

DOMOV
PRO
SENIORY

HEŘMANŮV MĚSTEC



U



N



Á

Máme
rádi
zvířata



S

D

O

M

A



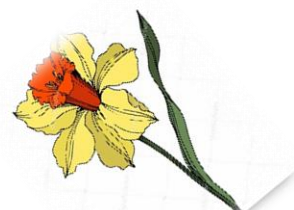


Obsah

Slovo na úvod	2
Informace z domova	3
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku	4
Domov A – Než přijde to jaro	4
Domov B – Blíží se nám Masopust	5
Domov C – Těšíme se na jaro!	6
Domov D – Pitný režim	7
Domov E – Vzpomínky na Karličku	8
Informace z aktivizačního úseku	9
Joey, Bak	9
Kavárna dobré pohody	11
Dotkni se křídel - falconyterapie	11
Cornhole	12
... a na co se můžete těšit?	12
Seriál – Dřevokazné houby v našem parku	13
Pro chytré hlavy	14



Slovo na úvod



Vážení čtenáři,

nejdůležitější zprávou, kterou vám v současné době potřebuji prostřednictvím našeho časopisu sdělit je, že už brzo budeme mít nového canisterapeutického pejska!

Od začátku února ve spolupráci s obecně prospěšnou společností **Pomocné tlapky o.p.s. ze Starého Plzně** zahajujeme veřejnou sbírku na výcvik canisterapeutického psa Baka pro náš domov. Tohoto psa můžeme pořídit díky velké odhodlanosti a ochotě naší zaměstnankyně paní Lenky Pumerové.

Canisterapeutický pes je jako takový vybrán již jako štěně (ne každý pes má předpoklady pro práci v kontaktu s lidmi)

- ***je adoptivní rodinou vychován podle instrukcí a Pomocné tlapky neustále dohlíží na jeho vývoj,***
- ***je plně socializovaný (umí se snadno orientovat v nových prostředích, zvládá dopravu a různé situace),***
- ***dostává kvalitní stravu a veterinární péči,***
- ***prochází kompletními zdravotními a povahovými testy a je vykastrován,***
- ***je cvičen zejména k rozšířené poslušnosti a hrám, které může využít při práci s klienty, a polohování.***

Po celé této přípravě psa probíhá zaškolení pracovníka, který se o psa musí starat tak, jako by byl jeho vlastní. Naučí se o psa pečovat, vychovávat ho, nacvičovat canisterapeutické techniky a pracovat s klienty. Do této namáhavé, ale velice prospěšné práce se opětovně odhodlala paní Pumerová, která je již odbornicí na provádění canisterapie a díky ní můžeme tuto službu nabízet.

Labrador Bak bude bydlet u Lenky doma společně s Joeyem a bude ji doprovázet do práce.

Jeho mimopracovní režim se musí přibližovat režimu psů chovaných v domácnostech. Než k tomuto všemu došlo, uběhla dlouhá doba (takřka 2 roky) a celý výcvik a péče o takového psa byl finančně velmi nákladný.

A jak tedy můžeme pomoci?

Pomoci můžete jakoukoli finanční částkou, kterou vhodíte do zapečetěné kasičky na recepci v přízemí domova. Na stolku s kasičkou naleznete také další materiály k prostudování.

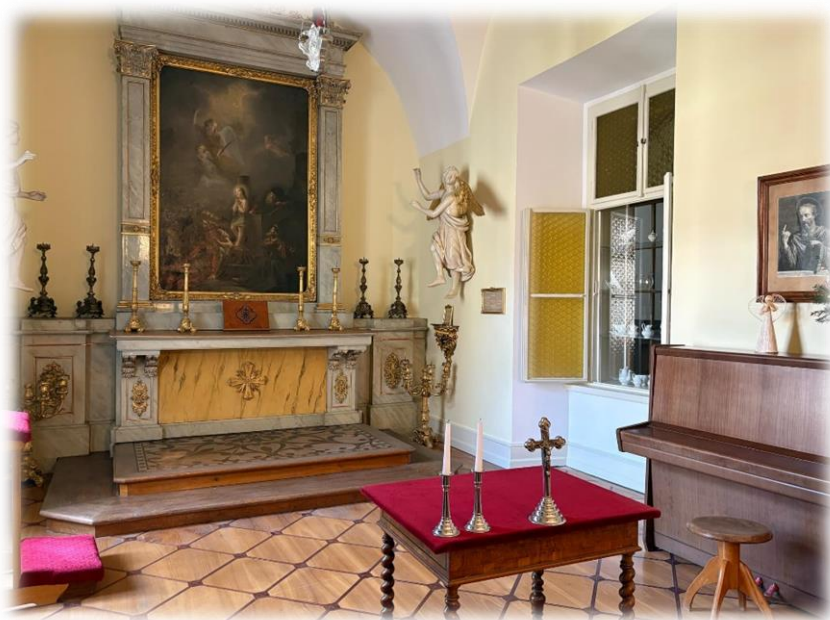
O dalším průběhu vás budeme informovat.

