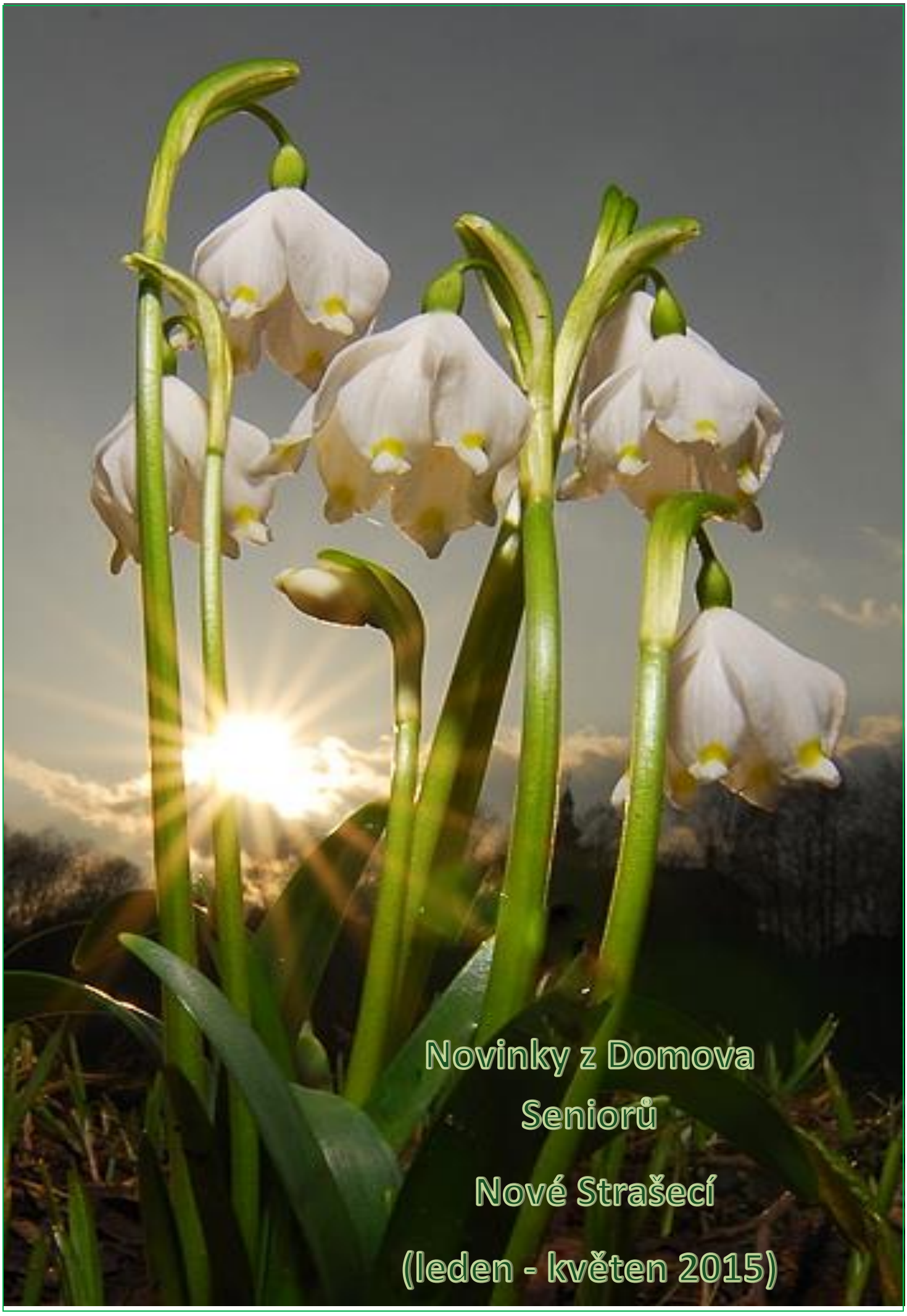

Novinky z Domova
Seniorů
Nové Strašecí
(leden - květen 2015)

Představení seniorského divadla Louny

Dne 14. 1. 2015 se v Domově seniorů konalo velmi poutavé a úsměvné divadelní představení seniorek z Loun. Tyto jsou členkami Seniorského divadla Třetího věku a se svým vystoupením přijely potěšit svoje vrstevníky. U kávy a domácího zákusku nechyběla ani beseda s našimi klienty o tom, co herečky přimělo se divadelnictví věnovat. Nakonec jsme si všichni společně zazpívali „Tu naší písničku českou“ a za příjemné atmosféry jsme se rozloučili s přáním, aby na nás Divadlo Třetího věku nezapomnělo, a přijelo nás opět navštívit se svými nově nastudovanými hrami s nádechem humoru a životní reality. Vždyť jak již pravil Jan Werich- „Herci jsou volní jako ptáci, ale když usednou ti na dlani, vždy svým uměním srdce rozehřejí!“...

Oslava narozenin

Dne 23. ledna 2015 jsme oslavili narozeniny a svátky klientů za měsíc leden. Sešli jsme se společně v naší kulturní místnosti, kde jsme si vzájemně popřáli vše nejlepší a hlavně pak hodně pevného zdraví, které je všem nejvíce třeba. Nechybělo chutné pohoštění a domácí lahodný zákusek. Příjemnou slavnostní atmosféru doprovázely známé lidové písně na přání oslavenců i ostatních klientů, které



doprovázela na kytaru Hana Brožová. Bylo to příjemně strávené dopoledne v milé společnosti. Již teď



se těšíme na další oslavu, která se bude konat v měsíci únoru. Tak ještě jednou- „Vše nejlepší !“.

VII. Seniorský ples domova seniorů

Dne 30. 1. 2015 se v Domově seniorů konal již VII. Seniorský ples.

Opět se nesl v karnevalovém duchu, takže o různé masky, kostýmy a převleky skutečně nebyla nouze a to jak u klientů, tak u zaměstnanců Domova. Zahájení plesu se neslo, díky předtančení tanečníků z TK Admiry Kladno, v latinskoamerických rytmech, ale nechyběl ani další hudební styl country, v jehož rytmu vystoupili se svým kovbojským tancem zaměstnanci Domova seniorů.

Pozvání na ples i tentokrát přijali významní hosté – ministr školství PhDr. Marcel Chládek, MBA, starosta města Nového Strašecí Mgr. Karel Filip s místostarostkou RNDr. Libuší Vosátkovou, Ing. Mgr. Daniela Veselská z Krajského úřadu Středočeského kraje z Oddělení zahraniční spolupráce a ředitelka Domova Domino Zavidov Mgr. Hana Rusňáková. Nechyběli ani rodinní příslušníci některých klientů, kteří se přišli potěšit spolu se svými blízkými.

K tanci a poslechu hráli pánové Jiří Wachtl a Petr Štáfek, tak bylo o krásný hudební zážitek skutečně výborně postaráno. Senioři i hosté se dobře bavili a radovali se z hodnotných výher z tomboly, která díky všem našim sponzorům byla letos znovu velmi bohatá. Losujícím tomboly se spolu s paní ředitelkou Domova tentokrát stal i ministr Marcel Chládek, a přinesl tak seniorům nejen radost z výhry, ale i pěkný zážitek z celé akce. Za to, že si na naše klienty i přes svoji pracovní vytíženost udělal i letos čas, a pozvání na ples přijal, byl jimi obdarován dárky, které ministru Chládkovi klientky Domova vlastnoručně vyrobily.

Aby zábava na našem plese nabrala obrátky, na které jsme tu všichni zvyklí, opět jsme si ji zpestřili soutěžemi o nejkrásnější masku a tentokrát i o nejvytrvalejší taneční pár s balónkem. V průběhu celého toho veselí se „stoly prohýbaly“ pod spoustou chutného občerstvení a rozmanitých nápojů. Na konci našeho VII. Seniorského plesu jsme se všichni společně shodli, že byl opět velmi vydařený a již se těšíme na spoustu dalších akcí, které jsou teprve před námi!

Beseda o divadelní tvorbě

Dne 4. 2. 2015 se v Domově seniorů konala beseda o „Rakovnickém a Slánském divadelnictví“, kterou si pro naše seniory v rámci dobrovolnické činnosti připravil pan František Šitta. Nejen že svým vyprávěním klienty zaujal, ale ti mohli též shlédnout video ukázky z různých divadelních her, ve kterých si pan Šitta sám zahrál, jelikož se

ochotnickému divadelnictví již dlouho a hlavně rád věnuje. Po společně stráveném dopoledni jsme se rozloučili s příslibem další besedy na zajímavé téma , na kterou se již teď všichni velmi těšíme.

