



Novinky z Domova seniorů Nové Strašecí

(srpen - říjen 2014)

Dobrý den,

tímto Vás vítá nová redakce a doufám, že s námi budete spokojeni. Dalo by se říci, že půjde o staronové vydání. V číslech Vás budeme informovat o dění v Domově, tak jak jste byli zvyklí, ale také jsme nově zařadili několik nových rubrik. Máme několik okének např. historické okénko, kde si řekneme něco o historických krásách a zajímavostí z našeho okolí. Připomeneme si pranostiky, které se vážou vždy k určitému období. Vzpomeneme citáty slavných a napíšeme si také něco o významu jmen (a že jich v našem kalendáři máme). Dále budeme mít několik zajímavostí z oblasti výživy a řekneme si něco o bylinkách. Vždy také zařadíme několik významných událostí, které se vážou k daným měsícům.

Přejeme příjemné počtení.

Bc. Studená, Mgr. Kougl

Vážení obyvatelé našeho Domova i Domečku Pohoda,



letní měsíce s hřejivými slunečními paprsky jsou pomalu pryč a před námi je čas podzimu. Určitě budete souhlasit, že i podzim má své kouzlo, září barvami a jemnými pavučinkami v korunách stromů, keřů i květin.

Dovolte mi připomenout vzácnou návštěvu pana ministra a senátora Marcela Chládka, který je patronem našeho domova, návštěvu prezidenta spolkové

republiky Porýní – Falcko, pana Joachima Mertese a jeho spolupracovníků Zemského sněmu i častou přítomnost starosty města Nové Strašecí Karla Filipa a místostarostky Libušky Vosátkové.







A co je u nás nového? Pokračuje stavba oplocení vstupu do areálu, uklízí se velký, letní stan. Důležitá je pro Vás oprava vodovodního potrubí v přízemí domova. Potrubí je staré a rezivé, místy praská. Oprava, tedy výměna je už nutná. Nezasáhne však do vašeho pohodlí, odstávka nebude, vše se opravuje tak, aby nebylo nutné vodu zastavit. Na začátek měsíce ledna plánuji renovaci WC u jídelny. Bude se jednat o výměnu dlažby, elektrického vedení, WC bude bezbariérové a rozšířením vstupních dveří.

A co nás čeká příjemného v příštím období? V pátek 10.10. se opět vyjíždí za houbami, tentokrát ke Kroučové (tam je rovina), najdeme-li houby, uvaří se smaženice. Držte palce! 30.10. zopakujeme úspěšnou soutěž Superstar, které se zúčastní i další domovy z okolí. Dne 4.12. v odpoledních hodinách přijde Mikuláš a 10.12. proběhne v Domečku setkání s rodinami, s hudbou a pohoštěním. Předvánoční posezení s koledami je plánováno na 22.12. v klubovně. A oslava konce roku 2014 bude 30.12. odpoledne.

Přeji Vám všem příjemné prožití podzimních dnů s dobrou náladou
Vaše Miluše Jůnová
ředitelka

24. - 26. 6. 2014
POBYT NA BEROUNCE



Ve dnech 24.-26. června jsme se s našimi klienty opět vypravili na relaxační pobyt do penzionu Ludmila v Roztokách u řeky Berounky. Počasí nám přálo, tak jsme tyto dny mohli prožít dle všech našich plánů a představ. První den jsme se přivítali s klienty Domova Zavidov, kteří již tradičně tento pobyt sdílejí s námi. Příjemné odpoledne jsme také trávili spolu se starostou a místostarostkou Nového Strašecí Karlem Filipem a Libuškou Vosátkovou. Velmi vzácnou návštěvou, která i přes svoje vysoké pracovní vytížení i letos přijala naše pozvání, se stala náměstkyně ministryně MPSV Mgr. Zuzana Jentsche Stöcklová. Paní ředitelka PhDr. Miluše Jůnová osobně paní náměstkyni předala perníkovou repliku našeho Domova seniorů, kterou pro ní upekli a nazdobili klienti spolu s aktivizačními pracovnicemi. Přáním klientů bylo, aby jí tato „voňavá budova“ v její nové kanceláři připomínala Domov seniorů plný těch, kteří ji mají upřímně rádi a váží si toho, co vše pro ně již udělala.



Za doprovodu příjemné hudby a zpěvu pana Františka Šitty a pana Petra Štáfka jsme trávili krásná odpoledne i dlouhé večery plné dobrého jídla, pití a úsměvné

zábavy ve stylu 60. let Hippies. Ani tentokrát nechyběl výlet do známé restaurace „U Rozvědčíka“ na „jedno točené“.

Novinkou letošního pobytu byly veselé jízdy v kánoi po řece Berounce, kterou připlula paní ředitelka „na háčku“ spolu se svým zástupcem „zadákem“, aby tak netradičně zahájila náš již V. seniorský relaxační pobyt v Ludmile. Zkušební jízdy kánoí se účastnili i někteří zaměstnanci z řad doprovodného personálu, a připravili tak klientům opravdu úsměvnou podívanou, jelikož většina z nich v kánoi seděla poprvé. I přes drobnější nedostatky ve veslování se kánoe s nikým nepřevrhla. Byli totiž všichni jištěni zkušeným a spolehlivým „zadákem“ B. Knoblochem, který se ovšem díky nezkušenosti svých novopečených „háčků“ řádně zapotil. Dojmy z letošního pobytu byly opět velmi pozitivní, skutečně krásně jsme se pobavili a zrelaxovali a již teď se těšíme na další „relax“ plný pohody, smíchu a nezapomenutelných zážitků.