Klára Husáková, ředitelka



Informace z domova

V posledních dnech se nám podařilo dokončit inventarizaci majetku a nyní již začínáme rozjíždět nové úkoly a nové plány. Na našem úseku není moc času na nějaké bilancování, není zde prostor na dlouhé ohlížení se za vykonanou prací. Což je samozřejmě škoda, protože spousta míst byla krásně opravena a v tomto směru je to spíše na vás uživatelích, abyste si opravené prostory užívali, a na zaměstnancích, aby nové vybavení a opravy sloužily co nejlépe k výkonu jejich činností. Nové akce se u nás plánují už dlouho dopředu, protože většině oprav předchází jednání na úřadech, vypracování projektové dokumentace a další povolení. Stejně tak nezbytné je i plánování oprav za provozu tak, aby došlo k co nejmenšímu omezení poskytování našich služeb.



Jinak je to s takovými haváriemi a poruchami. Hned na začátku roku začala prosakovat voda stropem z podkroví do 1. patra. Tak to je situace, kdy musíme hned reagovat, nejde nic odkládat, nic plánovat na delší dobu. Musíme reagovat ihned, aby škody na majetku nebyly ještě větší, a hlavně i rozsah oprav a práce, aby se co nejvíce eliminoval. Máme štěstí, že naši údržbáři jsou již zkušení a s opravou takového rozsahu si již dokáží poradit sami. Ještě nám zbývá pozvat na opravu stropu malíře, ale to už je věc, která počká, až se budou objednávat malíři na větší rozsah prací.

Na konci ledna dojde k zahájení prací na opravách dveří v přízemí budovy zámku. Všechny tyto vstupy jsou poškozené jednak svým používáním, stářím, ale i vlivem záplav, které zde byly v roce 2020. Bude se jednat o hlavní vstup do nádvoří – tedy o vrata do průjezdu, dále o dveře, které jsou v průjezdu vedle recepce a vedou do skladu. Třetí jsou prosklené dveře, které vedou na hlavní schodiště. Další jsou dveře, které vedou z chodby na I. úseku Domova A do parku. Dále jsou to dveře, které vedou do tzv. dřevníku a posledními dveřmi, které budou restaurovány, jsou vstupní dveře z chodby Domova C do parku. Všechny tyto dveře budou pravděpodobně z velké části opravovány v dílně dodavatele a dodavatel je povinen nám zajistit dveře náhradní a uzamykatelné. Na opravu všech dveří a vrat má dodavatel cca 6 měsíců, ale myslí si, že to prý zvládnou rychleji. Tak uvidíme.

Radka Stybalová

Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku

Áčko

Než přijde to jaro...



Také se už těšíte na jaro? Já tedy ano a moc. Chodím po zahradě a snažím se najít první záblesky nově pučícího života. Přesto, že je stále zima, a ještě chvilku se budeme do kabátů, teplých bot a čepic oblékat, máme se na co těšit. Ještě, než se vše probudí, čeká nás třeba Masopustní karneval, nebo svátek všech zamilovaných.

