DŮM SOCIÁLNÍ PÉČE KRALOVICE, P.O.

Plzeňská 345, 331 41 KRALOVICE, IČO 49748190, www.dspkralovice.cz
☎373 301 111, fax 373 301 112, e-mail: podatelna@dspkralovice.cz

2/13

NÁŠ DOMOV

DSP KRALOVICE

ČERVEN – SRPEN 2013

ÚVODNÍ SLOVO

Milí čtenáři,

přichází měsíc červen a s ním i nové číslo časopisu **Náš domov** určené pro letní tři měsíce **červen – srpen 2013**. A co jsem si pro Vás tentokrát připravila? Samozřejmě nebudete ochuzeni o obvyklé rubriky. Poznáte dalšího sympatického herce z filmů pro pamětníky, a to Jindřicha Plachtu, který se narodil v nedaleké Plzni. Prostřednictvím článku o městečku Rabštejnu nad Střelou na Vás dýchne poklidná atmosféra tohoto místa plného památek. Protože v nadcházejícím období začne naplno houbařská sezóna, připravila jsem si pro Vás článek o houbaření v Česku a také kvíz o houbách, ve kterém si prověříte své vědomosti. Dále se dočtete, o vzniku proslulých Mariánskolázeňských oplatek Kolonáda, které jistě všichni dobře znáte. A pokud máte rádi česnek, jistě vás bude zajímat, jaké účinky má na náš organismus - více v rubrice Zdraví. Nechybí ani rubrika Ze života našeho domova, kterou pro Vás připravují kolegyně paní Formánková s paní Hausnerovou, a která je opět plná aktuálních zpráv z našeho domova.

Přeji Vám pěkné počtení v našem časopisu a slunečné léto….

Adéla Fenclová, DiS.

sociální pracovnice a redaktorka časopisu

KONTAKTY NA PRACOVNÍKY DOMOVA SOCIÁLNÍ PÉČE KRALOVICE

Ústředna:		**tel. 373 301 111**
		fax: 373 301 112
Ředitel:	**Ing. Josef Trčka**	**373 301 200**
Asistentka ředitele, personální referentka:	**Bc. Olga Smetková**	**373 301 130**
Vedoucí úseku sociální péče:	**Libor Formánek**	**373 301 270**
		733 677 153
Sociální pracovnice:	**Adéla Fenclová, DiS.**	**373 301 171**
Vedoucí oddělení:	**„A“ Markéta Kilianová**	**373 301 210**
	„B“ Irena Tumová	**373 301 220**
	„C“ Blanka Burdová	**373 301 230**
Vedoucí pomocných provozů:	**Jana Bebrová**	**373 301 150**
Vedoucí úseku stravování:	**Marcela Jiravová**	**373 301 120**

www.dspkralovice.cz

e-mail: podatelna@dspkralovice.cz

NAROZENINY SLAVÍ

ČERVEN

4. 6.	Lokajíček Jan
19. 6.	Bulínová Věra
23. 6.	Šural Jan
25. 6.	Krůtová Marie
30. 6.	Soukupová Miluška

ČERVENEC

1. 7.	Vítková Hana
4. 7.	Brotánková Květuše
6. 7.	Tomášková Vlasta
10. 7.	Levá Libuše
16. 7.	Vondrušková Anna
18. 7.	Lesová Eliška
20. 7.	Sebránková Božena
21. 7.	Kožíšková Anna
21. 7.	Krynesová Vlasta
22. 7.	Pešková Anna
26. 7.	Sklenářová Miluše

SRPEN

5.8.	Píclová Eliška
5.8.	Průšová Věra
18. 8.	Štercl Zdeněk
19. 8.	Novotná Jarmila
21. 8.	Brunclík Vlastimil
25. 8.	Valeš Václav
25. 8.	Čmejlová Jaromíra

VŠEM OSLAVENCŮM SRDEČNĚ GRATULUJEME

OHLÉDNUTÍ

V této rubrice se tentokrát ohlédneme za uplynulým měsícem květnem, protože byl plný zajímavých akcí. 2. 5. 2013 oslavila naše klientka paní Klímová své významné životní jubileum. K této příležitosti se ve společenské místnosti konala velkolepá oslava. Mnoho hostů přijelo paní Klímové poblahopřát a společenská místnost takřka praskala ve švech. Pro dobrou náladu hrála na klávesy paní Valika a pěvecký klub našeho domova zazpíval jen pro paní Klímovou její oblíbenou píseň. Atmosféra byla neopakovatelná. Více o této oslavě se dočtete v rubrice Ze života našeho domova.

Několik fotografií z oslavy

9. 5. 2013. V tento den proběhly hned dvě zajímavé akce. Dopoledne od 10:00 se konala ve společenské místnosti beseda o Africe s Filipem Strychem. Jistě velmi zajímavá, protože účast byla veliká. Viz. Fotografie.

V odpoledních hodinách zde byla možnost jet se podívat do Lidového domu v Kralovicích na muzikál Noc na Karlštejně, v podání dětí ze zdejší základní školy. Osobně jsem se nezúčastnila, ale z vyprávění našich klientů a z fotografií musím uznat, že to bylo určitě jedinečné vystoupení.

Fotografie z muzikálu

Dne 16. 5. 2013 se konal výlet za veleúspěšným žokejem Josefem Váňou. Naši klienti se s panem Váňou osobně setkali a prohlédli si tamní stáje a koně. Jelikož byl o tento výlet velký zájem, vypravíme se tam ještě jednou s další skupinkou klientů. Nejspíš v nastávajícím měsíci červnu. O termínu budete včas informováni.

Jelikož se již pomalu otepluje, začíná být rušno i v naší zahradě. Klienti toto místo využívají za slunečných a teplých dnů k odpolednímu posezení s přáteli a rodinami. Nedávno se zde také konalo soutěžní odpoledne s hrou Petangue. V měsíci červnu, konkrétně 22. 6. 2013 proběhne již tradičně v zahradě DSP Zahradní slavnost spojená se dnem otevřených dveří. Program bude pestrý, nebude chybět vystoupení našich klientů a k poslechu a tanci bude hrát živá hudba. Tímto zvu všechny, aby s námi přišli strávit příjemné odpoledne.