Bc. Hana Brožová

10.7.2014
MISS STARÉ KOLENO



Dne 10.července se v našem Domově uskutečnila mimořádná společenská událost VOLBA MISS STARÉ KOLENO.
Celou akci realizovala společnost Abena, která byla zároveň generálním partnerem a díky ní se celý projekt mohl uskutečnit. Pozvání neodmítli a své úlohy porotce se rádi zhostili i vzácní hosté, herec Jan Přeučil, režisér Tomáš Magnusek a paní Jana Hrušková. Naše milé dámy, soutěžící, p. Brezinová, p. Bolinová, p. Fořtíková, p. Dingová a p. Ramešová.
Soutěžícím dámám se po celou dobu věnovala vizážistka, která pro všechny zúčastněné připravila stylové oblečení a perfektní doplňky. To, že „šaty dělaj člověka“, to je pravda odvěká a proto se uskutečnila promenáda, kde

se soutěžící jednotlivě představily a nechaly zapůsobit svůj šarm. Poté následovala volná disciplína, ve které mohli porotci hodnotit zpěv, recitaci světoznámých autorů, ale i milou dámskou volenku jedné ze soutěžících (p.Bolinové), věnovanou p. Přeučilovi.



Mezi jednotlivými koly jsme naslouchali milému povídání pana Přeučila a jeho příhod z natáčení. Známé písničky v podání p. Jany Hruškové nám dotvářeli dobrou náladu. Pro soutěžící byl připravený filmový kvíz, závěrečná promenáda a krátce poté následovalo vyhlášení vítězky. Nechyběly dárky, květiny, občerstvení, společné focení a poděkování. Samozřejmě, že vítěz může být vždy jen jeden, ale pro nás svým způsobem vyhrály všechny dámy, které se celé soutěže zúčastnily a dokázaly svou fyzickou a duševní krásu. Není důležité kdo vyhrál. Důležité je krásně strávené odpoledne v příjemné společnosti.

Irena Juklíčková, DiS.

7. 8. 2014
„SENIOŘI ŽILI HOKEJEM“



Ve čtvrtek 7. srpna vyjeli obyvatelé Domova seniorů v Novém Strašecí do nedaleké vesnice Lány na prohlídku Hokejové síně slávy pana Josefa Hoška. Nutno podotknout, že tentokrát se výletu výjimečně účastnili pouze muži,(nepočítaje aktivizační pracovnice, které dělaly klientům doprovod), pro které byl a je hokej jejich životní zálibou. Ředitelka Domova Miluše Jůnová předem oslovila a

požádala pana Hoška, zda-li by bylo možné expozici shlédnout v dopoledních hodinách, a ten i přes to, že je hokejová síň ve všední dny otevřena pouze odpoledne, ochotně přislíbil, a věnoval tak našim seniorům svůj volný čas. Mile je přivítal a potěšil zajímavou přednáškou o hokejovém sportu a jeho známých osobnostech.



Velkým překvapením pro všechny zúčastněné bylo, když pan Hošek místo vstupného žádal pouze symbolickou 1,- Kč za celou výpravu, kterou vlepil do své kroniky. Senioři se mu pod ní s díky podepsali a připojili také velkou pochvalu a ocenění jeho krásné a přínosné práce.

Bylo příjemné vidět, jak si muži společně zavzpomínali na časy, kdy s nadšením fandili našim hokejistům při důležitých utkáních a měli obrovskou radost z jejich úspěchů a příkladné reprezentace.

Jedním z účastníků byl též Jaroslav Kameš, který se hokeji donedávna intenzivně věnoval jako brankář za SONP Kladno skupiny „B“, takže mu žádná tvář z fotografií známých hokejistů nebyla cizí a přidal i pár historek, které s některými z nich prožil.

Po shlédnutí expozice jsme zašli na „jedno točené“ do hospody Narpa, která se nachází v těsné blízkosti Hokejové síně, a umocnili tak vše ještě dalším příjemným prožitkem.

Co tedy dodat? Bylo to skutečně krásné dopoledne, plné zajímavého vyprávění a nostalgie.

Děkujeme tedy ještě jednou panu Josefu Hoškovi za jeho velmi milý a vstřícný přístup k našim seniorům a přejeme mu mnoho úspěchů v jeho další tvůrčí práci.

Bc. Hana Brožová

31.7 2014

Posezení pod smrkem



Tak jako pravidelně už několik let, sešli jsme se 31. července ve dvě hodiny odpoledne pod naším velkým smrkem, abychom si poseděli při pěkných písničkách harmonikáře pana Zděnka Černého, dobrém jídle a dobrém pití, poseděli, pobavili se a zároveň oslavili narozeniny a svátky klientů, kteří je slaví v letních měsících. Počasí nebylo usměvavé jako minulá léta, ale to nikomu nevadilo. Ani jsme se nebáli deště, protože jsme využili přístřeší našeho velkého party stanu, kde je příjemně ať je teplo nebo i chladněji. Všem se posezení moc líbilo, a to zejména kvůli vonícím špekáčkům na grilu, které celou akci pěkně provoněly.







10.9.2014

Posvícenské grilování

Dne 10. září se konalo v našem Domově „Velké posvícenské grilování“. Od časných ranních hodin na velkém zahradním grilu zlátla spousta kuřátek a slavnostní nálada byla spolu s vůní rožněného masa intenzivně cítit ve vzduchu.

V 10 hodin paní ředitelka zahájila posvícenské veselí, přivítala vzácné hosty ze Středočeského krajského úřadu, starostu Nového Strašecí Mgr. K. Filipa spolu s místostarostkou RNDr. L. Vosátkovou, ředitelku Domova Domino Zavidov Mgr. H. Rusňákovou a pana F. Šittu, který nám opět svojí hudbou zpříjemnil slavnostní den.



