá Kateřina

Děčko

Na 25. listopad připadá svátek svaté Kateřiny. Je to patronka a ochránkyně studentů, učenců a filozofů. Jako patronka pomáhá Kateřina také mladým dívkám, pannám, ale i manželkám nebo ošetřovatelkám. Jejím symbolem, respektive symbolem jejího umučení jsou meč a kolo, a tak se Kateřina stala také patronkou všech řemeslníků, kteří pracují s kolem nebo ostřím. Přitom se právě na svátek svaté Kateřiny kolo dle tradice nesmí využívat.



Svátek svaté Kateřiny vždy provázely bohaté tradice, například Kateřinské zábavy, babské plesy a tzv. ženské právo. Kateřina by měla oslavit svůj svátek bohatou zábavou, hodováním, tancem a veselím. Svátek svaté Kateřiny představuje poslední příležitost pro bujaré veselí, protože hned po Kateřině nastává postní období, čas klidu a rozjímání, kterým je advent. Protože má Kateřina svátek před adventem, v tento den se tradičně také pečou perníčky a začíná velký předvánoční úklid. To proto, aby do první adventní neděle bylo doma čisto.

Pranostiky na svatou Kateřinu

Známa je již pranostika, která se vztahuje ke svátku svatého Martina, který vychází na 11. listopad. Martin má přijet na bílém koni. Další pranostika říká, že „Svatá Kateřina chodívá ráda bíle přioděna.“ Dle jiné pranostiky „Kateřina má pěkné jméno, ale chladné věno.“ Přestože zima v kalendáři oficiálně začíná až v prosinci, teploty a počasí zimu v listopadu nezaprou.

Pranostiky na 25. listopad, svátek svaté Kateřiny

- **Přišla svatá Kateřina, nevzdaluj se od komína.**
- **Na svatou Kateřinu schováme se pod peřinu.**
- **Kateřina na ledě, Vánoce na blátě.**
- **Když Kateřina po ledě chodívá, Eva potom blátem oplývá.**
- **Svatá Kateřina prádlo máchá a svatá Barbora je škrobí.**
- **Jaká svatá Kateřina, taková je celá zima.**