Odpoledne v zahradě

ZE ŽIVOTA NAŠEHO DOMOVA

ANKETA - VAŠE NÁZORY NÁS ZAJÍMAJÍ

Ráda bych se vrátila k anketě z minulého čísla časopisu a dala prostor pro vyjádření se také druhé straně. Považujeme za důležité, aby se mohli vyjádřit k dané problematice. Osobní ošacení dříve bývalo označeno fixem, někdo měl na ošacení hezky vyšité jméno a někteří jej neměli označené vůbec. Snadno se potom stalo, že se prádlo *„zatoulalo“*. Při velkém množství prádla, jaké musí děvčata z prádelny denně vyprat, nebylo někdy ani divu, že při takto špatně označeném prádle docházelo k záměně, zejména pak při rozdělování prádla na oddělení. V současné době díky novému zažehlovacímu stroji je již všechno prádlo dobře označené. Tento systém zjednodušil práci nám všem.

V minulém čísle jsme se ptali našich klientů: ***Jak jste spokojení s personálem?***

Odpověď:***Jsem spokojený, jen se mi občas nevrací prádlo z prádelny.***

Vyjádření personálu prádelny k dané problematice:

V loňském roce jsme všechno prádlo od klientů označili štítky s označením oddělení a jménem klienta. Osobní prádlo našich klientů pereme z každého oddělení v určitý den a to:

- Pondělí z oddělení A
- Úterý z oddělení C
- Středa z oddělení B

Tímto systémem značení osobního prádla klientů by k záměně, nebo ztrátě mezi prádelnou a oddělením nemělo docházet. Vyprané, vyžehlené a zašité prádlo se vždy druhý den vrací na jmenovaná oddělení, kde osobní prádlo rozdělují klientům pracovníci jednotlivých oddělení.

Naďa Formánková

Tentokrát jsem oslovila naše klienty, abych se jich zeptala, jak se jim líbil táborák, který se bohužel kvůli nepřízni počasí neuskutečnil venku, jak jsme zvyklí, ale grilovalo se venku na terase. Opečené dobroty se podávali ve společenské místnosti, kde posezení zpříjemnila paní……..., která zpívala za doprovodu kytary.

p.Čiháková, odd. B „Bylo to moc pěkný, bylo občerstvení, buřty nám ohřáli a zazpívali jsme si.“

p. Mutinská odd. A „ Také jsem byla velmi spokojená, venku byla zima, ale přesto to bylo pěkné.“

p.Fischerová odd. A „ Byla jsem spokojená, dobře jsme se najedli, poslouchali jsme hudbu, pobavili jsme se. Jenom je škoda, že nám nevyšlo počasí.“

Několik fotografií z akce

DOBROVOLNICTVÍ V NAŠEM DOMOVĚ

Tak jsme se zeptali….

Kdo je to dobrovolník?

„Dobrovolníkem může být každý člověk, kdo ze své dobré vůle, ve svém volném čase a bez nároku na finanční odměnu vykonává činnost ve prospěch druhých lidí.“

Odkud k nám dobrovolníci přicházejí?

Většina dobrovolnic jsou studentky Střední školy Kralovice. Do domova jsou vysílány ve spolupráci s agenturou DoRa. Dobrovolnická Regionální Agentura - DoRA sdružuje na osm desítek smluvních dobrovolníků, převažují mezi nimi studenti, v menší míře pak lidé v produktivním věku. ***„Jsou to hlavně ženy, které už mají velké děti a chtějí pomáhat. Uvítali bychom i seniory, například pro činnost v nemocnicích na dětských odděleních, kde by suplovali malým pacientům prarodiče,“*** uvádí koordinátorka Ivana Štruncová.

Dobrovolnické organizace mohou vysílat své členy do organizací, které nevytvářejí zisk.„***Devadesát procent našich dobrovolníků působí v sociálních službách, například vypomáhají při volnočasových aktivitách dětí, působí v různých azylových domech, neziskových organizacích, chodí dělat společnost pacientům do nemocnic či klientům domovů pro seniory,“*** vypočetla Štruncová.

Dobrovolníci, kterým musí být více než patnáct let, pracují bez nároku na odměnu a ve svém volném čase. ***„Pokud někdo projeví o tuto činnost zájem, sjednáme si s ním schůzku, kde mu vysvětlíme pravidla, zjistíme, oč by měl zájem. Je tu opravdu velké množství možností, například když si někdo přímo netroufá na práci s klientem, může pomáhat například v administrativě či manuálně,“*** popsala koordinátorka s tím, že každý dobrovolník je v rámci svého působení proškolený, poučený, pojištěný a může se kdykoli obrátit na svého koordinátora.

Na otázku dobrovolnictví, jsem se také zeptala našich klientů:

Setkala jste se už někdy s dobrovolnictvím a dochází za vámi dobrovolník či dobrovolnice?

p. Čiháková, odd. B: *„S dobrovolnicemi jsem se zatím ještě nesetkala.“*

p. Mutinská odd. A: *„ Za mnou chodí pravidelně dvě děvčata hrát karty a jsem moc ráda, když si se mnou přijdou zahrát.“*

p. Fischerová odd. A: *„ S dobrovolnictvím jsem se nesetkala, ale uvítala bych, kdyby za mnou nějaká děvčata chodila.“*

Naďa Formánková

OSLAVA VÝZNAMNÉHO ŽIVOTNÍHO JUBILEA NAŠÍ KLIENTKY

V našem domově jsme měli v květnu pěknou oslavu. Žije mezi námi již 10 let paní Jiřina Klímová, která oslavila významné životní jubileum – 100 let. Vyprávěla mi o svém životě. Celý svůj život žila v tomto kraji. Narodila se ve Stražišti a do měšťanky chodila do Manětína, kde v této době bydlela u své tety. Měla čtyři sourozence. Vdala se ve dvaadvaceti letech. Odstěhovala se ke svému manželovi do Chrašťovic a tam žila spolu s rodiči manžela. Vychovala jednu dceru Jiřinku. Pracovala celý život v jejich hospodářství, později v JZD.

Do našeho domova přišla paní Jiřina z podbořanské nemocnice, a jak vypráví, prožila si v životě také těžké chvíle, například když si vážně poranila nohu a ruku. Úraz se jí stal, když zakopla o tašku na dlaždicích. Je moc vděčná panu doktorovi z Podbořan, který jí uzdravil, a kdyby to bylo možné, ráda by mu ještě jednou osobně poděkovala,

že díky němu je tu mezi námi v tak vysokém věku. Paní Jiřina žila spokojený život a ráda na něj vzpomíná. V našem domově je spokojená a je ráda mezi námi.

I my se připojujeme ke gratulacím, kterých nebylo málo a přejeme paní Klímové do života další spokojená léta prožitá v klidu a ve zdraví.