Kuchařky nám všem upekly výborné posvícenské koláče „všeho mazání“ po kterých se „jen zaprášilo“ a uvařily gulášovou polévku pro zahřátí, která se, ostatně jako všechno pohoštění, podávala taktéž venku na terase tak, jak to má na správném grilování být. Vždyť také právě proto byla v menu nabídnuta jako „gulášovka s chlebem pod širým nebem“. Letos se též podával „grog převozníka z Bránovského luhu“ neboli grog starosty Karla Filipa, který naše klienty už několikátý rok ochotně vozí v pramici po řece Berounce. Bylo velmi zábavné, když pan starosta coby „bránovský převozník“ sám přinesl seniorům do grogu pár lahví voňavého rumu.



Zaměstnanci Domova přispěli k dobré náladě svým vystoupením břišních tanců, které všechny opravdu pobavilo. Také počasí nám přálo a tak jsme se veselili až do pozdních odpoledních hodin. Byl to opět jeden z krásných dnů, který jsme mohli strávit společně a již se těšíme na další grilování v příštím roce.

9. 9. 2014

V lese na houbách



V září se u nás rozjela houbařská sezóna. V lesích lze najít všechny druhy hub. Nejvíce se daří hřibům, ale roste i ryzec pravý, václavky nebo také kotrč. Jen se nesmí zaměnit za jedovaté houby, zejména za ryzce hnědého, mochomůrky a čechratky. O tom, že rostou, se přesvědčilo i několik našich klientů, kteří byli velmi úspěšní, což můžete vidět na několika snímcích.





Musíme si říci, že i některé houby jsou u nás v ohrožení. Na ukázku dávám jen některé z nich. Netušila jsem, že klouzek a hřib královský patří mezi ohrožené houby.

Hlívovec ostnovýtrusný



Mozkovka rosolovitá



Klouzek žlutavý



Hřib královský



19.9.2014
Návštěva ze zahraničí

Dne 19. září navštívil oba naše Domovy prezident zemského sněmu spolkové republiky Porýní-Falcko pan Joachim Mertes. Byl přivítán po tradičním českém způsobu chlebem a solí, který mu nabídla do krojů oděná děvčata z řad našich zaměstnankyň Irenka Juklíčková a Marcelka Semerádová. Na návštěvě nechybělo ani vedení partnerského Domova seniorů St. Bilhildis v Mohuči G. Röbl a M. Weinbeck. Zahraniční delegaci doprovázeli významní zastupitelé ze Středočeského krajského úřadu a starosta Nového Strašecí K. Filip s místostarostkou L. Vosátkovou.





Díky perfektnímu překladu pana B. Knoblocha se mohli se vzácnými hosty přivítat i klienti našeho Domova a popřát tak panu prezidentovi mnoho zdraví, pohody a úspěchů v jeho další práci. Nechyběl ani kulturní program v podobě vystoupení „Břišních tanců zaměstnanců“ a zpěvu lidových písní v podání smíšeného pěveckého sboru klientů obou Domovů.



Závěr návštěvy proběhl v srdečném rozloučení a poděkování za náklonnost a spolupráci v podobě předání perníkových srdcí s nápisem „„Freundschaft“, které klienti pod vedením naší aktivizační pracovnice Pavlínky Přibylové vyrobili pro všechny naše návštěvníky...

Byl to pro nás skutečně slavnostní den, ve kterém jsme, jak pravila paní ředitelka Jůnová, všichni ocenili, že jsme těmto vzácným hostům stáli za to, aby se přijeli podívat a pochválit naši práci a hlavně se osobně přesvědčit o tom, jak se zde klientům dobře daří.



Letní pečení



Každý týden ve středu odpoledne pečeme v naší kuchyňce něco dobrého na zub. V pátek pak máme sladkou dobrůtku ke kafíčku při oblíbeném Bingu.

Nejčastěji pečou naše zkušené hospodyňky p. Bolinová a p. Stehlíková. Jelikož v létě dozrává na zahradě našeho Domova seniorů spousta ovoce, máme každý týden jiný koláč. Nejprve jsme upekly třešňový, pak jahodový, oblíbený rybízový a také švestkový.

Nejraději pečeme podle vyzkoušeného hrnečkového receptu. Můžete si ho upéct s námi. Zde je recept:

<u>Rychlý ovocný koláč</u>

3 hrnky polohrubé mouky

1 a 1/2 hrnku krupicového cukru

1 hrnek oleje

2 hrnky mléka

1 prášek do pečiva

1 vanilkový cukr

3 vajíčka



Všechny suroviny smícháme v míse. Pekáč vymažeme tukem a vysypeme hrubou moukou. Těsto vlijeme do pekáčku, poklademe ovocem a posypeme žmolenkou, kterou si připravíme z polohrubé mouky, cukru , másla a vanilkového cukru.





Dobrou chuť
Přibylová Pavla

JAK SE ŽIJE V DOMEČKU

Léto pomalu končí a my můžeme rekapitulovat, co se událo v našem DOMEČKU POHODA.

Tak především, v POHODĚ je pohoda. I když počasí nebylo kdovíjaké, my v domečku jsme si užívali naší krásné zahrady. Největší lákadlem tentokrát nebyl jen koloniál, kde si klienti nakupovali samé dobrůtky. Na naší zahradě se objevil „motýlí keř“. Křovina, která ještě na jaře vypadala jako koště a před její likvidací ji chránilo jen to, že bude zakrývat část zdi, se během několika týdnů přeměnila v překrásný, fialově zbarvený motýlí HOTÝLEK. Lákala snad všechny motýlky ze širokého okolí barvou i vůní. Na keři se objevovaly desítky druhů různých motýlů i jiného hmyzu, takže to pro nás bylo příjemné zpestření procházek v naší zahradě. Bohužel, keř již odkvetl a my si budeme muset počkat celý rok na další motýlí představení.