Jana Novotná

Éčko

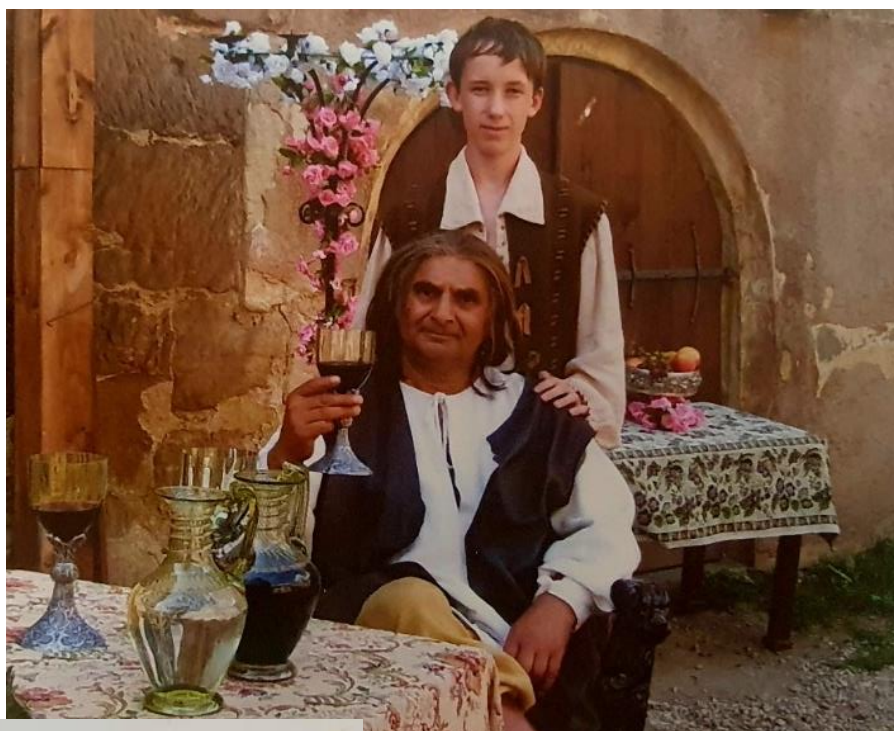
Jak se plní sny

Vzpomínáte někdy na to, čím jste v životě chtěli být a jaké byly vaše sny, když jste byli malí? A splnily se vám? Některým určitě ano.

Tak třeba příběh pana Michala...

„Čím jsem chtěl v životě být? Měl jsem to štěstí, že moje dětské koníčky – tanec, hudba a herectví - se později změnily v zaměstnání. Když jsem ukončil školní docházku, podal jsem přihlášku na Pražskou konzervatoř, obor tanec, a byl jsem přijat. Byla to nádherná léta. Rád na studium vzpomínám.

Po ukončení konzervatoře jsem nastoupil vojenskou základní službu. Sloužil jsem jako písař v Českých Budějovicích. I na vojnu docela rád vzpomínám. Po vojně jsem se oženil, nějakou dobu pracoval v továrně, ale tanec mě lákal pořád víc. Rád jsem se účastnil různých tanečních soutěží, působil v několika souborech, například Vycpálkův soubor lidových písní a tanců, Poddukelský umělecký



lidový soubor Prešov, soubor Lučnica. To byla moje „srdcovka“. Později jsem tancoval ve Státním souboru písní a tanců. Se souborem jsem procestoval půl světa, cestování mě moc bavilo. Nejdál jsem byl na Kubě. Takový život nevydrželo moje manželství a skončilo rozvodem. V souboru jsem působil skoro čtyřicet let. Život tanečníka však není lehký, začalo mě zlobit zdraví, dostavily se bolesti zad a nohou, mám za sebou několik operací kolen.

Pořád jsem měl blízko k umění, proto i další část mého života byla zajímavá. Jednou jsem potkal známého kameramana a ten mě pozval na casting filmu, který se natáčel v Praze. Byl jsem vybrán, a tak jsem u natáčení zůstal delší dobu. Hrál jsem menší role v mnoha českých i zahraničních filmech, v seriálech i reklamách. Potkal jsem mnoho zajímavých lidí a navštívil různá města, kam se jen tak někdo nepodívá. Nejen v Čechách, ale i v zahraničí. Byl to zajímavý a rušný život. S věkem však přišly další, závažnější zdravotní obtíže,



kteří mi už nedovolily věnovat se ani tanci ani herectví. A tak skončil můj splněný sen. Mám však spoustu nádherných fotografií a vzpomínek..." 😊.

Krátké vyprávění ze života pana
Michala zveřejnila
Jiřina Dittrichová

Řešení ze str. 15 – Šebestová, Škubánek, Lolek,
liška Ryška, Jerry, Špagetka, Hurvínek.

Informace z aktivizačního úseku

Chodovská šipka

Začátkem října se uskutečnil v domově pro seniory v Praze v Chodově již patnáctý ročník tradičního šipkového turnaje Chodovská šipka, ve kterém se utkaly sportovní družstva z deseti domovů pro seniory. O účast na této soutěži museli naši soutěžící zabojet nejprve u nás na zámku. Tříčlenné družstvo našich seniorů paní Svobodová, pan Svoboda a pan Fell reprezentovali náš domov. Přesto, že se tentokrát neumístili na „bedně“, tak si dobře zasoutěžili, pobavili se a přivezli si hezké zážitky.

Když jsme odjížděli na tuto soutěž, tak mě ani ve snu nenapadlo, že já v soutěži doprovodů vyhraji 1.místo. Bylo to pro mě velmi milé překvapení a jsem ráda, že jsem mohla našemu domovu vybojovat medaili alespoň já.