Pojďme se tedy na ten masopust podívat podrobněji, protože spousta z nás vůbec netuší, jak to s ním je a kdy a proč se letos v roce 2025 slaví, kdy začíná a kdy končí. Pod pojmem masopust se rozumí dlouhé období, které trvá již od Tří králů až do začátku postního období, tedy do Popeleční středy. A to už jsme u Velikonoc. Také Velikonoce jsou pohyblivé svátky, které jsou každý rok jinak. Zásadní je pro ně první jarní den 21. března. Pak už stačí najít v kalendáři nejbližší úplňk a máme termín Velikonoc, které začínají první pátek po prvním jarním úplňku. Od pondělí tohoto týdne, v němž začínají Velikonoce, se pak odečte čtyřicet dní a už máme datum Popeleční středy. Masopustní úterý je jeden den před onou Popeleční středou. Ten den začíná půst, takže o masopustním úterý je poslední možnost ještě vesele hodovat a pak už „maso pust“. Nejveselejší období masopustu je jeho závěr, spojený s hodováním a veselím. Lidé v maskách obcházejí stavení, všude se hraje, tancuje a hoduje, typickými dobrotami jsou koblihy, koláče nebo zabijačkové výrobky. Masopustní zábava končí o masopustním úterý přesně o půlnoci. V roce 2025 bude jarní úplňk až v neděli 13. dubna. V pátek 18. dubna 2025 tedy bude Velký pátek. V neděli 20. dubna pak Boží hod velikonoční a 21. dubna Velikonoční pondělí.

Ještě, než budeme slavit první jarní den a Velikonoce, oslavíme svátek zamilovaných, a to přesně 14. února. Podle legendy stojí za svátkem zamilovaných kněz Valentýn, který žil ve 3. století v Římě. Tehdejší vládce Claudius II. zakazoval svým vojákům, aby se ženili, nebo zasnubovali. Valentýn na to nedbal a mladé páry tajně oddával, což se prozradilo a 14. února byl popraven. Tento svátek u starší generace moc přijat nebyl. Ale vždy je fajn, když je co slavit. Tak třeba 8. března je svátek žen. MDŽ se slaví po celém světě a pro mě je to opravdu první posel jara, mám stále v živé paměti, jak jsem stála frontu v květinářství a radovala se z petrklíče pro maminku a babičku. Prohlížím si přáníčka kytiček a srdíček od svých dětí, jež opatruji jako poklady a vždy, když se s nimi těším, slzička mi ukápně...

Vše strašně letí, a proto slavte a slavte každé nové ráno. Doma na zahradě už také vidím přicházející jaro.

Míša Petržílková

Béčko

Blíží se nám masopust...



Masopust je jedním z nejbarevnějších a nejživějších svátků, který má v českých zemích dlouhou tradici. Je to čas, kdy se lidé loučí se zimou a těší se na jaro. Příprava masopustu je nejen příležitostí k oslavám, ale také k tomu, abyste se ponořili do bohaté kulturní tradice.

Vše začíná především výběrem masek, které jsou klíčovým prvkem oslav. Tyto masky slouží nejen k zábavě, ale i jako symboly různých postav a postaviček z folklóru. Na masopustních průvodech můžete vidět masky medvědů, kohoutů, čarodějnic nebo různé karikatury známých osobností. Mnozí si masky vyrábějí sami z různých materiálů – od papíru a kartonu po dřevo nebo kůži. Důležité je myslet na detaily, jako jsou barevné stuhy, perly, peří nebo zvonky, které podtrhují veselý a hlučný charakter svátku. Pokud nemáte čas nebo zručnost na výrobu, v obchodech najdete širokou nabídku masek, které si můžete pořídit.



Další součástí příprav na masopust jsou tradiční pokrmy a nápoje. Tento svátek bývá spojený s bohatým stolováním, přičemž se podávají tučné pokrmy, sladkosti a alkoholické nápoje. Patří sem jitrnice, tlačěnka, koláče, koblihy nebo různé zabijačkové speciality. V některých oblastech se připravují také slané a sladké pečivo, které se podává k pivu nebo vínu. Pokud pořádáte masopustní večírek nebo průvod, rozhodně nezapomeňte na

dostatek tradičních nápojů jako pivo, víno nebo slivovici, které jsou neodmyslitelnou součástí masopustní atmosféry.