Pečeme v nové kuchyňce



Na naše oblíbené pečení se již setkáváme v nové kuchyňce, kterou paní ředitelka nechala zrekonstruovat. Je prostornější a mnohem hezčí, než ta původní. Velmi nás to těší, protože se rázem může sejít více kuchařinek pohromadě k tomu něco dobrého upéct, ale i posedět a popovídat si u kávy než se moučník upeče . V tuto chvíli probíhají poslední dokončovací práce, včetně těch nejhezčích pro nás ženy – dekorativní finále. Kuchyňka se ponese v modrobílém stylu, nebudou chybět doplňky s motivy cibulákového porcelánu, který se hodí k celkovému vzhledu nábytku a vybavení kuchyně.

Naše kuchařinky upekly vynikající kakaový koláč s tvarohem, na kterém si klienti pochutnali při pravidelném pátečním Bingu. Můžete si ho upéct s námi:

<u>Kakaový koláč s tvarohem</u>

1 máslo, 1 prášek do pečiva,

2 hrnky polohrubé mouky,

3 lžíce kakaa

1 hrnek pískového cukru, 3 vejce,

1 hrnek mléka.

Máslo rozehřejeme (nesmí být horké) a v míse smícháme s ostatními surovinami. Těsto vlijeme na tukem vymazaný a hrubou moukou vysypaný plech s vyšším okrajem.

<u>Připravíme si tvarohovou náplň:</u>

2 měkké tvarohy 1/2 hrnku mléka

2 žloutky 1/2 sáčku pudinku

1 vanilkový cukr pískový cukr dle chuti

Vše důkladně promícháme. Koláč můžeme zdobit dvěma způsoby. Tvarohovou náplň dáme do sáčku s hladkou trubičkou a děláme na kakaovém těstě pruhy nebo náplň rozetřeme na těsto a párátkem vytváříme mozaiku. Pečeme 5 minut zprudka, pak mírně.



Dobrou chuť přeje

Pavla Přibylová

Záhady kolem nás – přírodní záhada Stonehenge

Dne 18.2.2015 se v Domově konala beseda na téma Záhady kolem nás, pozvání přijali klienti Domova i Domova Pohoda Přírodní záhadou , která nepřestává udivovat, je snad nejznámější megalitický kruh Stonehenge, nacházející se v Jižní Anglii. Co bylo účelem stavby a jaká tajemství tato soustava balvanů obestírá – to vše byly otázky, na které jsme s posluchači besedy hledali odpovědi. Toto mystické místo lidem od pradávna připomínalo svatyni, v očích vědců představovalo astronomickou observatoř nebo mnohým také lázně s léčivými kameny. S přítomnými klienty jsme se shodli,že Stonehenge mohlo být posvátným místem keltských druidů a vyhledávaným místem srocování energií až dodnes.

Od časů posledních stavitelů Stonehenge až do dob temného středověku nebyl tento kamenný kruh považován za nic víc než zvláštní soustavu kamenů, ale mystika tohoto místa začala postupně nahlodávat mysl mnoha lidí, kteří se začali zajímat o to, k čemu vlastně Stonehenge sloužilo a kdo ho postavil. Vznikla tak celá řada pověstí a legend – nejznámější z nich pojednává o králi Artušovi a kouzelníku Merlinovi.

Jak vlastně Stonehenge vypadá?



Nejstarší je kruh o průměru 110 m z vnější strany tvořený příkopem a z vnitřní strany valem, vybudovaný okolo roku 3100 př. n. l. Val byl jen 0,5 m vysoký. Příkop byl 2 m hluboký a na jeho dně byly umístěny kosti zvěře a skotu, aby se půda zpevnila.

Přibližně mezi lety 2600 až 2400 př. n. l. byly vztyčeny kamenné bloky, které jsou široké veřejnosti

nejznámější. Jedná se zejména o kruh o průměru 33 m. V době svého vzniku byl patrně tvořen 30 svislými „sloupy“, na kterých spočívalo 30 vodorovných překladů. Uvnitř tohoto kruhu bylo patrně 5 trilitonů (2 svislé kameny jako sloupy, na kterých spočívá jeden vodorovný jako překlad) rozestavěných do tvaru podkovy. Tato podkova měla asi 14 m v průměru a jednotlivé kameny, kterými jsou trilitony tvořeny, váží každý okolo 50 tun. Od léta 2014 se jeví, že tato podkova v minulosti tvořila úplný kruh.

Nejznámější částí této stavby je kruh stojících několikatunových kamenů – tyto gigantické opracované kusy pískovce jsou ovšem z celé stavby nejmladší.

Ještě před nimi se na místě objevily menší kameny (tzv. modráky), soustava děr a dva hliněné valy lemující hluboký příkop. Archeologové díky metodě radiokarbonového určování stáří datují postupnou konstrukci Stonehenge do let 3100 až 1900 př. n. l.

Celá stavba a její okolí patří již od roku 1986 na seznam Světového dědictví UNESCO.

Zajímavosti

Roku 1910 Angličan Horatio Barber zkonstruoval letadlo a bylo velkým štěstím, když jeho zkušební pilot s tímto letadlem minul „Stonehenge“ a havaroval nedaleko.

Větší kameny jsou v současnosti zality do betonu. Při stavbě byly kameny vsazeny do jam a utěsněny kamennou drtí. Avšak po obou světových válkách kameny následkem otřesů začaly vypadávat. Proto byli tehdejší archeologové nuceni rizikové kameny zabetonovat. I přesto však jeden z kamenů v roce 1963 spadl při velké vichřici.

Při vykopávkách z roku 1920 byla pod jedním z kamenů nalezena láhev portského vína. Na štítku láhve byl vyznačen i rok a toto víno pocházelo z roku 1810. Zátka však shnila a většina vína vytekla.

30. ledna 2007 archeologové objevili poblíž Stonehenge zbytek vesnice. Tento objev vyvolal spekulace o tom, že Stonehenge mohlo sloužit jako pohřebiště pro tuto vesnici. Vesnice se nacházela v Durrington Walls, ve vzdálenosti asi dvou mil od Stonehenge, a byla zde umístěna obdobná dřevěná kruhová stavba. V okolí byly také nalezeny nástroje a hroty šípů. Bylo vykopáno celkem

osm domů, archeologové však věří, že jich celkem bylo alespoň 25.

Na základě mapování okolí Stonehenge archeologové zjistili, že okolo Stonehenge se nacházelo nejméně 17 dalších svatyň

Závěrem besedy jedna z posluchaček (p.Marie Ramešová) zavzpomínala na své dětství a prozradila nám, že takové „malé Stonehenge“ je nedaleko města Lány, blízko Pilského rybníka. Tím místem je Petrův kámen, u kterého si dle jejích slov s dětmi hrávala. U tohoto kamene se údajně podle legendy modlil Svatý Petr, přičemž lidé k tomuto zvláštnímu kameni dodnes chodí čerpat energii a věří v jeho kouzelnou moc.

Každý z nás má jistě milou vzpomínku na zajímavé a záhadné místo u nás v Čechách či na Moravě. Místečko, kde se cítil dobře a čerpal energii. Ať už záhadologové či veřejnost míní o těchto místech různé nemožné teorie, my víme, že pro nás to místo bylo, je a bude krásnou záhadou, kam se budeme živě či ve vzpomínkách rádi vracet…

Irena Juklíčková

Koncert žáků ZUŠ Dne 3. března



Dne 3. 3. 2015 se konal v Domově seniorů koncert žáků ZUŠ z Nového Strašecí. Vystoupení mladých interpretů v sólovém zpěvu a ve hře na různé hudební nástroje zpříjemnilo našim klientům úterní odpoledne a zároveň přineslo nevšední zážitek. Již teď se těšíme na další produkci šikovných muzikantů, kterou nám spolu se svými učiteli přislíbili již na měsíc září.

Soutěž o nejkrásnějšího beránka Dne 18. března

Dne 18. března se v Novostrašeckém muzeu uskutečnil již tradiční a očekávaný ročník soutěže O nejhezčího velikonočního beránka. Ani tentokrát si klientky Domova seniorů a Domova Pohoda nenechaly ujít příležitost a předvedly své pekařské umění, zkrátka daly o sobě opět vědět široké veřejnosti!

Společně s aktivizačními pracovnicemi pí Pavlou Přibylovou a pí Simonou Malcovou upekly celkem pět beránků rozmanitých tvarů a chutí, o jejich jarním nazdobení ani nemluvě. Velmi výrazným přínosem tohoto pečení se letos stala nově zrekonstruovaná kuchyňka, která právě svým prostorem umožnila i



ostatním klientkám péct, pomáhat a vychutnávat si kávu. V muzeu bylo veselo, přítomní se pobavili při vystoupení dětí dramatického kroužku Základní školy. Porota ocenila naše beránky bronzovými i stříbrnými místy, klientky byly oceněné pestrobarevnými petrklíči a také milou pozorností s poděkováním za účast a dobře odvedenou práci. Na závěr celé akce mohli všichni přítomní ochutnávat beránky všemožných chutí a vůní.