Jana Voříšková

První podzimní návštěva solné jeskyně

S příchodem podzimu začínáme opět jezdit do solné jeskyně. Kdo jste v ní nikdy nebyl, tak pro vaši představu je to místnost, celá postavená ze solných krystalů. Na zemi je sypká sůl. V této místnosti jsou křesla. V křesle strávíte asi hodinu času a vdechujete slaný vzduch a relaxujete. Co by vám to mělo přinést? Vzduch v jeskyni bývá nasycen prospěšnými látkami, mezi které patří zejména jod, brom, hořčík, vápník, draslík, železo a selen. Jejich účinek je navíc v jeskyni mnohem větší, protože se v ní uvolňují daleko intenzivněji než ve volné přírodě. Příznivě působí na problémy se štítnou žlázou, zlepšuje látkovou výměnu, snižuje krevní tlak, působí antivirově a antibakteriálně, využívá se při kožních onemocněních, má kladný vliv na onemocnění dýchacích cest všeho druhu, mezi jiným onemocnění plic, krku, nosu nebo průdušek a ulehčuje dýchání astmatikům. Má uklidňující a antistresový účinek a pomáhá při léčbě depresí. Proto na podzim nezapomeňte jezdit s námi.

Veronika Ludvíčková

EXOTICKÁ ZVÍŘATA U NÁS NA ZÁMKU

V průběhu října jsme také prožili jedno zajímavé dopoledne s chovatelkou a terapeutkou paní



Olgou Němcovou. Se svou kolegyní nám postupně představily svoje zvířecí kamarády. Každý z nás měl příležitost pohladit si malého tamarína – opičku, morčata, činčilu. Respekt vzbudil krásný leguán a při ukázce želv si mnozí z vás vzpomněli na své někdejší domácí mazlíčky. Legrační byla při pohlázení nadskakující a prskající samička ježka východního. Od západního ježčího kolegy se liší světlejší barvou. Došlo i na červy a šváby. Šváb madagaskarský je docela velký, ale mnozí z vás se nebáli a vzali ho do ruky i pohladili! Celé dopoledne nám dělali společnost také dva pejskové a malý zvědavý lezoucí hošík. Vrcholem přehlídky zvířat byly dvě představitelky hadů – užovka Žofinka a hroznýš královský Boženka. Obě šly doslova „z krku na krk“! Myslím, že všichni jsme byli ze zajímavého povídání i z možnosti blízkého kontaktu se zvířaty nadšeni.

Alena Tučková

Od 1.1.2025 dostanou senioři přidáno. Průměrný důchod se zvýší o 355 Kč, v současné době činí částku 20 704 Kč, po zvýšení od ledna 2025 bude činit částku 21 059 Kč.

Východočeské divadlo Pardubice

V měsíci říjnu jsme navštívili dvě divadelní představení. První uvedené psychologické drama Zřít do tmy s téměř detektivní zápletkou nám mělo ukázat, jak se život může v jedné vteřině zásadně změnit. A druhé představení byla bláznivá sci-fi komedie o jednom nečekaném výletu do minulosti. Tam jsme měli možnost shlédnout příběh tří studentů katedry fyziky, kteří zažijí něco, co ještě nikdo nezažil. Nadsázka, humor, pop music 80. let, skvělé světelné efekty a cestování v časoprostoru, to vše byla páteční veřejná generálka hry Atomová kočička.

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

Nákupní výlet do Alberta

Moc nás potěšilo, že jste s námi vyrazili do nákupního centra Albert, který se nově otevřel v Heřmanově Městci. V druhé půlce listopadu bychom rádi tuto možnost znovu nabídli, aby si mohli nakoupit i další z vás. Je to 5 minut cesty autem z nádvoří a dá se zde nakoupit i v přilehlém obchodě Pepko.