Masopustní oslavy by nebyly úplně bez hudby. V minulosti se na oslavách objevovali kapely a muzikanti, kteří hráli lidové písně a tance, a to zpěvem i tancem. Dnes si můžete vybrat hudbu podle vlastního gusta, ale pro autentický zážitek doporučuji tradiční folkovou hudbu, která navodí správnou atmosféru. Pokud pořádáte masopustní průvod, můžete se inspirovat folklórními soubory, které mohou vaši oslavu obohatit hudebně a tanečně.



V únoru nás čeká masopust i u nás v domově, proto nemeškejte a přijďte s námi oslavit tento tradiční svátek, užít den plný radosti, smíchu, tance a zábavy.

Nezapomeňte si připravit originální masku, bude to stát za to! Těšíme se na vás!

Naši senioři využili krásného dne k odpočinku na sluníčku

Po několika chladnějších týdnech, kdy zima držela svou vládu, konečně přišlo slunce, které zahřálo nejen naše tělo, ale i duši. Něco takového jsme si nemohli nechat ujít.

Ráno se objevilo nad obzorem jasné, modré nebe, a jakmile se teplota začala zvedat, senioři se vydali ven pod balkón, kde se kochali výhledem na náš krásný park. Užili si chvíli odpočinku a slunečního záření. Tato slunečná pauza od běžného dne přinesla všem spoustu pozitivní energie.

Mnozí doufají, že podobných krásných dnů bude v nadcházejících týdnech více. Což doufáme i my z Domova B.

Nicole Skyvová a Anna Chvojka

Céčko

Těšíme se na jaro!

Nedávno jsme se rozloučili s vánočními svátky. Na pokojích i společných prostorách se sklídila vánoční výzdoba a už jen ve vzpomínkách prožíváme krásný vánoční čas.

Dlouhé zimní večery se pomalu zkracují, je déle vidět a to znamená, že se k nám pomalu blíží milované jaro. Naši uživatelé mají moc rádi jarní procházky zámeckým parkem a když je ráno probouzejí sluneční paprsky, mají hned lepší náladu, jsou veselí a usmívají se.

Než se k nám jaro ale přihlásí, snažíme se dle zájmu zpříjemnit dny četbou z knih. Někdo si jen rád popovídá a společně zavzpomínáme třeba na dětství, o kterém rádi vypráví. Je krásné





vidět v očích lidiček radost z toho, že se můžou o své vzpomínky podělit. Pro nás jsou jejich vzpomínky a příběhy zajímavé a rádi si je poslechneme.

Katka Augustinová

Děčko **Pitný režim v zimě**

Často vás v zimě bolí hlava? A napadlo vás, jestli dostatečně pijete? V chladném počasí totiž nemáme takovou žízeň jako v létě, a tak na pitný režim snadno zapomínáme. Přečtěte si, proč je důležité pít dostatek vody i během zimy, jak se nedostatek tekutin projevuje a které nápoje jsou nejlepší.

Riziko dehydratace

K dehydrataci našeho organismu přispívají především silně vytápěné místnosti, ve kterých je vzduch sušší, a venkovní chladný vzduch, který vysušuje sliznice.



Stejně tak nepříznivě působí samotné teplotní rozdíly mezi přechodem ze zimy do vyhřátých prostor. Výkyvy teplot více zatěžují náš termoregulační systém, jehož správné fungování do jisté míry závisí na dostatečné hydrataci.

Voda ovlivňuje imunitu i činnost metabolismu. Na dostatečném množství přijatých tekutin spolu se správným jídelníčkem je závislý i náš metabolismus. Ten hraje důležitou roli při

udržování tělesné teploty, fungování krevního oběhu a celkové metabolické aktivitě organismu.

Pozor si dávejte na příliš studené nápoje, které zvyšují energetickou zátěž a kladou větší nároky na opětovné zahřátí těla. Pokud býváte zmrzlí například hned po ránu, zkuste každý den vypít sklenici vlažné až teplé vody s citronem. Vaše tělo se zdravě a bezpečně nastartuje. V neposlední řadě je důležité dostatečně pít kvůli imunitnímu systému, který je v této době vystavený nadměrné zátěži. Na pitný režim pamatujte i při nachlazení a nemoci.