Velikonoční zábava

Dne 2. dubna se v našem Domově konala velikonoční zábava, pro tentokrát jsme měli vítání jara zpestřené nejen velikonoční pomlázkou jako vždy, ale také bohatou sněhovou nadílkou! Zatímco venku padal sníh, v jídelně se skvěly ošatky zeleného jarního osení a vázy s rozkvetlým zlatým deštěm! Koledníci vyšlehali přítomné ženy vlastnoručně upletenými pomlázkami, aby byly po celý rok zdravé! Klientky nenechaly nic náhodě a obdarovaly je symbolicky vajíčkem! U dobré kávy a zákusku klienti vzpomínali na to, jak jako děti trávily Velikonoce. Celé odpoledne se bavili u veselých písniček Petra Štáfka, ale také u



vystoupení zaměstnanců, kteří si připravili hudební vstupy známých zpěváků. Rázem se všichni přítomní mohli setkat s Miluškou

Voborníkovou a Jiřím Grosmanem, zazpívat si Zvonky štěstí s Karlem Gottem a Darinkou a jiné známé skladby dalších interpretů. Na závěr hudebních vystoupení se vyhodnotili vítězové, kteří uhodli všechny interprety. Zábava se konala do pozdních odpoledních hodin, inu, snad jsme jaro přivítali tak jak se má! Už se můžeme těšit na další příležitost k milému setkání, pálení čarodějnic na zahradě už klepe na dveře!

Naši noví kamarádi

Už asi dva týdny máme v Domečku



tři nové kamarády. Jsou to šneci rodu Achatina. Pocházejí z Afriky, ale pokud se o ně majitel dobře stará, daří se jim i v našich podmínkách. Vypadají podobně jako běžní hlemýždi, jen jsou o něco větší a mají tmavou pruhovanou ulitu. Dožívají se zhruba pěti let.

Šnečky jsme pojmenovali Hugo, Albína a Hermenegilda. Nejčilejší je Albína, ráda leze po stěnách akvária, někdy vyleze i na strop, až se bojíme, aby nespadla dolů. Naopak Hugo je poněkud lenivý, většinu času stráví schoulený v ulitě a zahrabaný ve hlíně, až máme někdy strach, jestli se nám neztratil.

O šneky se samozřejmě pečlivě staráme, aby se u nás měli dobře. Denně jim vyměňujeme vodu v misce a také potravu, nejraději mají zeleninu, hlavně salát, okurky, kedlubnové listy, ale nepohrdnou ani nakrájeným jablkem. Důležitá je také sépiová kost, která je pro ně důležitým zdrojem vápníku, nezbytného pro správný růst ulity. Občas je potřeba jim vyměnit hlínu nebo umýt stěny akvária. Jednou za týden šneky koupeme. To probíhá tak, že dáme do misky trochu vlažné vody a šneky do ní položíme. Těm se taková koupel evidentně moc líbí, protože ihned vylezou z ulity a pěkně se ve vodě rozvalí. A když jim k tomu ještě ulitu potřeme olejem, aby byla zdravá a lesklá, jsou na vrcholu blaha.

Naše nové přátele jsme si rychle oblíbili a doufáme, že i jim se u nás

líbí a že si tady v Domečku budou žít stejně spokojeně, jako my.

Jak se nám žije v Domečku



V Domečku už se všichni těšíme na jaro. Sníh už zmizel, sluníčko získává na síle a některé dny už přímo lákají k tomu, vyrazit ven a nezůstávat mezi čtyřmi stěnami. Už se nemůžeme dočkat, až se budeme za teplých dní vyhřívat na terase, procházet se po zahradě, nebo vyrážet na výlety. Velké plány máme také s naší zahradou, kde nás letos čeká mnoho práce.

To ale neznamená, že jsme v zimě zaháleli. Vždycky se těšíme na Hanku, s níž si rádi zazpíváme oblíbené lidové písničky. Nově přibyla i trampská odpoledne, kde se při kytaře Járy Kameše nebo paní ředitelky naladíme spíše na country notu. Posledně nechyběly dokonce i buřty, byť zatím připravené jen v troubě. Až počasí dovolí, budeme tato setkání pořádat venku, samozřejmě i s pravým táborákem. Každý měsíc také pořádáme posezení na počest našich oslavenců, kteří měli narozeniny či svátek. Samozřejmě si i rádi zacvičíme, popovídáme, nebo vyjdeme na vycházku s našimi aktivizačními pracovníky.

Jak vidíte, v zimě jsme se rozhodně nenudili, a blížící se jaro slibuje ještě mnohem více příležitostí k zábavě. A můžete vzít jed na to, že si je nenecháme ujít.

Jan Valeš

Terapie hudbou, aneb muzikoterapie

„Každý přítomný okamžik má v sobě svou vlastní píseň. Zkuste se na chvíli zastavit, zavřít oči a naslouchat okolí. Objevíte tak své vlastní léčivé tóny.“

Způsobem, který od pradávna pomáhá člověku nacházet v životě rovnováhu, je i hudba. Ať už se lidé báli blesků, rituálně odháněli

neúrodu na polích anebo se snažili zalíbit jeden druhému, objevili přitom zvuk zaháněj ící napětí a probouzející naději. Vznikaly tedy první jednoduché nástroje a vokální party. Přidal se tanec a lidem se najednou žilo lépe. Hudba vždy byla a je kouzelná, mocná a velmi důležitá součást všech kultur. Tohoto faktu si byli vědomi všichni a mnohdy hudbu zneužívali k vlastnímu prospěchu. Hudba a tanec se staly důležitou součástí kmene a jeho soudržnosti. Ale nemusíme chodit vůbec tak daleko do minulosti. To samé platí i dnes. Co jiného je například státní hymna než symbol soudržnosti národa?

Hudba léčí duši zevnitř. O tom, že hudba umí silně působit na naše smysly anebo dokonce léčit, se není třeba rozepisovat. V mnoha vyspělých zemích ostatně funguje léčba hudbou, tedy muzikoterapie, coby plně respektovaný typ léčby. Zosobněna je pak hned několika terapeuty. Pojďme ale proniknout hlouběji do jejího nitra. Japonský badatel Masaru Emoto zachází ve svých teoriích ještě dál, protože tvrdí, že rezonance a harmonie je samotným základem života. Svou filozofii demonstruje na fotografiích krystalů vody. Ta je totiž velmi tvárná a reaktivní a je údajně schopna přijímat a nést informace. Vlivem skladby Mozarta při Emotových pokusech voda krystalizovala do krásných pravidelně strukturovaných vloček, zatímco tvrdá hudba (metal) způsobil strukturu nepravidelnou. Zde je nasnadě připomenou fakt, že lidská bytost se skládá ze 70% vod, zejména pak náš mozek. Je tedy dost dobře možné, že se hudba může podílet i na tvorbě lidské osobnosti.

Při poslouchání své oblíbené písně nezapomeňte na tzv. binaurální rytmy, což jsou údajně léčivě naladěné melodie postavené na úplně jiných kmitočtech. Jde o technologii, která pomáhá dosáhnout změněného stavu vědomí úpravou frekvencí mozkových vln. Výbornými pomocníky v terapii hudbou jsou kromě spousty audionahrávek samozřejmě také různé hudební nástroje. Některé jsou opravdu mazané a přitom velmi jednoduše použitelné. Při relaxaci je třeba zvoneček, dešťová hůl nebo zpívající tibetské mísy. Někteří z nás navíc možná dodnes litují, že je rodiče v dětství nezapsali na lekce klavíru nebo houslí. Uvědomte si, že na tyto věci není nikdy pozdě, ani v pokročilém věku ne, stačí si najít pouze dobrého lektora. Jde to však i bez nástrojů. Zkuste se na chvíli zastavit a jen v klidu naslouchat svému okolí. Každý přítomný okamžik má v sobě totiž svou vlastní píseň. Slyšíte šumění v korunách

stromů? Zavřete oči, nastražte uši a objevte sami sebe a své léčivé tóny.