Alena Hausnerová

Gratulanti

Rozhovory s váženými hosty této oslavy

Radní Plzeňského kraje **Mgr. Zdeněk Honz (ČSSD).** Absolvoval Pedagogickou fakultu v Plzni, později své vzdělání rozšířil studiem na VŠZ - Ústavu aplikované ekologie a ekotechniky a opět na PF v Plzni v oboru speciální pedagogika. Působil ve školství, povětšinou jako pedagog na základní škole. Členem ČSSD je od roku 1998, v současnosti zastává funkci místopředsedy KVV ČSSD Plzeňského kraje. Mezi roky 2004-2008 byl členem Zastupitelstva Plzeňského

kraje. Od roku 2009 je členem představenstva Stodské nemocnice, a.s. Roku 2012 byl opět zvolen členem Zastupitelstva Plzeňského kraje a stal se zde i radním.

Při příležitosti oslavy stých narozenin paní Jiřiny Klímové jsme využili příležitosti a zeptali se pana radního Zdeňka Honze na otázky ze sociální oblasti. V poslední době se více hovoří o stárnutí populace a s tím souvisí přibývání starých lidí, kteří budou možná potřebovat naší péči, proto se také i naši klienti zajímají:

Jak tuto otázku bude v budoucnu řešit Plzeňský kraj? Budete i nadále podporovat domovy s pobytovou službou?

„Obecně platí, že průměrná délka života člověka se prodlužuje. Má na to vliv snižování novorozenecké a dětské úmrtnosti a samozřejmě i prodlužování délky lidského života.

Je důležité, že se lidský věk prodlužuje. Zlom v minulosti nastával a často nastává s odchodem člověka do starobního důchodu. Každý z nás se s tímto přechodem vypořádává jinak.

Občan by se měl zajímat o dění ve společnosti, ve svém okolí, neztrácet své vazby na rodinu, či své přátele a s nimi komunikovat. Mít své koníčky a záliby je také důležité. Druhou stránkou je aktivní život, to znamená udržovat svoje tělo rekreačním sportem či pravidelnými procházkami a samozřejmě dodržovat zásady správné výživy.

Plzeňský kraj má 12 příspěvkových organizací spojených s pobytovými službami seniorů. Snahou zaměstnanců těchto zařízení je péče o své klienty a o jejich aktivní život, prostě dodržování zásad, které jsem uvedl. Vlastní podpora těchto pobytových zařízení z finančního hlediska je více zdrojová. Podílí se na ní klient, stát prostřednictvím dotací, které jednotlivým zařízením poskytuje MPSV a samozřejmě i Plzeňský kraj. Role kraje je v oblasti dofinancování pobytových a dalších služeb, obnova movitého (vybavení) a péči o nemovitý majetek (budovy, venkovní zařízení pro rehabilitaci a aktivní odpočinek apod.).

Když to shrnu - Plzeňský kraj chce udržet pobytová zařízení, pečuje o jejich rozvoj, ovlivňuje jejich údržbu a zkvalitňování pobytových služeb. Dává prostor i klientům, aby svými připomínkami a náměty pomáhali zlepšovat svůj pobyt.“

Byl jste již během svého působení ve své nové funkci na podobné oslavě?

„Jsem ve své funkci radního Plzeňského kraje pro oblast sociálních věcí od 19. listopadu 2012. Navštívil jsem všechna pobytová zařízení Plzeňského kraje. Dvakrát jsem navštívil zařízení, kdy se náš klient dožil 100 let. Poprvé to bylo letos 3. dubna v Horní Bříze. Pan Rybníček spolu s rodinou a zaměstnanci oslavil toto životní jubileum. Podruhé - 2. května oslavila „stovku“ paní Jiřina Klímová. Zaměstnanci DS , klienti i rodina ji připravili velice důstojnou oslavu. Vážím si toho, že jubilantce přišla popřát celá řada gratulantů včetně pana starosty Salfického.“

Jak na Vás působila atmosféra v našem domově?

„Atmosféra v DSP Kralovice byla velice dobrá. Hosté, zaměstnanci i klienti popřáli paní Klímové zdraví, vitalitu i zájem o dění v domově i mimo něj.“

Uvažujete o návštěvě našeho domova na základě neformálního setkání s klienty například beseda zaměřená na problémy seniorů?

„Svoji návštěvu v DSP Kralovice jsem nebral jako nutnou pracovní povinnost**.** Přijel jsem popřát k narozeninám klientce a ocenit její celoživotní práci. Přítomnost vnuček i sdělovacích prostředků dokreslila neformálnost této oslavy. Žádnému setkání s klienty Vašeho domova se nebráním. Rád využiji každého setkání a návštěvy našeho zařízení, abych se setkal jak s klienty, tak i se zaměstnanci.

Podobně hejtman Plzeňského kraje pan Milan Chovanec besedoval s klienty Domova Harmonie v Mirošově spolu s Bohuslavem Sobotkou v pondělí 29. dubna. Dokonce je klienti pozvali na své pokoje a ukázali jim úroveň svého bydlení.“

Naďa Formánková

Zeptali jsme se členů občanského sdružení **Klidné stáří Kralovice**, jak se jim líbila oslava paní Jiřiny Klímové, která jak víte, oslavila své životní jubileum.

Jak se Vám tu dnes mezi námi líbilo?

P. Jaromíra Dudařová:

Překvapilo nás široké zastoupení gratulantů z mnoha úřadů. Líbí se nám, jak tu s klienty pracujete a co pro ně děláte. Myslím si, že pracovníci, kteří o ně pečují, ale také vedení domova udělali obrovský kus práce za období, kdy se o dění v domově

aktivně zajímáme. Dožít se tak významného jubilea, zatančit si sólo a na chvíli vstát s pomocí z vozíku je pro mne obdivuhodné. Byl to úžasný zážitek a ráda přijmu pozvání na nějakou další akci.

S jakým pocitem jste odcházeli ze společné oslavy významného jubilea klientky DSP Kralovice?

p. Pavel Fojtík:

Výborným. Bylo zřejmé, že oslava byla velmi pečlivě připravena a i na paní Jiřině Klímové bylo vidět, že ji těší, kolik gratulantů ji přišlo popřát. Zaměstnanci domova připravili nejen pro ni příjemnou akci, která klienty určitě potěšila. Jsem rád, že tato oslava není jedinou akcí, kterou domov pro své obyvatele každý rok připravuje. Zahradní slavnost, Den otevřených dveří, Kralovický podzim a i jiné, jsou ukázkou výborné práce pro klienty. Těší mne také, když vidím, jaký kus práce odvádí pan ředitel Trčka se svými spolupracovníky při přímé práci s klienty a přeji zaměstnancům i klientům domova hodně příjemných a veselých dnů, jako byl tento.

Naďa Formánková

SLOVO PANA ŘEDITELE….