Veronika Ludvíčková

Podzimní kavárnička

Letošní horké léto skončilo a venku už to na dlouhé pobývání není, a tak jsme pro vás začali připravovat kavárny dobré pohody. Ta první se konala v úterý 15. října 2024 v jídelně, a to pod názvem „Dary podzimu“. Jana a Hana vyzdobily stoly podzimními ubrousky, košíčky byly naplněné podzimními květinami, misky ozdobené jedlými kaštany, žaludy, okrasnými dýněmi, paprikami a oříšky. Nechyběly ani zavařené okurky, papriky, ostružiny a marmeláda.

Nezapomněly jsme na bylinky. Zavoněla meduňka lékařská, bazalka pravá, dobromysl obecná

neboli oregano, máta a tymián obecný.

Rozpoznávali jste listy jírovce maďalu, kaštanovníku setého, javoru klenu a mléče, dubu červeného, lísky obecné a lípy americké.

Ukázali jsme vám listy a plody zajímavého stromu, který roste v našem parku a jmenuje se



katalpa trubačovitá. Tento listnatý opadavý strom pochází ze severní Ameriky a vyrůstá do výšky až 20 metrů. Květy jsou až 5 cm široké, oboupohlavní, korunkovitého tvaru. Jsou bílé, jen uvnitř jsou patrné červené skvrnky. Tento strom kvete během června až srpna. Tobolkovité úzké plody jsou dlouhé až 40 cm. Věřte nám, stojí za to ho vidět ve skutečnosti.

Jsmo rády, že jste přišli v hojném počtu a zapojili se do našich hádanek. Kavárničky se budou opakovat po dvou týdnech a můžete se těšit na velmi zajímavá témata.

Hana Zítová, Jana Voříšková



HLAS DOMOVA

Dny se krátí, rána začínají být velmi chladná a vánoční svátky nám už zase klepou na dveře. Náš pěvecký sbor Hlas domova pro vás i letos chystá pásmo koled. Uvítáme mezi námi nové zpěváky, není se čeho bát, zpíváme všechno společně, a hlavně s radostí! Budeme zkoušet každé úterý od 15 hodin v zámeckém salonku vedle knihovny. Přijďte si nás třeba jenom poslechnout a pokud budete mít chuť, připojte se k nám!

Těší se na vás

Alena Tučková

... a na co se můžete těšit?

Pátek 1. 11. - Vzpomínková bohoslužba v zámecké kapli od 13,00 hodin

Úterý 5. 11. - Schůze uživatelů v jídelně od 9,30 hodin

Středa 6. a 20.11. - Solná jeskyně v Třemošnici, odjezd z nádvoří ve 12,30 hodin

Středa 13.a 27.11. - Naše kavárna v jídelně od 13,30 hodin

Pondělí 18. 11. – Nákupní výlet do supermarketu Albert, odjezd v 9,00 hodin

Pátek 29. 11. Rozsvícení vánočního stromu a zpívání koled společně s dětmi z MŠ Jonášova na nádvoří od 10,00 hodin

Bohoslužba každé úterý ve 13,30 hodin



Merlin

Zvoní mi telefon, je asi kolem 14 hodin, pondělí 16.9.2024. Volá mi starší dcera: „Mami, máme doma kotě, malý, černý! Psi na něj na dvoře hrozně štěkali, tak jsem ho vzala domů.“ Po popršeném „povodňovém“ víkendu plném nervů zase další starost. Ach jo! Přemýšlím, co teď... Odkud se u nás vzalo? Napadá mě spásná myšlenka, sousedi přeci mají každou chvíli koťata. Jojo, určitě bude jejich, ujišťuji sama sebe. Mezitím zalarmuji manžela, ať kontaktuje sousedy alespoň sms zprávou. S dcerou si vyměním pár zpráv. Ptá se, co s koťátkem, když ho nikdo nebude chtít. Rezolutně odpovídám, ať je klidná, že naše nebude. Nedá mi to a hned po práci spěchám domů, mám štěstí, zrovna vidím pana souseda před jejich domem. Už trochu zdálky volám, jestli se jim neztratilo kotě. Odmítavě kroucí hlavou, kotě sice mají, ale tříbarevné. Moje naděje vyhasla. O odpolední program mám tedy postaráno. Jdu odblesovat! Tolik blech na tak malém stvoření jsem snad v životě neviděla. Odbleseno máme, tak teď ještě, komu ho dáme. Obvolám pár přátel, samozřejmě neúspěšně. Koťat je všude spousta.