U nás v domově, ale i ve vedlejším „domečku“ se muzikoterapii věnujeme na pravidelných setkáních. Vždy si příjemnou hudbou pod vedením Haničky Brožové a Irenky Jůklíčkové zvedneme náladu a projasníme den. Pravidelné tóny oblíbených písní se linou celým domovem, zpěv všech zúčastněných nám ladí a s úsměvem na tváři vytváří tu správnou atmosféru, ale nejen na pravidelném hudebním dopoledni nebo odpoledni můžeme slyšet líbivé tóny, také při setkáních, oslavách a různých zábavách, je pro naše uši připravena vždy zajímavá hudba, kterou doprovázíme tancem a dobrou společností přátel kolem sebe. Hudba je důležitou součástí žití v našem domově, protože bez hudby a bez oblíbených tónů písní by zde nemohla být neustále tak dobrá nálada, která u nás panuje.

Monika Čechová

Přichází jaro

Už je jaro. kvete kvítí

Už je Jaro, kvete kvítí.

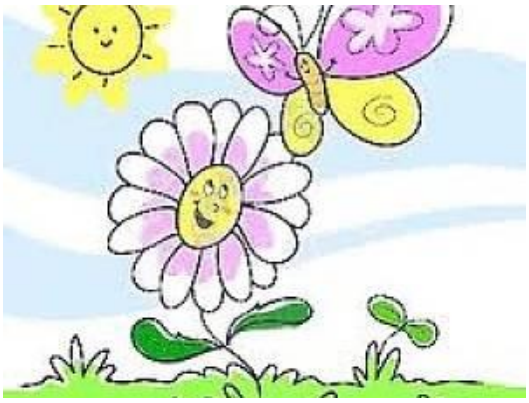
Zadečky broučků pěkně svítí.

V noci hvězdy vidět jsou,

do světa snů tě zanesou.

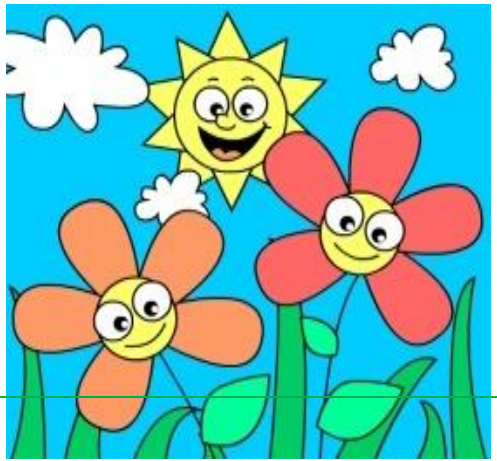
Je to pravda kvete láska.

Blíží se Noc Svatojánská.



Jaro ťuká na dveře

Jaro ťuká na dveře,
kdopak mu je otevře?
Vítr, sníh a fujavice
drží pevně kliku v ruce.
Jaro ťuká: Ťuky, ťuk,
chce ho holka, chce ho kluk.
Zima ale drží kliku
i v posledním okamžiku.
Dnes je první jarní den,
vyženeme zimu ven.
Přivoláme sluníčko,
zasviť aspoň maličko!



Kdo chce znát, jak kytky voní?

Kdo chce znát, jak kytky voní,
ten se musí předklonit.
Kdo se jaru nepokloní,
bude z něho škarohlíd.
Včelky bzučí kolem stromů,
prohlédnou si každý květ,
pak na chvilku letí domů,
za chvilku se vrátí zpět.
Proč to včelky dělají?
Proč do květů koukají?
Třešní bude plný stůl,
medu bude plný úl.

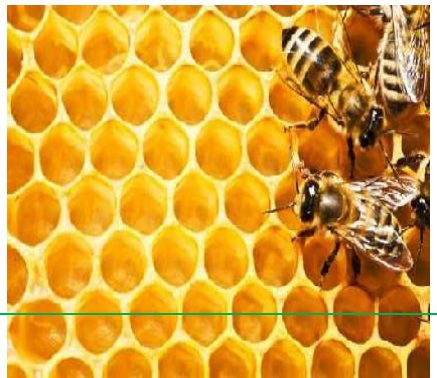
Simona Malcová

Účinky medu



Je známo, že zatímco filozofové a lid opěvují **med** od pradávna, vědecky vzdělaná obec lékařů byla v minulosti (a je i dnes) často skeptická a považuje med jen za jistou alternativu k ostatním cukrům, které jsou na trhu k dispozici.

Med podle výzkumníků nezaplaví tělo nadbytkem cukrů s nímž by si neumělo poradit. Z trávicí soustavy rychle mizí a neumožňuje tak vznik nežádoucích kvasných



procesů.

Med by se měl stát součástí výživy lidí od útlého věku. Zajisté nepochybíme, když u stolu budeme mít i více druhů tohoto včelího produktu, jejichž ochutnávání a kombinace s podávanými jídly bude mít blahodárný účinek nejen pro uši, jako symfonie vůní, barev a konzistence, ale i pro tělo, jemuž **med** dodá cukry a stopové prvky v harmonické podobě, kterou jinde nenajdeme.

Zánět horních cest dýchacích

Tlumí zánět a bolest. Používá se ho jako sladidla plicních čajů a samotného s máslem nebo rozmixovanou cibulí.

Nespavost

Pro uklidňující účinek **medu** se doporučuje brát 1 až 2 lžičky před spaním.

Dětské anémie

Med obsahuje ve stopových minerálech vstřebané železo a měď, zvyšuje hodnoty hemoglobinu. U kojenců i pro dospělých se po 4 měsících hodnota hemoglobinu zvýšila o 8%.

Rekonvalescence po onemocnění a vyčerpanosti organizmu

Doporučuje se konzumace v roztocích i samotný, protože

obsahuje jednoduché cukry, které se vstřebávají přímo do krve a netráví se.

Starý člověk

Co je pro kojence v potravě mléko, je pro starého člověka v potravě **med**. Člověk stárne, zapomíná, musí si psát, co musí vyřizovat ať chce, či nechce. Vrcholem života je období kolem 45 let. Od této hranice se již arterioskleróza hlásí u někoho méně a u jiného více. Abychom stárnutí zpomalili, měli bychom od této věkové hranice využívat antisklerotický účinek **medu** a včelích produktů a proto většinou sladit **medem**. Ten přináší vylepšení pasáže střevní, působí uklidňujícím účinkem a předchází zhoršení arteriosklerózy.

Činnost jater

Antisklerotický účinek **medu** nám může vysvětlit, že včelaři, kteří opravdu **med** a včelí produkty konzumovali, se dožívali vysokého věku při celkové tělesné a psychické svěžesti. V játrech se krev zbavuje jedovatých zplodin trávení, proto potřebují být zdravá, aby byl zdravý celý organismus.

Věnčité tepny a srdeční sval

Med přispívá k rozšíření věnčitých tepen srdečních a k lepšímu prokrvení srdečního svalu nejen tím, že dává nezbytnou živinu pro sval - hroznový cukr, vitamíny B a C, stopové prvky draslík a hořčík.

Chřipka a senná rýma

Žvýkání odvíčkovaných voskových víček při vytáčení medu (voští) působí příznivě u zánětů horních cest dýchacích i u senné rýmy.

Jak se vyrábí medovina

Pro výrobu medoviny se zpravidla **používá méně kvalitní med**, který se dost dobře nehodí pro přímou konzumaci. Na kvalitu medu je však třeba dbát při výrobě nedochucených medovin, ve kterých má chuť a kvalita medu nejdůležitější roli. Druh medu je také **zásadní pro výslednou barvu medoviny**. Ze světlého lučního medu vznikne světlá medovina a naopak z lesního zas medovina tmavší. Pro částečnou podobnost s výrobou vína se medovině někdy přezdívá **medové víno**.

Medovinu podáváme teplou i studenou



Při servírování medoviny máme dvě možnosti. Buď ji můžeme podávat **studenou o teplotě kolem 14°C** do sklenky se stopkou

(sklenka na bílé víno či na sherry nebo portské). Anebo, a to je možná lepší způsob servírování, se dá medovina podávat **ohřátá na teplotu cca 50°C**. Taková medovina nejen lahodně chutná, ale také zahřeje během chladných večerů. Ohřátou medovinu podávejte nejlépe v tzv. whiskovkách. Dejte však pozor, abyste medovinu nepřehřáli **nad cca 60°C**. Při této teplotě totiž medovina ošklivě **napění a její chuť jde do kopru**. V obou případech servírování medoviny pak platí, že **nejlepší je medovinu vychutnávat**. Kopnete-li ji do sebe, moc si její lahodné chuti neužijete.