Vážení čtenáři, do našeho časopisu bychom rádi zařadili novou rubriku, kde dáme prostor panu řediteli, který uvítá vaše dotazy a rád na ně odpoví. V našem zájmu je vaše spokojenost a záleží nám na vašich názorech, které přispějí ke zkvalitňování naší služby.

Ing. Josef Trčka
ředitel Domu sociální péčeKralovice,p.o.

Čím je naše služba podle Vás zajímavá očima veřejnosti?

O spokojenost klientů usilujeme celotýdením programem složeným z besed, konzertů, cvičení paměti, práce v klubu vaření. Kreativní zážitky přináší klientkám výtvarná dílna s Evou Sýkorovou. Oblíbenou aktivitou je pro klienty hudební odpoledne, kdy společně u kávy vzpomínají na hudbu svého mládí. Program obohacují dobrovolnice ze Střední školy Kralovice. V Kralovicích žijeme spolu – dobrovolníci chodí dělat klientům společnost a nedávno přišly s nápadem a pozvaly klientky DSP, aby vystoupily s tanečním číslem na maturitním plese Střední školy Kralovice. Moc nám pomáhá, že se v péči můžeme opřít o ambulantní specialisty chirurga, neurologa, urologa, psychiatra,ortopeda a RTG, kteří ordinují v domě. Nejlepším důkazem správného směru při vedení organizace jsou usměvavé oči našich klientů a milé překvapení návštěvníků, jejich vyjádření, že si ani nemysleli co v Kralovicíh dokážeme zorganizovat.

Pokud se ohlédneme za rokem 2012, jakou akci považujete za úspěch týmové spolupráce?

Ve spolupráci s velitelem HZS Plasy Ing. Štefanem Livinkou jsme připravili cvičnou evakuaci části objektu. Nácvik spolupráce hasičů, záchranářů a policie s našimi zaměstnanci úspěšně proběhl v říjnu 2012. Naši obavu z nepochopení rozptýliy dotazy některých klientek, proč jejich odddělení bude nacvičovat až příští rok? Odechli jsme si, klientky byly potěšeny návštěvou profesionálních i dobrovolných hasičů. Hlavně jsme vyzkoušely evakuační plachty, novinku, která se umisťuje pod matraci a usnadňuje evakuaci imobilní osoby. Umožňuje vytvořit

z matrace pomůcku se kterou jediný záchranář zvládne transport po schodech, nebo zúženým průchodem, jakým jsou běžné dveře.

Čím se lišíme od jiných sociálních zařízení?

V DSP se v minulých letech významně změnila organizace práce i vnitřní pravidla. Stav dokumentuje i umístění portrétních fotografií personálu na vstupu do každého oddělení. Portréty zaměstnanců signalizují klientům a návštěvám kdo je v práci přítomen. Pokud není například sociální praconice v práci její podobenka je otočna čelem ke zdi**. Odlišujeme se především tím, že umíme přidat něco navíc**. Chtěl bych také touto cestou poděkovat všem pracovníkům za pochopení a dobrou spolupráci, protože oni denně tvoří kvalitu naší sociální služby!

Co nás zaměstnance i klienty čeká letos?

Po opravách žaluzií a oken na pokojích klientů nastoupili malíři a vymalují nejen pokoje a chodby, ale také společnskou místnost, kuchyň a prádelnu. Pak nás ještě čeká zavedení systému generálního klíče pro celý objekt. Jde o to, aby hasiči měli možnost v případě ohrožení s jedním klíčem otevřít všechny dveře a mohli bez čekání na personál poskytnout pomoc. Dále proběhnou drobné opravy kuchyně - nový nátěr na regály, oprava výtahu mezi varnou a jídelnou, přespárování podlahy varny. Pro měření saturace kyslíku našich pacientů jsme v těchto dnech pořídili nový oxymetr. Snad jsme objednali pěkné počasí pro zahradní slavnost v sobotu 22.6.2013. Všem doporučuji návštěvu Kralovického pdzimu dne 4.9.2013 v Lidovém domě v Kralovicích. To není letos vše! Na podzim Libor Formánek plánuje otevřít univerzitu třetího věku.

POZNÁVÁME PAMÁTKY V OKOLÍ KRALOVIC

Rabštejn nad Střelou

Rabštejn nad Střelou je nejmenší české a zřejmě i středoevropské historické město. Nachází se asi 7 km od města Manětín. Bylo postaveno na vysokém skalnatém ostrohu, který obtéká ze tří stran řeka Střela. Dominantou městečka je barokní zámek se zříceninou gotického hradu ze 14. století, městské opevnění a klášter servitů s přilehlým kostelem Panny Marie Sedmibolestné. Unikátní je také židovský hřbitov, který se nachází přibližně 500 metrů západně od kláštera. Nad náměstím je umělecky vykovaný kříž pocházející z roku 1714. Ve městečku je také soubor lidových domů, které jsou hrázděné či roubené. Velmi pozoruhodnou stavbou je také vodní mlýn U Lišáků z 19. století, který má šindelovou střechu.

Hrad Rabštejn se tyčí nad pravým břehem řeky Střely. První zmínky o něm pocházejí z roku 1269, kdy se o rozšíření hradu postaral Oldřich Pluh z Rabštejna, oblíbenec krále Jana Lucemburského. Na hrad navazuje městské opevnění z první poloviny 13. století. Za Gutštejnů hrad v roce 1467 marně dobývalo královské vojsko. Po roce 1524 vybudoval Lorenc Šlik ve východní části hradu renesanční zámek, když tento zámek zpustl, byl před ním v roce 1705 postaven nový barokní zámecký objekt, který byl v 70. letech minulého století rekonstruován pro potřeby školicího střediska. Z hradu je v současné době zřícenina s dochovanými pozůstatky dvou věží a částí zdiva. Hradní zříceniny jsou volně přístupné.

Klášter v Rabštejně byl založen v roce 1672 řádem servitů. Na počátku 18. století již areál nevyhovoval potřebám řádu a tak v roce 1730 byla započata výstavba nového východního křídla, plánovaného

většího konventu. V roce 1787 byl klášter císařem Josefem II. zrušen, byla zde zřízena fara a škola, posléze byty a hotel. V současné době je klášter na prodej.

Židovský hřbitov byl založen údajně roku 1654 a později rozšiřován. Unikátností hřbitova jsou hroby vyčnívající ve výšce zhruba 1,5 metru ve vrstvách v části hřbitova. Ve hřbitovní zdi jsou dva zazděné staré vchody, jeden prostější bez portálu a druhý asi původní s portálem. Hřbitov byl těžce poničen za druhé světové války a část náhrobků byla odvezena. V současnosti se na ploše 486 metrů čtverečních nalézá 49 náhrobků.