A nyní přichází na řadu přesvědčující taktika mladší dcery. Říká: „Když k nám přišel, tak ho přeci nemůžeš vyhodit.“ Opakovaně jí vysvětluji, že vyhodit a najít mu jiný domov, kde se bude mít dobře, je velký rozdíl. Oponuje mi, že tady u nás se bude mít nejlépe, když si nás našel. Hlavou se mi honí myšlenky, další přírůstek do našeho čtyřčlenného kočičího gangu? (Toto pojmenování s oblibou říká moje kamarádka.) To nemůže dobře dopadnout. To tady bude už hotový cirkus! Náš velký bílý kocour, který tady šéfuje... Z toho budou jen problémy.

Někdy se člověk bojí zbytečně dopředu. Kocourek se k mému překvapení velice rychle začlenil mezi ostatní, jako by se nechumelilo. Druhý den už seděl na okně a pohyboval se u nás, jak



kdyby tu snad už někdy byl... Splynul tak, že o něm skoro nevíme. O černých kočkách panuje asi nejrozšířenější pověra o tom, když vám přeběhne přes cestu, což má znamenat neštěstí. Prý ale záleží, v jakém směru kočka běží. Zprava doleva věští zmíněné neštěstí a velkou

smůlu. Před mnoha lety na tuto pověru věřil i můj manžel a byl schopen autem objet jiný blok města 😊. Naštěstí ho to pustilo, takže můžu říct, že Merlin už je opravdu náš.

Soňa Kočí

Seriál – Dřevokazné houby v našem parku

Díl II. Pstřeň dubový, aneb „volský jazyk“

Příroda nás letos zásobuje plnými lesy hřibů, křemenáčů, ryzců a dalších úžasných hub. Kdybyste si však chtěli zpestřit jídelníček nebo doplnit lékárničku, přicházím s pokračováním o dřevokazných houbách.

Naším hrdinou je tentokrát pstřeň dubový, zvaný též volský jazyk, dubové maso, či dokonce masojed. Jde o velice nápadnou houbu červené barvy. Jak už její



druhový název napovídá, nejvíce roste na dubech, a to od července do října. Roste i u nás v parku a v blízké Bažantnici. Většinou ji najdete na pařezech, nebo poraněných kmenech. Na řezu je houba naprosto specifická a připomíná hovězí maso prokvetlé žilkami.

A co z ní? Chuť je velmi jedinečná, nakyslá, masovité konzistence. Hodí se na guláše, jako ovar s křenem, nebo na nakládání. Na čem byste si naopak nepochutnali jsou řízečky a další rychlé úpravy. Já z ní prvně (neznalá věci) udělala „činu“ s rýžovými nudlemi a moc mi to nejelo. Druhý pokus s gulášem už ale dopadl skvěle.



Kdo má blízko k bylinkaření a přírodním léčivům, tak jistě ocení jeho blahodárné vlivy na organismus. V lidovém léčitelství se využíval na rakovinu tlustého střeva a jeho silný protirakovinný účinek byl skutečně prokázán. Dále má silné antibakteriální účinky a používá se dokonce při léčbě zlatého stafylokoka. Výborně působí i proti kvasinkám rodu *Candida* způsobující ženské potíže. Nejlépe je pštreň užívat formou tinkur z něj, stejně jako většinu dřevokazných hub. Tak ať najdete!

Váš správce parku Jana Škrhová

Doplňte druhého do dvojice

Mach a

Káťa a

Bolek a

Pták Ohnivák a

Tom a

Štaflík a

Spejbl a

Řešení naleznete na str. 8