Několik našich klientů se také zúčastnilo relaxačního pobytu v Roztokách u Křivoklátu. Všem se líbilo a těší se na další ročník.



Soutěže MISS STARÉ KOLENO se naše klientky neúčastnily, přesto mimo soutěž ve znalostní disciplíně bodovala naše paní Jitka Kohoutková, která znala odpovědi na všechny otázky. Tak jsme si to také užili.

Další větší akcí bylo posezení Pod smrkem poslední červencový den. Počasí se povedlo, klobásky se nepřipekly a pivo nezteplalo, vše proběhlo opět na jedničku a všichni byli spokojení.

Ke konci prázdnin nám přišel do Domečku zahrát pan Chaloupka na harmoniku. Přišlo i několik klientů z domova seniorů. Hraní na harmoniku mají naši klienti v oblibě, nestyděli se zpívat a někteří i tančili. (Část personálu dokonce hledala na parketu plíce, jak to holky rozjely).



Také jsme se zúčastnili besedy paní ředitelky. Tématem bylo Irsko a co by to bylo za besedu o Irsku bez irské whisky. Líbilo se, chutnalo, jen tak dál.

Jak jsem poznamenala na úvod, léto

skutečně končí. My ale víme, že i na podzim nás čeká spoustu příjemných chvil.

Za klienty domečku Pohoda
Jana Drechslerová

Pranostiky

Srpen



Co červenec neupeče, to již srpnu neuteče.
V srpnu když půlnoční vítr věje, bez deště sluníčko hřeje.
Rosí-li v srpnu silně tráva, pěkné povětří se očekává.
Srpen k zimě hledí a rád vodu cedí.
V srpnu mlhy na výšinách - jistá voda, když v nížinách - to pohoda.
Když v srpnu moc hřímá, bude na sníh bohatá zima.
Když pálí srpen, bude pálit i víno.
Srpen z počátku-li hřeje, zima pak se dlouho sněhem skvěje.
Moc hub srpnových - moc vánic sněhových.
Jak Vavřinec zavaří, Bartoloměj zasmaží, tak se podzimek daří.

Září



Co srpen nedovařil, září nedosmaží.
Září víno vaří a co nedovaří, říjen dopeče.
Teplé září - dobře se ovoci i vínu daří.
Bouřky v září - na jaře mnoho sněhu.
Září, na léto jde stáří.
Zářijový déšť polím potrava, zářijové spršky pro víno otrava.
O Marie narození, vlaštovek tu více není.
Na Ludmily světice obouvej střevíce.
Po svatém Matouši, čepici na uši.
Svatý Václav v slunci září, sklizeň řípy se vydaří.
Na svatého Jeronýma, stěhuje se k nám už zima.

Říjen



Čistý nový Měsíc v říjnu slibuje pěknou vinnou žeň.
Září víno vaří, a co nedovaří, říjen dopeče.
Září víno vaří, říjen mačká hrozen..
Čím déle vlaštovky u nás v říjnu prodlévají, tím déle pěkné a jasné dny potrvají.
Divoké husy na odletu - konec i babímu létu.
Je-li říjen velmi zelený, bude zato leden hodně studený..
Mlhy v říjnu - sněhy v zimě.
Co v říjnu zimy přibude, v lednu jí opět ubude.
V říjnu mráz a větry - leden, únor teplý.

Když už se zmiňujeme o víně, tak si povíme něco málo o burčáku.

Burčák

Burčák je přírodní šťáva z hroznů révy vinné v různých fázích mírného kvašení. Obsahuje vyvážený a chuťově harmonický poměr cukru, alkoholu a kyselin. Dle stupnice **kvašení rozlišujeme burčák na sladký**, ve varu, po zlomení, mydliňák nebo mladé víno. Burčák lze vyrobit ze všech odrůd vinné révy, bílých i červených.



Burčáku se říká také "mléko starců" a v České republice a Rakousku je velmi populární. Jinde ve světě není tento nápoj příliš rozšířen.

Podle zákona je možné **burčák vyrábět pouze z hroznů vypěstovaných v České republice**. Burčák je vinařským zákonem definován jako částečně prokvašený hroznový mošt, který obsahuje minimálně 1 % skutečného obsahu alkoholu a nejvýše tři pětiny celkového obsahu alkoholu. **Burčák může být prodáván pouze od 1. srpna do 30. listopadu**..

Burčák ve všech fázích vývoje obsahuje vysoké množství vitamínů, především ze skupiny B, bílkoviny, minerály, stopové prvky, kvasinky a přírodní hroznový cukr. **Konzumace burčáku v malém množství** má příznivý vliv na celý cévní systém, srdeční činnost, správnou funkci sliznic, trávicího ústrojí a nervové soustavy. Konzumace burčáku má příznivý vliv i na kvalitu kůže, vlasů a nehtů. Konzumace většího množství však může mít projímavé účinky!

Nové Strašecí



Původ jména Strašecí lze stěží definitivně vysvětlit. Pochází z přivlastňovací podoby osobního jména Strašata, nebo jde o zpodstatnělé přídavné jméno odvozené od slov strach – strašit. Neví se také, zda jde o jméno až nově založené trhové vsi, či o starší místní název zdejší lokality.