Zajímavostí je také kamenný most přes řeku Střelu, který je dnes technickou památkou. Před ním stojí kamenný smírčí kříž z roku 1584. Obec byla v roce 1992 vyhlášena městskou památkovou rezervací. V současné době žije v Rabštejně nad Střelou 21 stálých obyvatel.

Pověst o Rabštejně nad Střelou

V dobách, kdy na skalnatém ostrohu ještě nestál hrad, se odehrával tento podivuhodný příběh o kouzelném prstenu.

Před mnoha a mnoha roky, žil na hradišti mladý pan kníže se svou družinou. Kníže nadevše miloval les a lov. Proto také většinu dne strávil v sedle s kuší v ruce.

Tak tomu bylo i toho dne, kdy kníže ulovil havrana. Mladý šlechtic se s družinou vydal do lesa a mladíci mezi sebou soutěžili, kdo z nich vystřelí výš a uloví při tom nějakého ptáka. Pán tenkrát opravdu vyhrál a sestřelil havrana s peřím černějším než uhlíky. Jak se panstvo podivilo, když havranovi vypadl ze zobáku krásný prsten. Zlatý šperk s kamenem zelenějším než myslivecká kamizola se pánovi okamžitě zalíbil a od té doby si s ním zdobil ruku.

Po několika měsících přijel na hrad neznámý cizinec, a když si všiml prstenu, prosil knížete, aby mu jej vrátil. Tvrdil, že jen v jeho rukou má kouzelnou moc.

Kníže však cizinci nechtěl uvěřit. Může to být jen obyčejný zloděj, pomyslel si a dlouho nechtěl svolit, aby si neznámý muž prsten navlékl na prst a tak dokázal, že má pravdu. Až po dlouhých úvahách kníže připustil, že cizinec má pravdu a prsten mu podal. Pán si na důkaz svých slov navlékl prsten, otočil jím na prstě a tu ze šperku vyšlehl zelený paprsek, který usmrtil hejno letících havranů. To již kníže uvěřil a cizinci prsten ponechal.

Cizinec nevěděl, jak by knížeti poděkoval, až po chvíli dostal nápad. Otočil znovu prstenem a před skupinou mužů se z nenadání postavil hrad, který knížeti z vděčnosti věnoval. A protože havran zapříčinil celou tuto událost, dostal hrad jméno Havraní kámen a z rodného cizincova jazyka (z němčiny) potom Rabštejn.

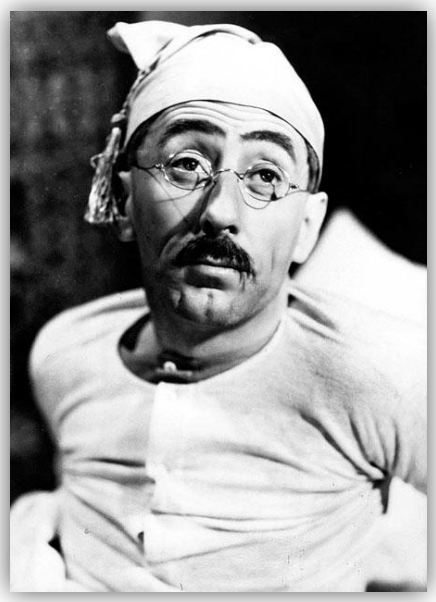
Fotografie přibližně z roku 1900

SLAVNÝ HEREC Z FILMŮ PRO PAMĚTNÍKY

Jindřich Plachta

Narozen 1. 7. 1899 v Plzni
Zemřel 6. 11. 1951 v Praze

Jeden z velkých prvorepublikových herců Jindřich Plachta – Šolle se narodil v Plzni dne 1. 7. 1899. Jeho tatínek pracoval jako vysoký úředník ve „škodovce“, a protože mu bylo nabídnuto lépe placené místo, odjíždí brzy celá rodina do Ruska, kde se otec stal ředitelem pivovaru. Těsně před revolucí v Rusku se rodina vrátila zpět, a maturitu mladý Jindřich složil doma v Plzni, na obchodní akademii. Měl se z něj stát účetní. Později vzpomínal na svá studia: *„Spíš by se našlo u krávy nadání ke hře na citeru než u mne pochopení pro podvojné účetnictví. “* Po dobu studií získal také zajímavou přezdívku, a to díky své dlouhé a vlající peleríně, kterou s oblibou jako školák nosil, a která na jeho vysokém a hubeném těle vlála - plachta. Díky ní tak získal své umělecké jméno. Během studií vystupoval Plachta potají v plzeňském divadle jako statista. A s přáteli založil ochotnický spolek Jaro. Po vystudování v roce 1919 odešel do Prahy, kde si našel se dvěma kamarády podnájem na Smíchově a pracoval na šekovém úřadu.



Jeho umělecká kariéra začala v kabaretu - Červená sedma, kde začínal v nápovědní budce. Podle pamětníků mu to však moc nešlo - napovídal příliš hlasitě a afektovaně gestikuloval. Jenže obecenstvo řvalo smíchy. Proto mu šéf kabaretu Jiří Červený v roce 1921nabídl, aby vystoupil v rámci silvestrovského programu. Jeho vystoupení, ve kterém představoval svou vymyšlenou postavu drbnu Vůněslavu Acetylénovou, ale skončilo špatně, nebylo mu pro velkou trému rozumět, a byl vypískán. Ředitel Červený mu však věřil, a aby se ujistil o tom, že ne neprávem, za chvíli nato ho poslal před diváky znovu. Ne na pódium, ale mezi obecenstvo. Plachta si vylezl na nejbližší stůl, diváci ho už teď dobře slyšeli a sklidil veliký potlesk.

Uplynulo jen několik měsíců a Jindřicha Plachtu uviděl král českých komiků Vlasta Burian. Jeho herecký projev se mu natolik zalíbil, že mu nabídl angažmá ve svém divadle. Podobně jako Jaroslav Marvan měl dělat „nahrávače“. Plachta si začal

získávat přízeň publika a Burian začal cítit konkurenci. Napjatou situaci vyřešil Plachta odchodem z divadla.

O práci Plachta neměl nouzi. Okamžitě jej angažovali (v roce 1929) Jiří Voskovec s Janem Werichem. Plachta zářil ve hrách Osel a stín či Kat a blázen, ale hlavně v revue Rub a líc. Další scény, na kterých hrál byly Tylovo divadlo, v letech 1938 až 1941 Kohoutovo Divadlo, U Nováků a za války Nezávislé divadlo a Velká opereta (dnešní Divadlo v Dlouhé). Po válce následovalo Divadlo 5. května (dnešní Státní opera) a Národní divadlo.