A na závěr něco o medovině a jejím vlivu na lidské zdraví

Podle studie vědců ze *Slovenské technické univerzity* totiž **medovina obsahuje spoustu zdraví prospěšných látek**. Podobně jako víno totiž obsahuje celou řadu **flavonoidů** a **fenolických látek.** Flavonoidy jsou známé především pro své **antioxidační vlastnosti.**



Jejich účinek má vliv především **na zdraví oběhového systému.** Naopak fenolické látky jsou známé pro své dezinfekční a rovněž antioxidační účinky. Medovina tak částečně působí **antibakteriálně** a **protizánětlivě.** Stejná studie rovněž uvádí i možné **protirakovinné účinky medoviny.** Medovinu se tak vyplatí pít nejen pro její **příjemnou sladkou chuť,** ale i pro její **vlivy na lidské zdraví.**

V naší rodině se medu opravdu spotřebuje dost, tak jsem s dětmi vyrazila na pampelišky a uvařila jsem pampeliškový med. Tak přidávám jeden z možných receptů:

Pampeliškový med



- 250 květů čerstvě rozkvetlých pampelišek
- 1/2 pomeranče i s kůrou
- 1 citrón bez jadýrek

Postup

Květy přelijeme 1,5 litru vařicí vody. Přidáme rozkrájený pomeranč i s kůrou a nakrájený citrón a povaříme /asi 10 minut/ . Po povaření necháme 24 hodin stát.

Potom vývar scedíme, přidáme 1 kg cukru a svaříme do hustoty sirupu. Ještě horký med nalijeme do sklenic, uzavřeme víčky a otočíme dnem vzhůru.

Chřest jako tradiční český pokrm



Do Česka se **chřest** dostal údajně již v druhé polovině 19. století. Centrem jeho pěstování se staly **moravské Ivančice**, kde jej v roce 1829 začal pěstovat místní lékárník a radní Anton Worell. Brzy na to se Ivančice staly střediskem **pěstování chřestu** v celé rakouské říši.

Chřest je považován za delikatesu

Avšak ve 20. století **tradiční zelenina** z Moravy vymizela. Proč? Byly to především obě světové války, za kterých bylo nutné zajistit výživu obyvatel a kalorické plodiny, především obiloviny. Později snahu o obnovení tohoto pěstitelství u nás zabrzdil socialistický způsob hospodaření, který neumožňoval, aby **sklizený chřest prodávat po uříznutí čerstvý**, ale jen přes výkupní podnik. Prodlení od sklizně po prodej kvalitu tak snižovalo, že o takový **chřest** nebyl pochopitelně zájem.

Tato zelenina je bohatá na bílkoviny, tuky, uhlovodany, vápník, železo, hořčík, zinek, draslík, síru, fosfor, vitamín C, A, E a vitamíny skupiny.

Léčivé účinky chřestu

Chřest vyniká svými močopudnými účinky, pomáhá vylučovat vodu, harmonizovat ledviny. Dále detoxikuje organismus, urychluje látkovou výměnu, celkově posiluje imunitu, má i protinádorové působení. Tato zelenina díky komplexu cenných látek výrazně zpomaluje stárnutí organismu. Dopřávat bychom si ho měli po celou jeho sezónu a věřte mi, že se budeme cítit skvěle.

Jak se chřest loupe?

Některé země upřednostňují zelené odrůdy chřestu, jiné dávají přednost bílým, a tak existují dvě školy loupání této zeleniny. Zelený se má loupat od konečku, tedy od místa, kde rostl ze země, ke špičce, kdežto chřest bílý se má loupat od místa těsně pod výhonkem směrem dolů.

Jak poznáme, že je chřest čerstvý?

Aby měla tato zelenina co nejvíce léčivých látek, musí být čerstvá.

Když se při zmáčknutí konce chřestu objeví trochu šťávy, je to známka, že je čerstvý.

Zázračné kysané zelí

Víte, že kysané **zelí účinně chrání před vznikem rakoviny jater, plic, tlustého střeva a prsu.** Látky zabraňující nádorovému bujení však neobsahuje zelí jako takové, ozdravné účinky mu dodává až proces kysání. Během něj totiž v zelí vznikají takzvané izotiokyanáty látky, které mají silně protirakovinné účinky.



Uchování celých zelných hlávek nasolením už znali staří Římané. Dnešní způsob výroby **kysaného zelí** údajně převzali ve středověku Slované od Tatarů. Při objevných cestách po světových mořích se dávní mořeplavci chránili požíváním kysaného zelí před obávanými kurdějemi, nemocí vznikající z nedostatku vitaminů. O jeho zdraví prospěšném působení už vědělo i naše lidové léčitelství, které syrové kysané zelí ordinovalo velmi často.



Obsah vitaminu C je v kysaném zelí dokonce vyšší než v čerstvém, což je důsledek činnosti bakterií mléčného kvašení. **Již 200 g kysaného zelí pokryje denní potřebu vitaminu C.** Zelí působí také proti depresím a obsah vitamínu B12 je dobrý pro nervovou soustavu. Vysoké množství vitamínu C zvyšuje imunitu a je velice potřebný ke tvorbě hormonů. V kysaném zelí najdeme také draslík, železo, vápník, zinek, hořčík, fluor a enzymy.

Kysané zelí rovněž **podporuje tvorbu krve a hormonů.** Aktivuje imunitní systém v boji proti virům a bakteriím, posiluje organismus proti infekcím. Snižuje také vysoké hodnoty krevního tlaku a zároveň aktivuje funkci střev a vylučování toxických látek. Podporuje i látkovou výměnu a má odvodňující účinek, a proto umožňuje rychlé odstraňování odpadních látek z těla.

Význam a charakteristika některých jmen

Kateřina



Jméno Kateřina je jménem mnoha různorodých až protichůdných výkladů. Spojuje v sobě všednost danou jeho vysokou popularitou a rozšířeností i neobyčejnost danou jeho zajímavým zněním. Nabízí mnoho variant, domácích podob i výkladů.

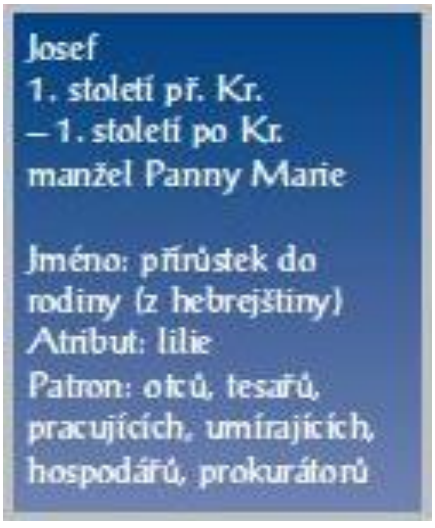
Původ ženského křestního jména Kateřina (také Katarína nebo Katka) není zcela jednoznačný. Existuje několik teorií výkladu, nejpravděpodobnější přisuzuje jménu Kateřina řecký původ. Jméno by pocházelo ze starořeckého jména Aikaterine. Římané jméno spojovali s řeckým slovem „kathará“ s významem „čistá“, „cudná“ nebo „počestná“. Další prameny jméno Kateřina odvozují od řeckého slova „hekateros“, které se překládá jako „každý z obou“ nebo také „osoba, která dosahuje svůj cíl“. Jméno bývá spojováno také s řeckou bohyní Hekaté, patronkou cest a křižovatek, ale také vládkyní podsvětí a tajemných sil. Jméno Kateřina může mít také egyptský původ. Pak by se výkladově překládalo jako „koruna“. Další možný výklad vychází ze zdrobnělé varianty jména Rina, která v hebrejštině znamená „radost“ nebo „píseň“.

Jméno nosila svatá Kateřina Sienská, vlastním jménem Caterina Benincasa.



Josef

Mužské křestní jméno Josef se u nás vyskytuje také ve variantě Jozef, která je typická pro slovenštinu. Ženskou variantou jména je Josefa, Josefína nebo Josefka. Snad ještě více než jméno samotné se u nás zažily jeho domácí varianty Pepa nebo Pepík.



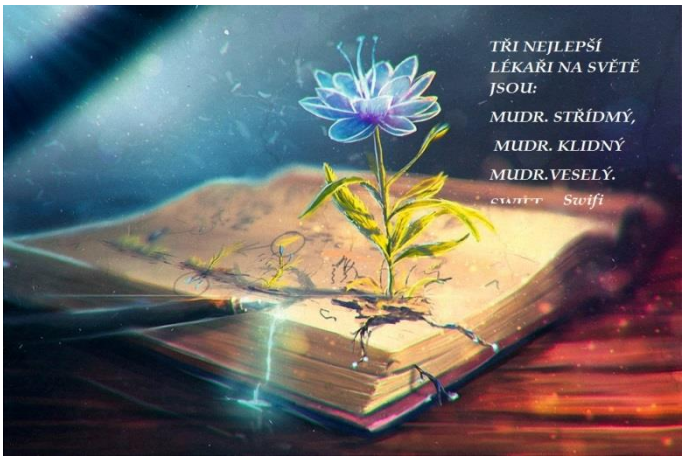
Josef je prastarým biblickým jménem, jehož původ je spojený s hebrejštinou. Pochází z hebrejského jména Jóséph, které dle židovské tradice nosil jeden z patriarchů izraelského národa, syn Jákoba. Jméno se z hebrejštiny překládá jako

„Bůh ti dá (dítě)“, „Bůh ti dá následovatele“, „Bůh ti přidá“.