Nejstarší písemná zmínka o Strašecí se váže až k období mezi lety 1334-1343. Krátce poté došlo k povýšení vsi na městečko. Vznik Strašecí je tak možné dát do souvislosti se založením řady osídlení na Křivoklátsku emfyteutickým (zákupním) právem za vlády Jana Lucemburského. Tomu by odpovídalo i rozlehlé pravidelné náměstí, jehož půdorys je středověkého původu.

Během neklidného 15. století přišlo Strašecí o svá práva, nejstarší známá privilegia tak vydal až král Vladislav Jagellonský, a to v letech 1480 a 1503. Zatímco ve starším privilegiu je Strašecí ještě nazýváno městečkem, roku 1503 zmiňuje král jeho povýšení na město.

Obec od svého počátku patřila ke křivoklátskému panství a podléhalo tedy královské komoře. Proto se město Nové Strašecí nazývá také komorním. Vrchnostenské právo však vykonával křivoklátský hejtman. U tohoto dominia zůstalo Strašecí i poté, co král ve druhé polovině 17. stol. panství dlouhodobě zastavil a poté i prodal.

Na přelomu 15. a 16. století se směli podle městského práva ve Strašecí svobodně usazovat řemeslníci a obchodníci. Strašecí konalo týdenní trhy a dva výroční jarmarky, smělo pečetit zeleným voskem, vařit a prodávat pivo či ponechávat si plat z masných krámů a z obchodu se solí.



V roce 1553 postihl obec silný požár, po němž muselo být Strašecí znovu vystavěno, patrně však na místech starých gruntů. Jak tedy vypadalo středověké městečko, nelze bez archeologického průzkumu s jistotou zjistit. Až do 17. století se prakticky nedochoval žádný městský archiv, nejstarší městská kniha začíná rokem 1610. Že bylo v polovině 16. století město zcela zničeno, potvrzuje také skutečnost, že od tohoto období se začíná v pramenech nazývat Novým Strašecím.

Na přelomu 16. a 17. století se měšťané klonili k nekatolickému náboženství a dostávali se do sporů s arcibiskupem. Díky tomu přišli načas i o svá městská práva. Katastrofu znamenala třicetiletá válka, především mohutný požár roku 1639, založený Švédy. Počet obyvatel, který se pohyboval v té době zhruba okolo pěti set, výrazně poklesl a přibývaly pusté grunty. V roce 1685 prodal král křivoklátské panství Valdštejnům, kteří se stali novou vrchností Strašeckých. Poté je vystřídali Fürstenberkové.

Prakticky až do poloviny 19. století zůstávalo Nové Strašecí nevýznamným poddanským městečkem s drobnými privilegii. Mělo převážně zemědělský charakter s podílem řemesel. Za zmínku stojí dva velké požáry v letech 1811 a 1812, po nichž následovala obnova mnohých domů a přestavba kostela a radnice.

Po roce 1850 se ve Strašecí utvořil okres, který však brzy spadl pod okresní hejtmanství slánské. Tehdy ve městě žilo přes 2200 obyvatel. V tomto období se také rozvíjí běžná spolková činnost, včetně Čtenářského spolku (1864), hasičů a Sokola (1869) nebo muzejního spolku (1894). V šedesátých letech 19. století prošla okolo města stavba Buštěhradské dráhy. Strašecí tak získalo rychlejší spojení s Prahou a s dalšími městy, nikoli však s okresním městem Slaný.



Bez výrazných místních specifik prožili občané i traumata první a druhé světové války, euforii let 1918 a 1945 i klidnější období první republiky. V letech 1949-



1960 zde fungoval samostatný okresní národní výbor, poté město přešlo pod okres Rakovník.

Přírodní rezervace V Bahnách

Tato přírodní rezervace se nachází v katastrálním území Třtice asi 1 km jižně od Třtice. Lokalita pozemků se nazývá ***V Bahnách.*** Chráněné území bylo vyhlášeno již v roce **1952**, jeho rozloha činí 8,6 ha, nadmořská výška 422 m. Jedná se o rašelinnou louku s bohatou květenou a společenstva slatin. Na lokalitě V Bahnech se vyskytuje řada chráněných rostlin i živočichů.



Převažujícími rostlinami jsou rákos obecný a olše lepkavá, které doprovázejí pcháč zelinný, pcháč bahenní, kakost bažinný, vrbina obecná či kostřava luční. V rákosinách se vyskytují též bezkolenec modrý, čertkus luční, krvavec toten, vrba rozmarýnolistá, , vachta trojlistá a hořec hořepník. Prolákliny porůstá vícero druhů rašeliníku, též rosnatka okrouhlolistá, bublinatka jižní, kohátka kališkatá, tolije bahenní či všivec ladní.





Z typických živočichů pro nížinná rašeliniště lze zmínit ještěrku živorodou nebo hraboše mokřadního.

Vrstva rašeliny tady dosahuje síly i 320 cm, a





proto se dokonce těžila pro potřebu lázní Mšené u Budyně. Území vyžaduje trvalou péči, zejména kosení. Majitel pozemku Ing. Ivan Kasalický nechal zpracovat projekt, podle kterého se realizovaly asanační práce v letech 1994–2003 na tomto území. Plán péče pro chráněné území vychází ze zákona ČR č. 114/92 Sb. o ochraně přírody a krajiny a prováděcí vyhlášky č. 395/92 Sb. Monitoring provedený po předchozích asanačních zásazích potvrdil jejich význam pro vitalitu a rozšíření vzácných rostlin.

Chráněné stromy

Mezi chráněné objekty patří i dva stromy – duby letní, jejichž stáří se odhaduje na 400 let a svými kořeny zpevňují hráz Buckého rybníka. Duby zde byly tři, ale po jednom zbývá jen torzo kmene. Duby byly patrně vysazeny v době založení rybníka Bucek.