Těžiště jeho umělecké činnosti však spočívalo ve filmu, který mu přinesl neskutečně velkou popularitu. Jako filmový herec začal působit ještě v éře němého filmu. Jeho herecké schopnosti se projevily až po nástupu zvukového filmu. První roli dostal v sedmadvaceti letech v němé verzi filmu Dobrý voják Švejk. Filmovou hvězdou se stal až na začátku třicátých let, po filmech s Vlastou Burianem a také v Mužích v ofsajdu. Do konce války Plachta natočil skoro osmdesát filmů. Většina jeho rolí diváky okouzluje dodnes. Například profesor Matulka z filmu Cesta do hlubin študákovy duše (1939). Hlavní roli hrál jen málo, ale když už, tak to stálo za to, jako ve filmu Karel a já z roku 1942, nebo Kluci na řece rok 1944.

Protože byl Plachta přesvědčeným komunistou, neměl po válce problémy přejít do zestátněného filmu. Dokonce si sám napsal scénář k filmu Pan Novák, který propagoval tehdejší heslo „70 tisíc lidí z administrativy do výroby“. Zahrál si úředníka, který je přeřazen do továrny.

Plachta byl také spisovatelem dětských knížek, z nichž je nejznámější jeho Pučálkovic Amina, napsal Humoristické prózy, Dějepis světa a okolí. Psal i fejetony do denního tisku. Často vystupoval v rozhlase, a jezdil po různých kulturních akcích pro pracující lid.

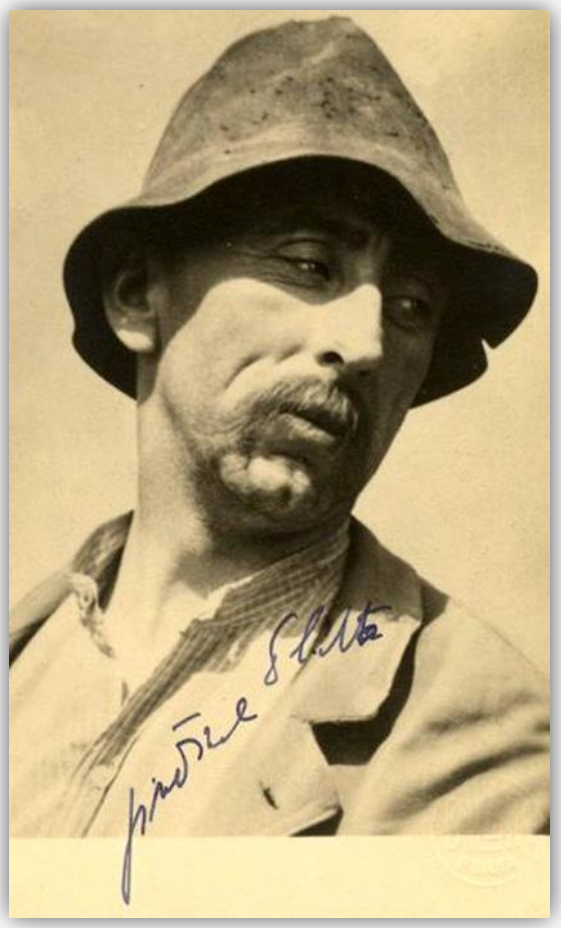
Jindřich Plachta, měl se svou ženou Alenou dvě děti, dceru Alenu a syna Zdeňka. Po válce, i když nebyl

zdráv, jako komunista chodil na brigády do kladenských dolů a pomáhal budovat socialismus. Možná i to uspíšilo jeho předčasnou smrt. Svůj poslední film - Karhanova parta natočil v roce 1951, a krátce poté 6. 11. ve věku 52 let. umírá.

Jindřich Plachta natočil od roku 1926 do roku 1951 - 118 filmů.

Výběr z filmografie

Dobrý voják Švejk (1926)
Muži v offsidu (1931)
Anton Špelec, ostrostřelec (1932)
Dům na předměstí (1933)
Děti na zakázku (1938)
Dobře situovaný pán (1939)
Cesta do hlubin študákovy duše (1939)
Nebe a dudy (1941)



HOUBAŘENÍ V ČESKU

Češi jsou považováni za nejvášnivější houbaře na světě, alespoň jednou ročně vyrazí na houby přes sedmdesát procent obyvatel České republiky, což nemá ve světě obdoby.

Podle České zemědělské univerzity připadalo v roce 2006 na jednu českou domácnost 8,2 kg nasbíraných hub. Při sběru hub jsou Češi ochotni absolvovat i několikahodinový pochod lesem, a to téměř za jakéhokoliv počasí. Ze statistik vyplývá, že přes sedmdesát procent obyvatel České republiky alespoň jednou ročně vyrazí na houby. Pro většinu lidí je ovšem houbaření spojeno zejména s pobytem v přírodě a s možností relaxace.

Kromě Čechů je houbaření široce rozšířeno v zemích Evropy ležící severovýchodně od České republiky (Rusko, Polsko, Slovensko). V ostatních zemích Evropy není tato záliba příliš rozšířená a praktikují je pouze malé zájmové spolky a skupiny. Mimo Evropu je sběr a pěstování hub rozšířeno zejména v jihovýchodní Asii.

Na světě se vyskytuje přibližně 300 – 400 tisíc druhů hub. Z toho více než 90% jsou tzv. mikromycety, houby viditelné pouze pod mikroskopem, nebo silnou lupou. Zbytek tvoří makromycety, houby jejichž plodnice mají velikost větší než jeden milimetr.

Kromě několika druhů, které se dnes pěstují uměle, roste většina hub volně v přírodě. Jejich hledání a sbírání je v České republice činností tak populární, že si Češi svým zápalem pro houbaření vydobyli pověst houbařských fanatiků. Češi také patří k největším odborníkům a znalcům jednotlivých druhů hub.

Česká houbařská vášeň má hluboké historické kořeny. V české kotlině se houby sbíraly od nepaměti. Houbám se kdysi říkávalo maso chudých. Trhy jich byly plné a mohl si je dovolit každý. Sbírání hub bylo tedy zpočátku důležitým zdrojem obživy, volnočasovou aktivitou a tradicí se stalo až později.

Houbařská sezóna v Česku začíná zpravidla v květnu a vrcholí v září. Ve vybavení každého pořádného houbaře nesmí chybět proutěný košík a zavírací

nůž. K dostání jsou i speciální houbařské nože, na jednom konci opatřené štětečkem, abychom mohli očistit houby přímo v lese a ušetřili si tak práci doma. Houbařský košík je možné nahradit prodyšnou plátěnou taškou. Nikdy by se houby neměli sbírat do igelitových tašek a sáčků. Hrozí jejich zapaření, a i jedlá houba může být v tomto stavu velice nebezpečná našemu zdraví.