Přísloví o zdraví

„Láska je nemoc, která se nedá vyléčit.“

„Nemocné tělo potřebuje lékaře, nemocná duše přítele.“



„Pijeme na cizí zdraví a ničíme se vlastní.“

„Nemoc je nakažlivá, kéž by i láska.“

„Díky nemoci známe hodnotu zdraví, díky zlu hodnotu dobra, díky hladu sytost, díky únavě odpočinek.“

„Člověk rád pohovoří o svých nemocech, a zatím je to nejnezajímavější v jeho životě.“

„Největším ze všech bláznovství je obětovat své zdraví, ať je to pro cokoli, pro výdělek, postup, učenost, slávu, nemluvě o rozkoši a prchavých požitcích: spíš by člověk měl dávat zdraví přednost přede vším ostatním.“



Pranostiky

Leden

Když v lednu včely vyletují, to nedobrý rok ohlašují.

Když v lednu mnoho prší a málo sněží, z polí, luk i zahrad se málo těží.



Když v lednu deště lijí, to má sedlák po naději.

Leden studený, duben zelený.

V lednu silný led, v květnu hojný med.

Únor

Únor bílý - pole sílí.

Když únor vodu spustí, ledem ji březen zahustí.

Když skřivánek v únoru zpívá, velká zima potom bývá.
Jestli únor honí mraky, staví březen sněhuláky.

Na Hromnice musí skřivánek vrznout, i kdyby měl zmrznout.

Zelené Hromnice - bílé velikonoce.

Masopust na slunci - pomlázka u kamen.

Březen

Březen - za kamna vlezem.



Na svatého Řehoře líný sedlák, který neoře.

Na svatého Řehoře plave led do moře, čáp letí od moře, vlaštovka přes moře, žába hubu otevře.

Svatý Josef naštípá dříví a Panna Maria zatopí.

Svatý Josef s tváří milou končí zimu plnou.

Na svatého Josefa den když jasný, hospodář čeká rok krásný.

Duben



Sníh dubnový hnojí, březnový tráví.
Sníh dubnový jako mrva pohnojí.

Jak hluboko v dubnu namokne, tak hluboko v máji vyschne.

Na mokrý duben - suchý červen.
Teplé deště v dubnu, teplé dny v říjnu.
Nechť si duben sebelepší bývá, ovčákovi hůl přec jen se zasněžívá.

Když se ozve v dubnu hrom, chyť si kámen nebo strom.
Hřmí-li v dubnu, konec mrazům.
Bouřky v dubnu zvěstují dobré léto.

Historie obce Ruda

První písemná zpráva o Rudě pochází z doby předhusitské, kdy se prudce prohlubovaly třídní rozdíly ve společnosti. Také církevní moc se tehdy zvětšovala. Rozmařilost církevních hodnostářů budila odpor lidu. Pražský arcibiskup proto nařídil generální vizitaci v celé pražské arcidiecézi.V prosinci 1379 prováděl Pavel z Janovic vizitaci v děkanátu slánském. Tehdy se také objevil v Novém Strašecí. Výslechem hospodyně, rychtáře a konšelů bylo zjištěno, že plebán Ulrich měl za konkubínu služku Anku, s níž má sedmileté děvče Ludmilu a ta bydlí u paní Čeňkové v Rudě. **Vizitační protokol Pavla z Janovic nám**

dává první písemnou zprávu o Rudě, je z 5. prosince 1379.

Ještě před husitskou revolucí nacházíme jednu zprávu o Rudě. Roku 1302 se přiznal na mučení na Hradě pražském čeledín Jílek, že se svým pánem Ondřejem a dalšími kumpány oloupili na silnici u Rudy lidi pána opata z Plasů. O všech loupežích věděl pan Albrecht z Kolovrat.

Za panování Zikmunda Lucemburského vlastnil Rudu vladyka Jan Rudský. Ve svědectví o majetku Zikmunda z Kačice se uvádí 25. listopadu 1434 jako jeden ze svědků. Roku 1354 měl Rudu v majetku Heřman Rudský na Chotěšovci. Roku 1521 byl majitelem Jan Hrzek ze Mšece a před rokem 1525 Zdebor z Rostok a na Rudě.

V obci stávala tvrz, ale dnes není po ní ani památky. Podle polohy obce je zřejmé, že tvrz nestála na návrší, ale někde v rovině. Mohla se nalézat blíže středu vsi, pravděpodobně obklopena vodou.

V roce 1534 byl majitelem Rudy Hanuš Nostic na Rudě. Nosticové byli původně rytíři, později hrabata, kteří se jmenovali dle svého rodového sídla Nostice u Budišína v Lužici. Po smrti Hanuše v roce 1556, zdědil Rudu jeho syn Burjan z Nostic, který ji vyměnil roku 1582 s císařem Rudolfem II. za ves Kounov. Stalo se to pro panovníkovu honební kratochvíli. Přilehlé pole a louky byly velmi vhodné k založení královské bažantnice. Víme o ní, že se rozprostírala na sever při silnici, vedoucí z Rudy do Pecínova.

Od nepaměti vedla Rudou důležitá zemská cesta z Prahy do Chebu. Vedla přes Slovanku a Rynholec, ale ne v místech dnešní silnice, protože zde byly bažiny. Odbočovala poněkud na sever do míst, kde byla půda pevná. Po ní se vjíždělo do Rynholce od severu, pak odbočovala do Pecínova a do Rudy vstupovala kolem zmíněné tvrze. Odtud k hájovně Pátecká lísa, kde se spojovala s cestou vedoucí ze Strašecí do Rakovníka.

Před bitvou na Bílé hoře postupovalo císařské a bavorské vojsko ve dnech 5.-7. listopadu 1620 po silnici z Rakovníka na Prahu. Tyto dny byly pro Rudu i okolní obce krušné, protože vojáci si směli přilepšovat ke stravě loupením. Po bělohorské bitvě a v době třicetileté války bylo v naší krajině velmi zle. Krajem procházeli nepřátelští vojáci, loupili a vraždili. Vesničané často utíkali do lesů, aby zachránili alespoň část majetku, nebo holý život. V roce 1639 vtrhl do Čech předvoj

švédských vojsk. V říjnu toho roku se usídlil ve Strašecí nejvyšší vojevůdce Leopold Vilém se svým hlavním stanem.

Nejstarším rodem v obci je rod Kolských. V r. 1591 se objevuje v zápisech Václav Kolský, který koupil grunt č. 4. V témže roce se objevuje ještě jméno Soukup, které je v Rudě známé. V roce 1661 se v Rudě začal stavět ovčín pro 2000 ovcí.

V letech 1787-1797 se stavěla masívní kamenná zeď kolem lesa, která začínala u hájovny Pustá Dobrá u Lán, vedla kolem Rudy a končila u dnešní lesní správy v Lužné. Její délka byla 28 km. Zeď měla zabraňovat vybíhání zvěře z lesa do polí. Zbytky zdi jsou patrné dodnes. Roku 1830 byla zahájena doprava na druhé koněspřežné železnici na pevnině Evropy, vedoucí z Prahy do Lán. Využívala se k dopravě dříví do Prahy z tehdejší brejlské pily. Největší stoupání trati bylo právě na katastru Rudy.

Do třicátých let 19. Stol. měla Ruda 36 domů, většina z nich byla pohromadě, jen několik domů bylo na samotách. Kolem roku 1600 byly v Rudě tři mlýny. Další samoty byly hájovny a jedna fořtovna na Brejli.

V roce 1821 zde žilo 28 rodin a celkem 135 lidí. Druhá osada – Amalie vznikla později. Dvůr Amalie byl založen r. 1830 a nazván podle manželky Karla Egona z Furstenberka Amalie Kristiny Bádenské.. Později zde byl postaven lihovar a ovčín.

Počátky dolování na rudském katastru sahají k roku 1853. V té době se dle dostupných pramenů pustili do hledání ložisek kamenného uhlí bratři Barthelmusové na parcelách č. 127, 128 a 129. Postupně vznikaly šachty a šachtičky i jinde. Jeden důl byl za Hranatou skálou. ¨Na rovinách¨ v lese i na polích za Horní Rudou bylo kolem r. 1869 asi 19 šachtiček. Všude se dobývalo černé uhlí. Šachtičky vznikaly a brzy zanikaly. Síla sloje byla slabá, šachtice nebyly hluboké a proto se do nich lezlo po žebříku.