Připomínáme si

28. září - Den české státnosti



Počínaje druhým tisíciletím si Česká republika v rámci Dne české státnosti připomíná 28. září smrt svatého Václava, jednoho z prvních Přemyslovců. Kníže Václav, který žil na počátku 10. století, se zasadil o christianizaci raného českého státu, a přestože vládl relativně krátce, obestřela jej po mučednické smrti aura ochránce a patrona země.

Život jedné z nejvýznamnějších postav dějin českého státu je pro nedostatek informací zastřen hned několika spornými fakty. Protože hlavní zdroj poznatků o Václavově životě představují dobové legendy, v mnohých ohledech se různí pohled historiků na některé události.

Jejich nejednotnost se v roce 2000 přenesla i na politickou půdu, když se rozhodovalo, zda prohlásit 28. září za Den české svátosti. Jedním z nejhlasitějších odpůrců tohoto návrhu byl Miloš Zeman, jenž středověkému světci přiřkl nálepku servilního kolaboranta. Některým

politikům zase vadilo, že jde o církevní svátek, nebo to, že datum odkazuje na tragickou událost.

Většina veřejnosti se přesto shoduje na tom, že kníže Václav je významnou a zásadní postavou české národní hrdosti. Pravdou je, že panovník, který v čele Českého knížectví působil relativně krátkou dobu, sehrál daleko větší roli po své smrti než za svého života.

Vzorný křesťanský panovník



Václav byl nejstarším synem knížete Vratislava a Drahomíry, jimž se narodil na počátku 10. století, nejčastěji se udává rok 907. Podle historiků byl vzorem křesťanského panovníka a silně přispěl k rozšíření víry v zemi. Zakládal kostely, podporoval duchovní a povolal do země kněží z cizích zemí. Údajně proti své vůli byl nucen sdílet lože s ženou, což vedlo k početí syna Zbraslava, který ale zemřel v útlém věku. Podle dobových svědectví byl Václav osvětový, morální a zásadový vládce, který navzdory své mírumilovné povaze dokázal být i rázný a nekompromisní, bylo-li to třeba.

Smrt ve Staré Boleslavi

Václav byl zavražděn ve Staré Boleslavi údajně v pondělí 28. září, které připadá na roky 929 nebo 935. Ačkoli se historici a kronikáři po staletí přikláněli spíše k první variantě, pozdější objevy dávají za pravdu převážně verzi s rokem 935.

Boleslav se se svou družinou vydal za osamoceným Václavem a jako první na něj měl zaútočit mečem. Podle některých dobových zápisů pak kníže svého bratra přemohl, ale byl skolen členy Boleslavovy družiny.

Ochránce české země

Václavovy ostatky byly po třech letech převezeny a uloženy v rotundě sv. Víta, což se v těch dobách rovnalo dnešní kanonizaci. Kult příkladného panovníka svatého Václava, který drží dohled nad českým státem, se začal šířit po celé zemi a v následujících staletích i do okolí. Velkou měrou k tomu přispěl i KarelIV. svým dílem Nová historie o sv. Václavu, mučedníku a českém vévodovi.

Svatováclavský kult posloužil během národního obrození jako symbol české státnosti a národního uvědomění. Později však tuto tradici zneužili nacisté za druhé republiky a za protektorátu.

Dnes zdobí vyobrazení svatého Václava mimo jiné dvacetikorunovou minci. Sochy českého patrona se nacházejí na Václavském náměstí nebo uvnitř Svatovítského chrámu a na Karlštejně. Na jeho počest se 28. září koná ve Staré Boleslavi Národní svatováclavská pouť.

Dříve hojně užívané, ale dnes znovu objevené, jméno Václav.

Křestní jméno: Václav

Původ a význam jména

Mužské křestní jméno Václav má slovanský původ. Jde o novější podobu staročeského jména Venceslav s významem **„slavnější”,** „více slavný” (staroslovanské „vence” znamená „více”).

Václav je doslova slavným jménem, možná proto je u nás tak oblíbené. Nese v sobě slovanské hodnoty i kousek české hrdosti. Jméno je současně tvárné a dává k dispozici množství variací.

Odvozeniny a varianty

Mužské křestní jméno Václav má i ženský protějšek ve jménu Václava, které se však zdaleka neužívá tak často jako mužská varianta jména. Stejný význam jako jménu Václav je přisuzován i jménu Boleslav. Domáckými podobami jména Václav jsou Vašek, Vašík, Vašíček, Váša, Venca, Venouš, Venoušek, Véna, Venda, Váca, Vacek aj. Jméno Václav zná i slovenština. V angličtině se vyskytuje jako Wenceslaus (Wenceslas), v němčině jako Wenzeslaus nebo Wenzel. Italská a španělská podoba jména je totožná, zní Venceslao, portugalskou verzí jména je Venceslau, francouzskou Venceslas. Ruština jméno užívá jako Vaclav či Vjačeslav, polština jako Wacław a Więcław, maďarština jako Vencel.

Významní nositelé

Nejvýznamnějším českým nositelem jména je bezesporu Svatý Václav, přemyslovský kníže 10. století, který je patronem České země. Jméno nosil i polistopadový prezident Václav Havel stejně jako jeho nástupce Václav Klaus. Slavným nositelem jména byl i spisovatel Václav Kaplický, autor románu Kladivo na čarodějnice. Jméno nosil také významný český scénárista Václav Vorlíček. Mezi současnými nositeli jména najdeme zpěváka Václava Neckáře. Nositeli jména jsou také herci Václav Vydra nebo Václav Postránecký.

V Příštím čísle si můžeme říci něco málo o jménu Kateřina.