Příznaky dehydratace v zimě

Zatímco v létě nás tělo upozorňuje na nedostatek tekutin pocitem žízně a zvýšeným pocením, v zimě mohou být příznaky poněkud jiné. Varovným signálem jsou popraskané rty, suchá

pokožka, akné a jiné kožní problémy, častější krvácení z nosu, suchý kašel, sucho v ústech a lepící se jazyk, bolesti hlavy a případně také malátnost či průjem.

Jak nejlépe doplňovat tekutiny?

Dospělý člověk by měl denně vypít 2–3 litry. Samozřejmě je nejlepší čistá, neslazená voda. Existuje ovšem řada dalších vhodných zdrojů tekutin, které se do celkového pitného režimu započítávají a přispívají k hydrataci organismu.

- čaje – ideálně zelené, černé, bílé a bylinkové,
- minerální vody (neslazené) - čas od času jsou skvělé pro doplnění důležitých minerálů,
- vodnaté druhy zeleniny: okurka, cuketa, rajčata, paprika, řapíkatý celer, saláty,
- vodnaté ovoce: mezi to patří druhy, které jsou nyní v zimě v obchodech snadno k dostání – například citrusy (pomelo, pomeranče, grapefruity, ananas),
- 100% ovocné a zeleninové šťávy,
- polévky - nejen, že krásně zahřejí, ale dodají i potřebné množství tekutin.

Jana Novotná

Éčko

Vzpomínky na Karličku

V domově se setkáváme s mnoha životními příběhy. Každý je jedinečný a zajímavý. Ale některé jsou přeci jenom o něco zajímavější. Tak třeba příběh paní Karličky.

Karlička se narodila do známé cirkusácké rodiny Kludských. Když cirkus vlastnila její rodina, tak byl nejznámější v Evropě, zaměstnával 400 lidí z různých koutů světa a vlastnil stovky zvířat. V době komunistické éry, kdy Karlička vyrůstala, byl již cirkus státní.

Z dětství měla mnoho zážitků, prožila časy smutné i veselé. S rodiči a sourozenci s cirkusem cestovali po střední Evropě. Ona sama od malinka denně trénovala krasojízdu a akrobacii na koni. Tatínek byl přísný trenér, tolikrát spadla z koně, to bylo pláče, boulí a úrazů.

Když jí byly asi čtyři roky, našla ji maminka v bezvědomí a následoval rychlý převoz do nemocnice. Jaké bylo pro všechny překvapení, když jim doktor řekl, že jí jenom musejí nechat



vystřízlivět. Děti totiž našly a vypily zakopaný soudek s pivem, který si u manéže zahrabali dospělí cirkusáci, aby pivo zůstalo chladné.

Děti se prý účastnily všech akcí s dospělými, tak byla Karlička často svědkem šarvátek a potyček komediantů, třeba když se pohádali klauni, tak prý i nože vzduchem lítaly.

Všechny historky od Karličky byly veselé, ale kočovný život asi tak krásný nebyl. Když byla dospělá, odešla od cirkusu, vdala se, ale manželství trvalo jen krátce. Po smrti rodičů, přerušila všechny kontakty s ostatními příbuznými a žila jen se svými pejsky. Rozhodla se, že bude dělat jen to, co jí baví. Milovala ruční práce. Pletla, šila, vyšívala... Její práce byla jako strojová výroba, tak precizní všechno měla. Sestřičkám dělala radost pletenými ponožkami a vyšívanými ubrousky.

V zámecké dílně jí prošlo rukama mnoho výrobků. A tak nám tady zanechala nejenom svoji práci, ale i hezké vzpomínky. 😊

Jiřina Dittrichová

Informace z aktivizačního úseku

Joey

V lednu to bylo devět let, co máme v našem domově pro seniory svého věrného kamaráda, zlatého retrívra Joeyho. Ten byl vycvičen u společnosti Pomocné tlapy o.p.s., která od roku 2001 chová, cvičí a předává slepecké, asistenční a canisterapeutické psy zdravotně postiženým spoluobčanům. Bohužel čas neúprosně letí a Joeyk nám stárne. Musíme mu dopřát více klidu, odpočinku a jednou nastane doba, kdy už nebude moci ze zdravotních důvodů v canisterapii pokračovat. Proto jsme se rozhodli, tak jako kdysi, když nám zestárla labradorka Lucka a přišel do domova zlaťák Joey, že si opět pořídíme do našeho domova dalšího vycvičeného pejska, nástupce za Joeyho.