Zřícenina hradu Pravda

První písemná zmínka o hradu pochází až z roku 1523, kdy Jan z Kolovrat prodal Pravdu Děpoltovi z Lobkovic.V té době byl hrad administrativním centrem panství, kam patřilo několik vesnic a



městečko Ročov. V roce 1533 na Pravdě, využívané tehdy nejspíše jako lovecký hrad, sídlil lobkovický úředník Jan z Mlékovic. Způsob bydlení na Pravdě postupně přestal odpovídat nárokům šlechty a mimoto ležel hrad stranou důležitých komunikací. Proto se jeho lobkovickým majitelům nevyplatilo investovat do jeho opravy. Už v roce 1593 je uváděn jako "zámek pustý, který slove Pravda". Roku 1681 připadl pustý hrad do divického panství, s nímž roku 1802 přešel do majetku Schwarzenbergů. V druhé polovině 19. století se stal hrad Pravda, zřejmě i kvůli symbolické síle svého názvu, jedním z poutních míst českého národního obrození a konaly se zde tábory lidu, například 12. července1868 za účasti několika tisíc lidí. V dnešní době se hrad stal cílem turistů a trampů, kteří na nádvoří často táboří, a místem konání různých setkání a festivalů. Během 20. století se stav hradu výrazně zhoršil, Společnost hradu Pravda se pokoušela ho stabilizovat.

Den obnovy samostatného českého státu 1. 1. 1993

V tento den si připomínáme vznik samostatné České republiky po rozdělení Československa na přelomu let 1992 a 1993. Do konce roku 1992 existovala Česká a Slovenská Federativní Republika (ČSFR). Obě republiky měly svou vlastní zákonodárnou národní radu a národní vládu.

V pátek 1. ledna 1993 tak vznikly dva nové samostatné státy - Česká republika a Slovenská republika. Dohodli se o tom představitelé čelních politických stran - české ODS včele s Václavem Klausem a slovenské HZDS včele s Vladimírem Mečiarem, když nenašli oboustranně přijatelnou formu soužití obou zemí v jednom státě.

Společný stát Čechů a Slováků tak existoval 74 let, dva měsíce a tři dny.

Mezinárodní den mateřského jazyka 21. února 2013

Tento den vyhlásila organizace UNESCO v roce 1999 - Mezinárodním dnem mateřského jazyka na oslavu necelých 7000 samostatných jazyků, jimiž se dnes na světě mluví.



Má mimo jiné upozornit na skutečnost, že mnoha malým

jazykům hrozí zánik. Pro desítky, a možná stovky z nich totiž platí, že jimi mluví už jen několik málo uživatelů. Řada těchto jazyků také vůbec neexistuje v písemné podobě, takže zaniknou, jakmile zemřou jejich poslední uživatelé. A s nimi odchází i jejich často zcela jedinečné znalosti, ať už o prostředí kolem nich, včetně třeba léčivých rostlin, nebo jejich mytologie, způsoby počítání, představy o čase a podobně. Mezinárodní den mateřského jazyka tak má zvýšit povědomí široké veřejnosti o významu jazyků jako součásti společného dědictví lidstva a chránit jazykovou rozmanitost světa.

Masopust

Od pradávna je Masopust třídenním svátkem, který se slaví ve dny předcházející Popeleční středě, jíž začíná 40ti denní půst, končící o Velikonocích. A jelikož se datum Velikonoc mění, je pohyblivým svátkem i Masopust. Podle toho, kdy byly Velikonoce mohla masopustní neděle připadnout na dny od 1. února až do 7. března. Popeleční středa se tady slavila od 4. února do 10. března. Masopusty se slavily na venkově i ve městech. Přípravou na tyto svátky býval vždy čtvrtek před masopustní nedělí, nazývaný „tučný čtvrtek„ nebo také „tučňák„. V mnoha usedlostech mu předcházela zabijačka. Tradičním jídlem k obědu byla vepřová se zelím a knedlíkem, k tomu džbán dobrého piva. Panovalo přesvědčení, že o tučný čtvrtek má člověk hodně jíst a pít, aby byl celý rok při síle. Hlavní masopustní zábava začínala o masopustní neděli. Také toho dne byl oběd bohatý, ale přeci jen netrval moc dlouho, jelikož se všichni chystali do hospody k muzice, kde se pilo a tancovalo až do rána. Také o masopustní pondělí se pokračovalo v zábavě a tanci, kdy se konaly tzv. „mužovské zábavy„. Na tyto neměla svobodná chasa přístup, tancovali jen ženatí a vdané. V mnoha oblastech lidé věřili, že jak vysoko bude selka vyskakovat při tanci, tak vysoké naroste toho roku obilí a len. Vyvrcholením Masopustu bylo úterý. Toho dne procházely venkovem průvody maškar kde platilo pravidlo, čím byla maska pitvornější a budila větší pozornost, tím lépe. Hlavním smyslem bylo totiž pobavit sousedy i sebe. Ať masky zavítaly do jakéhokoli stavení, všude byly pohoštěny něčím k zakousnutí, především pak pálenkou a pivem.

Jak již bylo řečeno, masky byly rozmanité, ale bývalo však i několik masek tradičních, které se



každoročně objevovaly jako např. medvěd s medvědářem, kobyla, koza, jezdec na koni, Žid s pytlem, bába s nůší a kominík se žebříkem. Následující Popeleční středou začínalo již zmíněné 40ti denní období půstu, které vyvrcholilo Velikonocemi.

Bc. Hana Brožová

Hanka napsala pěkný článek o masopustu. Musím říci, že konečně i v naší vesnici se začalo něco dít a 28. 2. 15 byl i masopust v Řevničově. Celkem se zúčastnilo asi 100 masek. K poslechu hrál Vám známý p. Šitta.



Na první jarní den 21. 3. 15 naplánovala paní učitelka H. Říhová jarní výšlap k Babinskému kameni. Šlo se cca 8 km a cestou se opékaly buřty. Tak něco málo o tomto kameni.

O Babinského pokladu na Louštíně

Doby, kdy se ještě nacházely porůznu poklady, jsou už dávno pryč. Stalo prý se někdy okolo roku 1830, že byl nalezen zlatý a stříbrný poklad pod Louštínem. Tehdy poslal pivovarský sládek bednářskou chasu do knížecího lesa, aby se podívala po dubovém dříví Toho bylo třeba pro výrobu a opravy beček, soudků a náčiní ve varně pivovaru. V lese se bednáři dali do porážení vybraných stromů. Hajný tam pokukoval po děvečkách z knížecího statku ve Třtici, které opodál hrabaly listí pro podestlání dobytku. Najednou se děvečky shlukly, začaly něco křičet a ukazovaly na zem do listí. Hajný čeládku odehnal a začal peníze vyhrabávat. Když už se mu zdálo, že vyhrabal všechny, uháněl s nimi ke správci do Krušovic. Když vše správce spočítal, zjistil, že jich je celkem 694. Přepočteno na tehdejší platnou měnu to bylo 81 zlatých a 36 krejcarů. Slušný poklad.

Vrchnost byla zajedno, že peníze ukryl na Louštíně proslulý loupežník Babinský, který zde byl několikrát spatřen. Mezi lidmi se šuškalo, kolik pokladů má Babinský v lesích ukryto. Svůj lup si prý schovával pod velkými kamny, které se nalézají pod Louštíněm. Není divu, že jednomu z louštínských kamenů se dodnes říká Babinský. Všechny jsou podkopané, jak zde lidé v dřívějších časech hledali ukryté

poklady. Babinský se zdržoval v křivoklátských lesích proto, že jeho dva kumpáni byli uvězněni na hradě Křivoklátě. Poté, co oba při tvrdém výslechu zemřeli, opustil proslulý lupič náš kraj a už se v něm nikdy neukázal. Nakonec byl chycen a uvržen do vězení na brněnském Špilberku. Pokusil se o útěk, ale zlomil si nohu a zchroml. Uviděl v tom prst boží a dal se na pokání. A tak obávaný Babinský dožil v klášteře v Řepích u Prahy jako zahradník. Je pochován na tamním hřbitově za zdí, vedle hrobů zesnulých jeptišek. Lidová pověst udělala z Babinského hrdinu chudých. Dodnes se na jeho hrobě objevují čerstvé luční květiny - symbol chudých.

20. 3. 2015
Měsíc vstoupil mezi Zemi a Slunce, oblohu rozzářila sluneční koróna

Z jasného slunečného disku zakryl Měsíc více než 73 procent plochy. Díky tomu bylo možné na obloze pozorovat krásné kresby sluneční korony. Tu nemáme šanci za běžných okolností kvůli jejímu velkému jasu prakticky vidět.