Dnes propagováno jako zdravá výživa!

Jde opravdu o novinky?

Všichni víme, že naše babičky jedly velmi skromně, ale zdravě. V kuchyni se využívaly potraviny, které si samy vypěstovaly na zahrádce nebo na poli. Musíme říci, že kuchařky vařily z čerstvých surovin jednoduchá a pestrá jídla. Dnes se propaguje zdravá výživa a dělá se okolo toho poprask, ale naše babičky věděly své!

Vždyť se jedly různé kaše např. jáhlová, pohanková a ovocná, placky nebo se pekl chleba, který se niky nesměl vyhodit a musel se sníst celý. Brambory se připravovaly jako samostatné jídlo např. s máslem, tvarohem nebo s mlékem. Maso se jedlo jen výjimečně např. o svátcích a nedělích (husa, slepice). Vařily se polévky jako je bramboračka, kulajda nebo oukrop. Dnes si řekneme něco o pohance a luštěninách.

Pohanka



Dnes patří mezi potraviny zdravé výživy. Obsahuje hodně vitamínů a zdraví prospěšných látek. Naše babičky věděly, proč jedly pohankovou kaši nebo z ní pekly chleba. Tělu dodává spoustu energie, je lehce stravitelná. Bílkoviny, sacharidy, tuky a vláknina se nacházejí v pohankové kroupě ve vhodném poměru. Pohanka je ceněna také jako zdroj specificky účinných látek, které příznivě působí na trávicí trakt, játra a kardiovaskulární soustavu.

A pro jaké vlastnosti stojí za to pohanku vyzkoušet a zařadit ji do našeho jídelníčku? Je cenným **zdrojem bílkovin pro osoby citlivé na lepek**. Obsah škrobu v pohance se pohybuje 55 – 70 % v sušině semen a je tak kvantitativně nejdůležitějším sacharidem.
Pro svůj obsah vlákniny hraje důležitou úlohu **v prevenci a léčení vysokého krevního tlaku a zvýšené hladiny cholesterolu**.
Ze zdravotního hlediska je důležitý **vysoký obsah více nenasycených mastných kyselin**. Tím se podílí na **snižování hladiny krevního cholesterolu a prevenci proti ateroskleróze.**
Pohanka je důležitým zdrojem zinku, mědi, selenu, manganu a jiných stopových prvků. Z vitaminů jsou v plodech pohanky zastoupeny především vitaminy B1), B2, E a C. Velmi důležitým vitaminem v pohance je cholin, který regeneruje jaterní buňky po poškození chorobami a alkoholem.

Je také **nejlepším přírodním zdrojem rutinu**, který je důležitý pro **cévní pružnost**.

Luštěniny

Hrách, fazole a čočka patří mezi luštěniny, které bývaly nedílnou součástí jídelníčků. Luštěniny se svým složením více podobají obilninám než čerstvé zelenině. Obsahují poměrně **velké množství bílkovin. Obsah tuku je**



nízký (kromě sóji a arašídů, jejichž tuky jsou však zdraví příznivé) a navíc není doprovázen cholesterolem jako v živočišných potravinách.

Jsou **bohatým zdrojem vlákniny,** například 100 g vařené čočky obsahuje cca 11 g vlákniny (denní doporučené množství pro dospělého člověka je 25-30g). Obsahují také poměrně významné množství minerálních látek, především **vápníku, železa, hořčíku, draslíku**, a některých vitaminů (**vitaminy skupiny B**).

K pozitivním účinkům luštěnin musíme ještě připočítat **přednosti sóji**, která se svým chemickým složením liší od ostatních druhů. Její bílkovina obsahuje látky, které **snižují hladinu cholesterolu tuků v krvi** a pomáhají tak v boji proti srdečně cévním nemocem. Sója je rovněž jedním z nejvýznamnějších potravních zdrojů **fosfolipidů** (podobně jako vejce), kterých je v naší stravě velký nedostatek.

V dalším čísle si řekneme něco o významu medu, chřestu a také o zelí. Teď si můžete přečíst něco málo o šalvěji, která je velkým pomocníkem při nachlazení. V tomto období ji u nás doma používá celá rodina, protože každou chvilku někoho pobolívá v krku. Musím říci, že mám dosti velké zásoby!

Léčebné účinky šalvěje



V případě, že hodláte využít léčebných účinků šalvěje, myslete na skutečnost, že je třeba dodržet její vhodné množství. **Silice** obsažené v jejím extraktu mohou totiž ve vyšších dávkách vyvolat **křeče**. Výjimečně se mohou vyskytnout i alergické reakce. Bývá doporučováno dopřávat si maximálně dva šálky jejího nálevu denně a neužívat ji dl**ouhodobě**. Využití v léčbě najde především **nať** a **listy** rostliny. Sbírají se v době těsně před rozkvětem, za suchého počasí a suší se rychle ve stínu.



Šalvěj pochází z oblasti středomoří a je známá již více než tisíc let. Jedná se o stálozelený keř, který může dorůstat až do výšky jednoho metru. Kvete v období června a července, kdy jsou vidět květy modrofialového zbarvení. Mladé listy jsou plstnaté šedě zbarvené, starší jsou zelené. Celá rostlina má velmi specifickou vůni.

Vnitřní užití šalvěje

V trávícím ústrojí působí šalvěj proti nadýmání a zvyšuje množství vylučované žluče. **Čaj ze šalvěje** odstraňuje noční pocení, pomáhá při pracovní přetíženosti a při působení stresu. U kojících žen pomáhá snížit nadměrnou tvorbu mateřského mléka, pomáhá při nepravidelné menstruaci. Díky jejímu působení oživuje **krevní oběh** a zlepšuje činnost nervové soustavy.