Bak

Labradorský retrívra Bak, který je nyní ve výcviku v Pomocných tlapkách se stane pokračovatelem v této prospěšné práci zvané **Canisterapie**. První setkání s Bakem proběhlo v prosinci 2024. Bak je mladý, temperamentní, chytrý a krásný pes. Přibližně za měsíc nás čekají závěrečné zkoušky a poté ho odvezu k nám domů do Třemošnice. Tam bude žít s mojí rodinou a partákem Joeykem a následně přijede za vámi do našeho domova pro seniory, kde bude mít druhou rodinu, **VÁS**. Chvilku samozřejmě potrvá, než si všechno sedne a zaběhne do normálu.





Oba psy budete vídat na rehabilitaci a odpoledne vás buď navštívíme na pokoji nebo vyrazíme do parku, oázy, města...☺.

Určitě se máte na co těšit!

Lenka Pumerová

Řešení ze str. 14 – vlk, koza, kozel, svině, ptáče, ryba, vrabec, holub, pes, husa, vlaštovka, vrána, vrána, kuře, vlk, vlk, krávy, svině, zajíc, koza, vůl. Řešení ze str. 15 – celý svět, o mě.

Kavárna dobré pohody

Jedno čtvrteční odpoledne jsme se opět sešli v zámecké jídelně při další kavárničce. Tentokrát s Janou a Hanou na téma „Trénování paměti“.

Úvodem jsme vám přečetly deset slov, které jste si měli zapamatovat. Zahráli jsme si Kimovu hru, která spočívala v zapamatování si dvaceti věcí, které jsme následně zakryly v krabici. Na postřeh jsme s Janou na sobě změnily nenápadně část oblečení a přidaly různé doplňky, např. sponu do vlasů, brož či náramky. Nechyběly ani hádanky.

Trochu jsme se obávaly, že úkoly jsou příliš těžké, ale opak byl pravdou. Potěšilo nás, že jste se hromadně zapojili a vše uhádli a věděli. Tak se zase budeme těšit na příště.

Hana Zítová, Jana Voříšková

Dotkni se křídel - falconytherapie

V našem domově se ve středu 8.ledna konala v jídelně nevšední akce, která přinesla uživatelům mnoho radosti a nových zážitků. Šlo o falconyterapii, kterou organizuje nezisková



organizace Dotkni se křídel vedená Ivanou a Miroslavem Jirsovými. Tito nadšení chovatelé z farmy v České Metuji k nám přivezli dravé ptáky. Ptáci byli předváděni nejen v letu, ale uživatelé našeho domova měli možnost se jich dotknout, hladit je a mazlit se s nimi. Během ukázek dravých ptáků se naši uživatelé dozvěděli mnoho o sokolnictví z poutavého vyprávění pana Miroslava Jirsy. Paní Jirsová navštívila se svou sovičkou Terezkou také některé imobilní

uživatele přímo v jejich pokojích, aby jim umožnila také kontakt se sovičkou, což vyvolalo úsměvy na jejich tvářích.

Falconyterapie je metoda, která využívá dravé ptáky, zejména sokoly k duševnímu a fyzickému zdraví seniorů. Spojení přírody a kontakty s dravci má prokazatelné terapeutické účinky, které zlepšují kvalitu života lidí ve starším věku.

Jana Voříšková

Cornhole

Pojďte se s námi naučit hrát oblíbenou hru Cornhole (čtete kornhol), která prověří vaši přesnost v házení. Hrajeme každou středu dopoledne ve vestibulu na podkroví. Nejlepší hráči se pak mohou zúčastnit turnaje, který se koná v Domově pro seniory U Fontány v Přelouči. Ke hře jsou potřeba dvě kornhole desky, osm sáčků (červené a modré) a minimálně dva hráči. Hráči se střídají v házení sáčků na desku. Pokud sáček zůstane na desce, počítá se jeden bod. Pokud se trefíte do otvoru, počítají se vám tři body. Průběh hry je jednoduchý a zábavný.

Radka Šťastná

... a na co se můžete těšit?

