

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 19



Číslo 11

LISTOPAD 2019

Domov pro seniory Třebíč
Koutkova – Kubešova
příspěvková organizace
Koutkova 302
674 01 TŘEBÍČ

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí
Připravujeme
Přečetli jsme za vás
Zdraví
Bylinky
Fotografie z akcí
Cestování
Pranostiky
Kdo vymyslel
Trénování paměti
Křížovka
Zasmějte se s námi
Kronika
Citáty



Ohlédnutí za říjnem... *DpS Koutkova*

DpS Koutkova

[illegible]

- **Dopolední kluby** v hobby, v atriu, ve školící místnosti a v TV místnostech...
- **Odpolední CUKRÁRNA** – posezení u kávy, zmrzliny...
- **Canisterapie** na pokojích a OZR- **2. 10., 31. 10.**
- **U3V** – **2. 10., 16. 10., 30.10.**
- **Den otevřených dveří** – **7. 10.**
- **Vystoupení dětí z MŠ** – **9. 10.**
- **Vernisáž obrazů p. Kočková MARKÉTA**- + hudební doprovod – **10.10**
- **Dobrovolníci** **10. 10.**
- **Hudební vystoupení p. Matějů** - **14. 10., 30. 10.**
- **Důchody** **15. 10.** v kanceláři soc. pracovníc
- **KAVÁRNIČKA** **24. 10.** v atriu – oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci říjnu /hudba: p. Fialová a Švarc /

Připravujeme v měsíci LISTOPADU...

[illegible]

- **Dopolední kluby** v hobby, v atriu, ve školící místnosti a v TV místnostech...
- **Odpolední CUKRÁRNA** – posezení u kávy, zmrzliny...
- **Canisterapie** na pokojích a OZR- termín upřesníme na týdenních plakátcích
- **U3V** – **13. 11.** Biosféra a stromy II.
27. 11. Rousseau a Ruskin v **10.00** a ve **13.00** hod. ve škol. místnosti
- **Bleší trh** – ve školící místnosti – **10.00 - 14. 30** hod.
- **Vystoupení dětí z MŠ** – **5. 11.** v **10.00** hod. v atriu domova
- **Beseda o včelách a včelích produktech** – **14. 11.** v **9.30** hod. v hobby místnosti
- **Hudební vystoupení p. Matějů** - **11. 11.** v **10.00** hod. **2. patro** u jídelničky
- **Dobrovolníci** **14. 11.** v **15.15** hod.
- **Důchody** **15. 11.** v kanceláři soc. pracovníc **od 10.00** hod.
- **KAVÁRNIČKA** **21. 11.** **od 14.30** hod. **v atriu** – oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci listopadu /hudba: Kmochovi sirotci /
- **Beseda na téma BYLINKY** – **27. 11.** v **9.30** hod. v hobby místnosti

Mše Církve římsko – katolické

*v sobotu **5. 10.** ve 14.30 hod.- BOHOSLUŽBA SLOVA*

v kapli sv. Josefa v 1. patře



- ***Pečeme, vaříme – bramboráčky – 8.10.***
- ***Cvičení jógy – každý čtvrtek***
- ***Důchody 15.10.***
- ***Zahradní terapie***
- ***Procházky v okolí domova***
- ***Kadeřnická služba 22.10.***
- ***Mezigenerační setkání s dětmi MŠ Demlova – 23.10.***
- ***Kavárnička pro poslech i tanec s gratulací pro všechny narozené v měsíci říjnu – 30.10.***
- ***Dobrovolníci z Dukovan – 31.10.***
- ***Filmové hodinky***
- ***Individuální činnosti imobilních klientů***
- ***Canisterapie- vždy v pondělí***
- ***Tvořivé dílny***
- ***Cvičení paměti***
- ***Společenské hry, Sportovní hry***

- **Pečení vaření**
- **Důchody - 15.11.**
- **Návštěva blešího trhu na DpS Koutkova – 4.11.**
- **Filmové hodinky**
- **Individuální činnosti imobilních klientů**
- **Canisterapie**
- **Tvořivé dílny – prezentační výrobky na Barevné vánoce**
- **Cvičení paměti**
- **Sportovní hry**
- **Jóga – vždy ve čtvrtek v 14.30 hodin**
- **Výlety v okolí domova**
- **Kadeřnická služba – datum upřesníme**
- **Dobrovolníci z Dukovan – 28.11.**
- **Kavárnička pro poslech i tanec s gratulací pro všechny narozené v měsíci listopadu – datum upřesníme**



*V úterý 5.11.a 19.11. ve 14.15 hod.
ve společenské místnosti ve druhém patře
slouží římskokatolický kněz Václav Kríž*

Památka zesnulých či lidově Dušičky



připadající na 2. listopadu, je v římskokatolické církvi dnem liturgického roku, kdy se církev modlí za zemřelé. V tyto dny je zvykem navštívit hřbitov a rodinný hrob, zapálit na něm svíčku, položit květiny nebo věnec a s tichou vzpomínkou se pomodlit.