Aby nastalo zatmění Slunce, musí mezi něj a Zemi vstoupit Měsíc, který se zrovna nachází v novu. Jediná přirozená družice naší planety zakryje sluneční disk buď zcela, nebo částečně. Tento astronomický jev doprovází několik charakteristických prvků.

Kromě výraznější záře sluneční korony, tedy žhavých plynů unikajících z fotosféry Slunce, se mohou na obloze objevit uprostřed dne také hvězdy a dokonce i některé planety. Kromě setmění může dojít také k ochlazení.

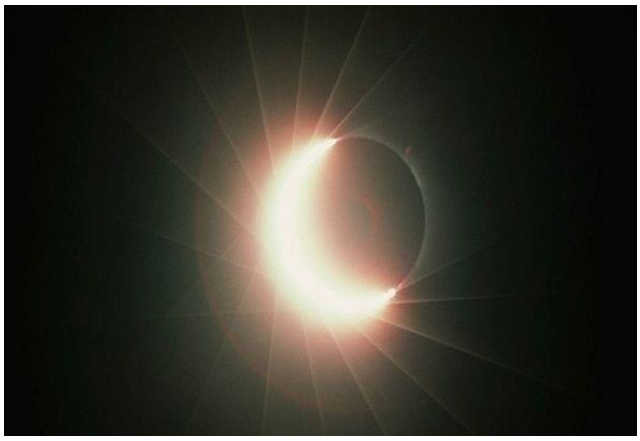
Zatmění Slunce mohou doprovázet také neobvyklé reakce zvířat, která se často cítí zmateně a



dezorientovaně. To je i jeden z důvodů, proč byl tento astronomický jev v minulosti spojován s různými náboženskými událostmi a byly mu přisuzovány mystické významy.

Není zatmění jako zatmění

Rozeznáváme několik druhů zatmění Slunce. Velmi často se setkáváme s



tzv. **částečným zatměním**, které se objevuje, pokud Slunce a Měsíc nejsou v jedné dokonalé přímce. Ze Země je pak vidět, že je jediná přirozená družice naší planety výrazně menší než Slunce a zakrývá pouze jeho určitou část.

Pokud se sluneční disk s Měsícem dostanou do jedné přímky, ale prstenec Slunce je stále ještě vidět, nastává **prstencové zatmění.** To je způsobeno tím, že jediná přirozená družice naší planety není schopna zakrýt celou plochu Slunce.

Ve chvíli, kdy Měsíc zcela zakryje Slunce, nastává **úplné zatmění**. Stát se tak může pouze v případě, kdy je čtyřistakrát větší Slunce čtyřistakrát dále od Země než Měsíc. Eliptické dráhy všech tří těles se navíc musí v jeden okamžik setkat v dokonalé přímce.

Zajímavá je na tomto astronomickém jevu především velmi dobře pozorovatelná sluneční koróna. Ta má totiž mnohem menší jas, a tak jsou její kresby na obloze velmi výrazné. Nejviditelnější je koróna v případě, kdy sluneční disk na obloze zcela nahradí tmavá plocha Měsíce.



Za jeden z nejvzácnějších astronomických jevů je považováno tzv. **hybridní zatmění.** Jde v podstatě o kombinované zatmění, kdy se z jednoho povrchu Země jeví jako úplné a z jiného jako prstencové.

Den učitelů

Den učitelů je den vyhlášený k poctě učitelů. Celosvětově se slaví 5. října. V České republice je určen **na 28. března**, kdy je výročí narození Jana Amose



Komenského. V tento den se každoročně vyhlašují výsledky ankety Zlatý Ámos.

V roce 2011 ministerstvo školství oznámilo, že chce, aby se Den učitelů zařadil na seznam významných dnů České republiky.

28. března školy často také pořádají různé akce věnované Komenského životu a tvorbě. ***Ministerstvo školství tento den uděluje Plakety Jana Ámose Komenského pro nejlepší učitele.***

Velikonoce
5. dubna

Velikonoce patří mezi nejoblíbenější svátky ve velké části světa. Jsou to svátky jara, které oslavují probouzení přírody, její plodnost, naději a lásku. Velikonoční zvyky a tradice se lišily vesnici od vesnice a dřív probíhaly během velikonoční ho období, které trvalo šest neděl. Jejich



úkolem bylo zbavit se všeho starého, očistit domácnost i tělo od chorob, připravit se na znovuzrození přírody.

Původ velikonočních svátků

Velikonoce jsou nejvýznamnějšími křesťanskými svátky. Mají připomínat zmrtvýchvstání Ježíše Krista, které mělo nastat tři dny po jeho ukřižování. Velikonoce jsou svátkem pohyblivým, který připadá každý rok na jiné datum – na neděli následující po prvním jarním úplňku. Pokud první jarní úplněk připadne na neděli, slaví se Velikonoce až další neděli. Pondělí velikonoční podle těchto pravidel tak může připadnout na den v rozmezí od 23. března do 26. dubna.

Pašijový týden

Poslední týden dlouhého postního období připomíná utrpení Ježíše Krista a každý den má své pojmenování:

Modré pondělí – v kostelech se vyvěšovaly modré látky

Šedivé úterý – hospodyňky vymetaly pavučiny a uklízely

Škaredá (černá) středa – vymetaly se komíny a kdo se mračil, tak mu to zůstalo každou středu v roce, v tento den zradil Jidáš Ježíše.

Zelený čtvrtek – v tento den by se měla jíst zelená jídla (špenát,

kopřivy, řeřicha apod.), aby byl člověk zdravý, zvony „odlétají do Říma“ a vesnicemi obcházejí až do soboty „klapači“, chlapci s řehtačkami a klapači.

Velký pátek – je dnem smutku, protože Ježíš byl vyslýchán, odsouzen a ukřižován. V některých městech se hrají pašijové hry. Podle starobylých pověr se v těchto dnech otvírala země s poklady, nesmělo se orat a kopat na poli, nepralo se prádlo.

Bílá sobota – den, kdy byl Ježíš ukládán do hrobu. Doma se bílilo, vařily a pekly se obřadní pokrmy, pekly se mazance a beránci, muži a chlapci pletli pomlázky, zdobila se vajíčka.

Velikonoční neděle (Boží hod velikonoční) je největším svátkem celého liturgického roku. Jedly se pokrmy posvěcené v kostele a každý, kdo do domácnosti přišel, musel být takovým jídlem obdarován.

Velikonoční (Červené) pondělí je dnes nejoblíbenějším dnem hlavně mužů. V tento den se mělo darovat červené vejce a dívka měla být vyšlehána, aby byla celý rok zdravá.

Na dobrou náladu

Hypermarkety se starají o maso tak, jako o vlastní dítě. Když začíná smrdět, tak ho přebalí…..

Jaký je typický obsah ženského časopisu? Prvních 50 stran kuchařské recepty, posledních 50 stran rady jak zhubnout.

Kteří lidé jsou nejmenší na světě? No přece silničáři. Jak napadne 3 centimetry sněhu, tak nejsou vidět.

Dne Země 22. duben

Den Země je den věnovaný Zemi, který se každoročně koná 22. dubna. Tento svátek je ovlivněn původními dny Země, které se konaly při oslavách jarní rovnodennostia oslavovaly příchod jara.

V moderním pojetí jde o ekologicky motivovaný svátek, upozorňující lidi na dopady ničení životního prostředí. Historie vyhlášení tohoto dne sahá do roku 1969, kdy především John McConnell začal volat po vzniku mezinárodního dne Země. První Den Země byl slaven v San Francisku. Tato akce měla velký ohlas zejména mezi studenty. Pro první oslavu dne 22. dubna 1970 byl zvolen den 100. narozenin Vladimíra Iljiče Lenina.

OSN začala tento svátek slavit o rok později (1971). V roce 1990 se k Americe připojil i zbytek světa a 22. duben se stal Mezinárodním dnem Země.



Dnes slaví Den Země víc jak miliarda lidí ve 175 státech světa. Den Země se tak stal největším sekulárním svátkem, který slaví lidé společně na celé planetě bez ohledu na původ, víru či národnost.

Den Země je vhodnou příležitostí pro všechny z nás, abychom se nad těmito věcmi zamysleli, abychom si o tom třeba společně v rodině popovídali. Každý z nás může udělat nějakou, byť drobnou, věc, čin apod., a nemusí to být zrovna na 22. dubna a není třeba uklízet celý les či vysázet stromořadí. Námětů je okolo nás spousta.

Další číslo „Zvláštního vydání“ vyjde v červenci !!!