Středa 5.2., 19.2. - Solná jeskyně v Třemošnici - odjezd ve 12,30 hodin

Pátek 7.2. - Výstava obrazů v Třemošnici - odjezd v 9,30 hodin

**Úterý 11.2. - Schůze uživatelů –
v jídelně od 9,30 hodin**

**Středa 12.2. - Masopustní veselí –
v jídelně od 13,30 hodin**

**Pátek 14.2. - Naše kavárnička –
v jídelně od 13,30 hodin**

**Úterý 18.2. - hudební vystoupení M.
Maškové – v jídelně od 13,00 hodin**

**Pátek 21.2. - Východočeské divadlo
Pardubice – odjezd v 9,00 hodin**

**Úterý 25.2. Naše kavárnička – v jídelně
od 13,30 hod**

**Bohoslužba v kapli každé úterý ve
14,00 hodin**



Seriál – Dřevokazné houby v našem parku

Díl V. Penízovka sametonohá, aneb Sametonožka

Začal nám nový rok a i v něm vás budu postupně seznamovat s dalšími dřevokaznými houbičkami, které můžete najít nejen v našem parku, ale i jinde v přírodě. Všimněte si, že máme již pátý díl a stále se držíme ve spektru jedlých a léčivých hub. Navíc velké množství těchto hub roste přes zimu a náruživým houbařům pomáhá perfektně vykrývat celý rok a zamezuje tak „houbařským abstinenčním příznakům“ 😊.



Sametonožka původní forma

Další ze zimních houbiček, kterou si přiblížíme, je penízovka sametonohá zvaná Sametonožka. Její název je opravdu trefný, protože nožku má opravdu sametovou a téměř černé barvy. Klobouček je zlatavý, lesklý, drobnější, max. do 5 cm. Houba roste vždy v trsech, ve vlhku a na listnáčích. Podle toho ji také bezpečně poznáte. Naleznete ji od listopadu do března. Výhodou je, že i u této zimní houby se nemusíte bát přemrznutí, protože nemá vliv na chuť ani konzistenci.

Největší využití u nás má Sametonožka jednoznačně v kuchyni. Sbírají se jenom kloboučky a mají výraznou, houbovou chuť. Vaří se z ní podobná jídla jako z hlívy a skvělá je i nakládaná v octě. Já jí mám nejradši ve směsi na topinky. Gurmáni možná znají luxusní houbičky Enoki, které jsou v poslední době známé z kuchařských soutěží a drahých restaurací. Nejde o nic jiného, než o „vybělené“ penízovky pěstované za nepřístupu světla (něco jako chřest a čekanka).



Houbičky Enoki (vybělená Sametonožka)

Co se týká léčebných účinků, převládá podobné spektrum a aplikace jako u ostatních dřevokazných hub. Vyrábí se tedy hlavně tinktury a výluhy. Používá se při léčbě rakoviny pro zmírnění příznaků a zpomalení růstu nádorů. Funguje také na pročištění organismu a proti zácpě. Perfektní účinky s tinkturou jde dosáhnout při potírání nehtových a kožních plísni. A jako jedna z mála potravin dokáže očistit a povzbudit k činnosti slinivku. Takle sympatická a výborná houbička jednoduše stojí za vyzkoušení.

Tak ať najdete, váš správce parku Jana Škrhová

Pro chytré hlavy

Doplňte název zvířete

Na vynechané místo doplňte název zvířete, které patří do daného přísloví.

1. se nažere a zůstane celá.
2. Udělatzahradníkem.
3. Házet perly
4. Ranní dál doskáče.
5. i návštěva třetí den smrdí.
6. Lepší v hrsti než na střeše.
7., který štěká, nekouše.
8. Potrefená nejvíc kejhá.
9. Jedna jaro nedělá.
- 10..... k sedá, rovný rovného si hledá.
11. Zadarmo ani nehrabe.
12. My o a za humny.
13. Má oko z Kašparovy
14. Na každou se vaří voda.
15. Nekupuj v pytli.
16. Rozumí tomu jako petrželi.
17. Stokrát nic umožnilo



Řešení kvízů naleznete na str. 10

Filípku, proč ty se zajímáš o

....., ale nezajímáš se vůbec

.....

.....