Zpracování hub

Existuje mnoho receptů, na to jak upravit čerstvé houby. Dají se také snadno a dobře uchovávat a skladovat pro naši potřebu mimo sezónu. V Čechách je obecně nejvyužívanější ryze přírodní metoda sušení, která má tradici už ve středověku. Naopak zavařování hub většina Čechů nevyužívá. Pravděpodobně z důvodu, že proces zavařování je složitější a časově náročnější. Další metodou jak uchovávat houby je zamrazení.

Pozor na jedovaté houby

Mezi nejznámější jedovaté houby patří muchomůrky, nicméně nebezpečné jsou i další, méně známé druhy, například pavučince. U nás se jedovatými houbami ročně přiotráví průměrně 300 až 400 lidí. Jen několik případů z nich ale končí smrtí. Toxicita některých hub se často vztahuje jen na člověka, zatímco pro jiné živočichy nepředstavuje vážnější nebezpečí. Látky, které houby vyrábějí, nemusí být jedovaté pro všechny živočichy. Příkladem je třeba muchomůrka zelená, což je nejjedovatější houba, ale plzáci a další živočichové jí běžně bez problému konzumují. Dokonce ani pro laboratorní krysu není jedovatá, ovšem člověk po jejím požití rychle zemře.

HISTORIE OPLATEK KOLONÁDA

Podle legendy z 18. století stál za vznikem lázeňských oplatek jeden šikovný kuchař z premonstrátského kláštera v Teplé. Když jednou dostal za úkol připravit pro hosty zákusek, napadlo ho využít oplatečnic na pečení hostií. Jednoduché těsto z vody a mouky vylepšil přidáním cukru a mléka a mezi upečené oplatky nasypal lahodnou směs oříšků, cukru, skořice a dalšího jemného koření. Oplatky potom spekl dohromady. Dezert měl veliký úspěch, a tak se recept brzy dostal za brány kláštera

Synovcem tepelského opata a zakladatele Mariánských Lázní byl slavný mariánskolázeňský cukrář Karel Reitenberger, který v roce 1856 začal v domě U Tří bažantů vyrábět kulaté oplatky ve velkém. Založil tak jednu z nejslavnějších tradic a změnil jednou provždy představu o dokonalé lázeňské atmosféře. Vůně čerstvých lázeňských oplatek, linoucí se po korze, mu přinesla do té doby nevídaný obchodní úspěch. V dobách rozkvětu prodával až půl milionu oplatek ročně a balil je po šesti či dvanácti do dárkových krabic převázaných ozdobnou šňůrkou A takto vyzdobeny vyrážely mariánskolázeňské oplatky i do dalších měst. Na křupavých lázeňských oplatkách si v Mariánských Lázních pochutnávali i takoví světoví velikáni jako třeba anglický král Edward VII., skladatel Johann Strauss či spisovatelé Johann Wolfgang Goethe, Mark Twain a Jan Neruda.

Na začátku 20. století již existovalo několik pekařů, kteří tyto oplatky pekli. Mezi nimi i František Wittmayer, zakladatel slavného cukrářského rodu. František Wittmayer se vyučil řemeslu v Mariánských Lázních a později po roce 1919 si zde založil své cukrářství, kde pekl pravé mariánskolázeňské oplatky. Za své cukrářské umění získal několik ocenění a tomuto řemeslu vyučil i své dva syny. Syn František pak přenesl tuto tradici do výrobního závodu, který od r. 1974 nese název Kolonáda.

První oplatky s čokoládovou příchutí spatřili světlo světa ve Vídni. Zdejší cukrář českého původu Josef Homolka po léta vylepšoval recepturu, až se mu jako prvnímu na světě podařilo vyrobit lázeňské oplatky s chutí pravé čokolády. Po druhé světové válce se Homolka vrátil zpět do Čech, aby v Mariánských Lázních znovu zavedl výrobu tradičních mariánskolázeňských oplatek.

Jenže vrtkavá historie měla pro Josefa Homolku, ale i všechny ostatní obyvatele z války se vzpamatovávajícího Československa připraveno nejedno překvapení. Na konci října 1949 dosáhlo poúnorové znárodňování i na mariánskolázeňskou výrobnu pana Homolky a spojením řady znárodněných provozoven v celém kraji vznikl podnik

„Karlovarské oplatkárny“. Ani tato nedobrovolná proměna ale souvislou tradici mariánskolázeňské výroby přerušit nedokázala a v Mariánských Lázních od roku 1950 fungovala oplatková výrobna v budově bývalé kavárny Viktoria v Máchově ulici.

Jen o dva roky později byla v Karlových Varech, bývalé centrále sdruženého národního podniku, výroba ukončena a vedení se stěhovalo do Mariánských Lázní. V průběhu dalších desetiletí se podnik ještě mnohokráte přejmenoval, nepřetržitá výroba lahodných oplatek věrných té nejlepší tradici ale v Mariánských Lázních nikdy neustala. Roku 1974 získal podnik dodnes používaný název Kolonáda.

Ani v druhé polovině dvacátého století neustaly snahy o ustavičné zlepšování. Od počátku 60. let začal mariánskolázeňský podnik vyrábět i lázeňské trojhránky, lázeňské oplatky z Mariánských Lázní také vítězily na domácích i potravinářských soutěžích. Polistopadový vývoj postavil místní experty na výrobu oplatků před mnohé nové výzvy.

Tradiční lázeňské oplatky z mariánskolázeňské továrny Kolonáda jsou díky své kvalitě stále těmi nejvyhledávanějšími.

Tajemství jejich úspěchu tkví v originální receptuře a přísně dodržené technologii výroby, která vyžaduje potřebnou péči a čas. Pečicí formy jsou vyrobeny z bronzu, pláty kulatých oplatek zrají při určité teplotě a vlhkosti vzduchu až čtyři týdny a před spékáním se oříšková směs sype i dnes ručně.

Do těchto dóz se dávaly oplatky ve dvacátých a třicátých letech 19. století

ČESNEK A ZDRAVÍ

Česnek fialový, bílý či růžový, všechen příznivě působí na naše zdraví. V lékařství se česnek využívá asi 5000 let. Považuje se za jednu z nejvšestrannějších bylin v celé rostlinné říši. Říká se, že stavitelé pyramid ho užívali, aby byli silní a vytrvalí. Staří Řekové česnek přezdívali, jako „ páchnoucí růže“. V polovině 19. století zkoumal jeho antibakteriální účinky Louis Pasteur a vojenští lékaři léčili česnekem válečná poranění.