Na den 1. listopadu připadá Svátek Všech svatých a den nato 2. listopadu Památka zesnulých – Dušičky, které jsou vzpomínkou na zemřelé, jejichž duše ještě pobývají v očistci. Oba tyto dny vzpomínali pozůstalí na své drahé zemřelé a přátele.

Úctu a vděčnost svým předkům projevovali lidé od nejstarších dob. V počátcích křesťanské církve se zemřelých vzpomínalo v rodinném kruhu. Výroční vzpomínka spojená s veřejnou slavností se objevila až po roce 998 ve francouzském reformním klášteře v Cluny. Od 11. do 13. století se svátek rozšířil do dalších zemí a ve 14. století zdomácněl i v Římě.

Dušičkově rozplakaný den - zvyky a obyčeje

Podle lidové víry vystupují v předvečer Dušiček duše zemřelých z očistce, aby si alespoň jednou v roce odpočinuly od muk, kde v plamenech pykaly za své hříchy. S tím souvisela i řada pověrečných praktik.

Konaly se průvody na hřbitovy, lidé navštěvovali hroby svých drahých zemřelých a přátel, kde očistili okolí hrobu, zdobili je květy, věnci a zapálili svíčku, aby se pak v tichu pomodlili za spásu duší. Modlitba živých prý pomáhala dušičkám očistit jejich hříchy. Proto lampy na hrobech měly být plněny místo olejem máslem, aby si jimi mohly duše zemřelých ošetřit popáleniny, které v očistci utrpěly. Lidé rovněž v tento den kropili mlékem hroby, neboť mléko prý pomáhalo k ochlazení duší. Z těchto důvodů je prý příznivé i to, když na Dušičky je mlha „hustá jako mléko“. Říkalo se, že když o Dušičkách prší, duše zemřelých oplakávají své hříchy.

Také se věřilo, že o dušičkové půlnoci mají duchové bohoslužbu. Když se ráno ozvalo zvonění z kostela, musely se dušičky vrátit do očístce.

Na den Svátku Všech svatých se peklo pečivo - housky ve tvaru hnátů, proložených křížem, kterým se říkalo "kosti svatých". Na druhý den se peklo pečivo, kterému se říkalo "dušičky". Bylo to čtyřhranné pečivo, zadělávané mlékem a plněné povidly nebo mákem a tím bývaly obdarováni žebráci a chudí lidé, postávající u kostela či hřbitova.

Že z evropského svátku Dušiček vznikl anglosaský svátek Halloween, ví téměř každý, ale málokdo tuší, že se v minulosti v Čechách slavily Dušičky podobně jako je tomu dnes v USA, tzn. s průvody strašidelných a děsivých masek.



Pranostiky našich babiček napoví

Kolem Všech svatých se mají okopávat stromy, aby nesly hojně ovoce.

Když na Vše svaté padá mlha, bude do Adventu bez sněhu.

O Všech svatých větry-li jsou, znamenají zimu proměnlivou; přijdou-li však s Ondřejem (30. 11.), dobré zimy se nadějeme.

Na Dušičky duše zemřelých oplakávají své hříchy, proto prší nebo padá mlha.

Na Památku zesnulých bývá hustá mlha, neboť pomáhá k utěšení duší.

Kolem Všech svatých slunce uroní ještě malou slzu babího léta.

Když o Všech svatých zima nemá moci, tak o svatém Martině (11. 11.) o půlnoci.

10 tipů, jak přežít podzim v pohodě

Podzim patří z několika důvodů mezi náročnější období. Po teplém a veselém létě přichází pošmourně, kdy slunce jen sem tam prohlédne mezi mraky a my vstáváme povětšinou do tmy, což na náladě také nepřidá. Většina z nás má zkřehlé a studené ruce a nohy, a to po celý den. Pomoc je ale nablízku. Vyzkoušejte deset následujících tipů a podzimní splín se vám vyhne obloukem!

1. ŘEKNĚTE STRESU NE!