Zevní užití šalvěje

Šalvěj se dá použít též jako **kloktadlo**, kdy pomáhá v boji s angínou, při bolestech zubů či při výskytu aftů v dutině ústní. Lze ji též použít při zvýšené krvácivosti dásní. V kožním lékařství se užívá ve formě obkladů k hojení jizev a posílení **kůže.**

Pokud chcete šalvěj použít jako **koření**, myslete na její výraznou vůni. Užívá se tedy jen v malém množství, aby nepřehlušila vůni samotné potraviny. Vhodná je k ochucení pokrmů z ryb, zvěřiny, vepřového či skopového masa. Používáme ji čerstvou, sušenou nebo i ve formě umletého prášku. Nejen však, že jejím použitím zvýrazníme **chuť jídla**, ale také podpoříme naše zažívání.

Zamykání Berounky

Je to stále stejné každým rokem. Když se v kalendáři objeví měsíc říjen, začne poslední čtvrtina celého roku a příroda si začne oblékat podzimní šat. Chystá se na zimu. Začne se pomalu obarvovat listí stromů, jejich zelená barva se pomalu mění až do červené. Nastává doba změn. Stejné je to i s řekami. Stromy na jejich březích se také obarví a každý milovník přírody, turista, nebo vodák si uvědomí, že na nějaký čas pro něj bude řeka jen krásnou vzpomínkou na prožité dny u ní. A přesně takové je to pro nás v Domově i s naší „Berounkou“. Již se stalo

tradicí, že tak jak ji na jaře odemkneme a těšíme se na příjemné dny strávené v jejích blízkosti, tak ji na podzim zamkneme, aby si odpočinula a připravila se na další sezonu. A přesně tento čas přišel odpoledne 2. října, kdy se klienti Domova seniorů a Domova Pohoda vydali k řece Berounce, aby ji pro tuto sezonu uzamkli.





A je zamčeno!!!

Jeli jsme tedy zase na Branov, kde se tento podzimní rituál tradičně odehrává. Tentokrát byl ale trochu jiný oproti minulým rokům. Nejeli jsme na levý břeh pod Nezabudicemi, abychom si odtud zvoněním na kolejnici zavolali převozníky. Zajeli jsme až před jejich převoznickou chaloupku na pravém břehu, přímo pod Branovem, kde nás již netrpělivě očekávali zkušení převozníci, starosta města Nového Strašecí, Karel Filip s místostarostkou, Libuškou Vosátkovou. Nejprve jsme navštívili zrenovovanou Pamětní síň Oty

Pavla, kde jsme si všichni prohlédli nově instalovanou výstavu ze života tohoto spisovatele a milovníka Berounky. Po prohlídce jsme se přesunuli blíže k řece, kde bylo připraveno malé pohoštění – káva, výborná upečená buchta a nápoje. Po krátkém posezení a zpívání písničky „ Sluníčko, sluníčko….“, kterou jsme se snažili pozval mezi nás slunce, které se v té době ještě skrývalo v mlhách nad řekou, jsme se posadili do pramice a vydali se naši letošní poslední plavbu po řece Berounce. Na počátku plavby se v jejím údolí ještě válela mlha, kterou ale zanedlouho vystřídalo podzimní slunko a krajina přívozu se předvedla v barvách babího léta. Na převoznické pramici v Luhu pod Bránovem zněly tóny písní v podání Járy Kameše, který svou kytaru rozhodně nešetřil, Hráli a zpívali se nejen trampské a lidové písně, ale pro dobrou náladu měl připraveny ještě různé kuplety, které jen umocňovaly výbornou náladu všech přítomných a krásnou atmosféru na klidné řece. Pak jsme se již nechali unášet bidlem převozníka a tokem řeky. Také jsme si přitom zavzpomínali na kouzelný červnový rekreační pobyt u řeky v Roztokách u Křivoklátu. Při návratu pak nastala chvíle, kvůli které jsme se k řece vydali. Zamykání řeky před zimou. Touto úlohou byla pověřena paní Bolinová. O tom, že se svého úkolu zhostila opravdu s vervou a zodpovědně svědčí skutečnost- že o vodní hladinu řeky rozlomila klíč vedví!. Přesto můžeme být my všichni a také milovaná Berounka spokojena. Zamkli jsme ji opravdu pevně. A pak už zaznělo jen dlouhé ahóóóój!!! Na jaře opět nashledanou Berounko!!!

Mgr. Bohouš Knobloch

Komunální volby a volby do Senátu ČR dne 10. a 11. října 2014

O volbách jsme Vás již informovali a na základě Vašeho zájmu jsme sestavili seznam klientů mající pobyt v Domově, ale i zvláštní seznam pro voliče, kteří nejsou v územním obvodě Nového Strašecí přihlášeni k trvalému pobytu.

Volby do Senátu Parlamentu České republiky 2014 (Senátní volby 2014), se budou konat 10. a 11. října roku 2014 spolu s volbami do zastupitelstev obcí. Bude se volit třetina Senátu, obmění se tedy 27 z 81 mandátů. U nás v Domově proběhnou volby dne **10. října** v prostorách společenské místnosti.

Případné druhé kolo voleb se uskuteční 17. a 18. října. ČSSD bude ve volbách obhajovat 23 mandátů, ODS 3 mandáty a KSČM 1 mandát.

CO NÁS ČEKÁ

30.10. Talentová soutěž „Superstar“

11. - 14.11. Vernisáž fotografií z rekreačních pobytů u Berounky

4.12. Mikulášská zábava, oslava narozenin

22. 12. Předvánoční posezení

30. 12. Silvestrovská zábava