Česnek se dá užívat v různých formách, jako olej, za syrova, rozdrcený k přikládání na postižená místa, nebo v podobě kapslí a tablet. Nejčastěji se však česnek používá, jako koření. Aby česnek dlouho vydržel, je vhodné ho rozetřít nebo prolisovat a smíchat se solí. Problémem česneku je jeho „ostrý pach“, ten způsobují sírové enzymy obsažené v česneku. Existuje několik rad, jak po pozření česneku odstranit štiplavé aroma. Například sníst jogurt, nebo žvýkat po požití česneku čerstvou petržel.

Česnek má pozitivní účinky na obranyschopnost organismu a trávení. A jak konkrétně působí na trávicí systém?

- vyhubí škodlivé mikroorganismy v trávicím traktu
- pomáhá při infekcích žaludku a střev
- zvyšuje produkci žluče
- podporuje trávení
- vypuzuje střevní parazity z organismu

O česneku je také známo, že obsahuje vitaminy A, B1, B2, C a dále různá rostlinná antibiotika, látky působící proti srážení krve a také složky, které regulují hladinu cholesterolu v krvi. To z česneku dělá pomocníka v boji proti tolik rozšířené a nebezpečné nemoci arterioskleróze a kornatění cév. Arterioskleróza je příčinou mnohých srdečních chorob, mozkových příhod, trombóz a infarktů. Tato nemoc se sice projevuje většinou až ve stáří, ale její prevence je nutná už v produktivním věku. Česnek také ředí krev a rozpouští krevní sraženiny, rozšiřuje cévy a zlepšuje průtok krve, čímž snižuje vysoký krevní tlak.

Je prokázané, že česnek má na lidský organizmus četné příznivé účinky. Je ovšem třeba ho jíst syrový nebo vařený, jelikož komerční výtažky, podobně jako mnohé syntetické vitamíny, mají velmi omezenou účinnost.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Kvíz o houbách…

1. Naše nejjedovatější houba se jmenuje:

a) Muchomůrka citronová
b) Muchomůrka zelená
c) Muchomůrka červená

2. Hoby by se měly sbírat:

a) Do košíku
b) Do batohu
c) Do igelitové tašky

3. Bílá houba s hnědočerným zabarvením lupenů, která roste podél cest či na okrajích lesa, se odborně nazývá pečárka. Lidově se jí říká:

a) Muchomůrka
b) Bedla
c) Žampión

4. Věda, která se zabývá výzkumem hub, se nazývá:

a) Houbologie
b) Mykologie
c) Cytologie

5. Jaké počasí houbám nejvíce přeje?

a) Sníh a zima
b) Vlhko a mráz
c) Teplo a vlhko

6. S houbami souvisí i pohádková postavička Dědečka hříbečka. Z jaké filmové pohádky ho můžete znát?

a) Mrazík
b) Popelka
c) Dlouhý, Široký a Bystrozraký

7. Houba charakteristická slizkým povrchem, která roste v období od července do listopadu, se jmenuje:

a) Klouzek
b) Hřib slizký
c) Kozák

8. Houby, které rostou pod zemí v teplých oblastech a k jejich vyhledávání se využívají cvičení psy a prasata se jmenují:

a) Pýchavky
b) Žampióny
c) Lanýže

9. Houba, které se lidově říká babka, se odborně jmenuje:

a) Hřib žluťák
b) Hřib koloděj
c) Hřib žlutomasý

Správné odpovědi:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
B	A	C	B	C	A	A	C	C

PRANOSTIKY

ČERVEN

Netřeba v červnu o déšť prositi, přijde, jak začne se kositi.
Červen studený - sedlák krčí rameny.
Jestli červen mokrý bývá, obilí pak málo rodívá.
V červnu deštivo a chladno způsobí rok neúrodný snadno.
Červen mokrý a studený - bývají žně vždy zkaženy.
Často-li se v červnu hrom ozývá, kalné léto potom přicházívá.
Jak červen teplem září, takový bude i měsíc září.
Červnové večerní hřmění - ryb a raků nadělení.
Červen stálý - prosinec dokonalý.

ČERVENEC

Když dne ubývá, horka přibývá.
Slunce peče - déšť poteče.
Co červenec neuvaří - srpen nedopeče.
Když červenec pěkně hřeje, o vánocích se zima zaskvěje.
Červenec - úrody blíženec.
Nebyl -li červen dostatečně deštivý, dodá vodu až červenec a přidá ještě mnohé bouře.
Co červenec končí, srpen začíná.

SRPEN

V srpnu již nelze slunci mnoho věřit.
I když ze strnišť občas fučí, horko nás přece jen mučí.
V srpnu když půlnoční vítr věje, bez deště sluníčko hřeje.
Když fouká v srpnu severák, bude dlouho pěkně pak.
Když je v srpnu ráno hodně rosy, mají z toho radost vosy.
Rosí-li v srpnu silně tráva, pěkné povětří se očekává.
Srpen k zimě hledí a rád vodu cedí.
Mlhy na lukách, potocích a řekách v srpnu zvěstují trvalé počasí.
Když v srpnu moc hřímá, bude na sníh bohatá zima.
Moc hub srpnových - moc vánic sněhových.

PRO ZASMÁNÍ

Vtipy o cestování

Na cestě do Řecka: „Koupal ses už někdy v moři?“
„Jednou jsem to zkusil, ale přišla vlna a mýdlo bylo fuč!“

„Naše ponorka si lepšího kapitána ani nemohla přát.“ Rozplývá se nad svým novým šéfem navigátor. „Je to zkušený podvodník!“

Pan Novák se hádá s výpravčím:
"Na co jsou jízdní řády, když podle nich nejezdíte!!!"
"A na co bychom měli čekárny," povídá výpravčí.

„Ten autobus už nedoženete,“ volá kolemjdoucí na běžícího člověka.
"Musím, já jsem jeho řidič!!!"

V tříhvězdičkovém hotelu na peruánském pobřeží povídá hoteliér skupince turistů: "Kdyby se v pokoji objevili potkani, vůbec se nemusíte bát.“ „Zakrátko se připlazí hadi a požerou je."

Pokojská povídá recepčnímu:
"Host na pokoji 115 dostal záchvat smíchu, mám zavolat doktora?"
"Není potřeba, stačí, když mu ukážete hotelový účet."

Pán se v cestovní kanceláři ptá na levnou dovolenou v zahraničí.
“Ano, mám tady ještě jednu - cesta okolo světa.“
“Okolo světa?“
“Ano. Pěšky.“