Osvojte si jakoukoliv antistresovou techniku. Někomu pomáhá přenést se několikrát denně v duchu na příjemné místo, někdo provádí dechová cvičení. Ať už vsadíte na jógu nebo budete mačkat antistresový míček, dělejte to na sto procent. Nenechte si vzít svou chvilku relaxace, energii nemůžete jen vydávat, musíte ji i čerpat.

2. CHVALTE SE!

Schopnost pochválit se je vlastní všem úspěšným lidem. Chválit se nemusíte nutně veřejně, stačí si pěkně v duchu pográtulovat za zvládnutý brzký odchod do práce (či z práce), bezvadně napsaný e-mail či pomoc kamarádce. Chvalte se za šikovné děti i krásný úsměv darovaný neznámému kolemjdoucímu.

3. SPĚTE!

Určitě sama nejlépe víte, kolik hodin spánku potřebujete, abyste se cítila v pohodě. Spánek je nejlevnější přípravek proti stárnutí, zdatní spáči méně přibírají a bývají pozitivně naladěni. Dorůžova vyspaným lidem jde všechno hravě od ruky! Potřebujete ještě další důvod?

4. NEZŮSTÁVEJTE S PODZIMNÍMI CHMURAMI SAMA

Je naprosto v pořádku se občas cítit pod psa. Stejně tak je v pořádku se z toho vypovídat! Zapomeňte na stereotypní domácí práce, pěkně

se oblečte a vyrazte s kamarádkou ven. Sdílená starost, poloviční starost!

5. VSAĎTE NA AROMATERAPII!

Léčba esenciálními olejčky má tisíciletou historii. Většina aromaterapeutů se domnívá, že člověk je přirozeně přitahován vůní, která mu má prospět. Typickou podzimní vůní je skořice a hřebíček. Hřebíček má antiseptické účinky, v lidovém léčitelství se používá k tlumení bolesti, jeho vůně vytváří pocit ochrany.

6. OMEZTE KOFEIN, STOPNĚTE NIKOTIN

Jak přemíra kávy, tak cigaret rozhodně dobré pohodě neprospívá. Udělejte něco pro své zdraví a omezte jejich konzumaci, místo nich zkuste třeba bylinkový čaj a sušené ovoce. Vaše tělo vám poděkuje!

7. DOPŘEJTE SI KOUPELE A MASÁŽE

Spolu s nadcházejícím pošmourným počasím přichází období studených rukou a nohou. Zapomeňte na troje ponožky a napuštěte si horkou koupel, do které vsypte na lžičku mletého zázvoru. Po koupeli jemně vmasírujte Medvědí mast, která díky svým unikátním bylinným extraktům povzbuzuje prokrvení, čímž navozuje pocit tepelného komfortu.

8. JEZTE CHYTŘE

Prohřejte se zevnitř! Doplňte vitaminy a antioxidanty, nejlépe přírodní cestou. Vsaďte na mandle, kešu, pupalkový olej. Do ovesné kaše přidejte hřejivou skořici, uvařte si jablečný kompót s hřebíčkem a nevyhýbejte se ani ostrým pokrmům s obsahem chilli. Pálivá látka, kapsaicin, navodí pocit příjemného tepla. Zvenčí můžete aplikovat Medvědí mast, která kapsaicin mimo jiné také obsahuje.

9. OBNOVTE SVŮJ VZTAH S PŘÍRODOU

Vyrážejte na pravidelné procházky do nádherné podzimní přírody. I půlhodina na čerstvém vzduchu podpoří imunitu, rozproudí krev a probarví tváře.

10. NAORDINUJTE SI MUZIKOTERAPII

Každá hudba je lék, říkali staří Indové. Přesto buďte vybíraví, raději si pusťte rytmickou a harmonickou píseň, nebo přivolejte hezké vzpomínky nějakým letním hitem.



A close-up photograph of several ripe, green pears with brown spots, resting on a blue and white patterned plate. The pears are surrounded by green leaves and a wooden cutting board is visible in the background.

Trávení podpoří hrušky i vysokým obsahem vlákniny, který ocení i dietářky. „Potraviny bohaté na vlákninu zaberou v žaludku spoustu místa, zasytí a přitom jsou chudé na kalorie. Na trávení tělo také potřebuje více času, zpomalí se tedy frekvence, v níž se jídlo dostává ze žaludku,“ vysvětluje Susan Bowerman, expertka na výživu společnosti Herbalife. Vláknina je důležitá i pro svou schopnost snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Navíc díky obsahu fruktózy, která je 1,5krát sladší než cukr, uspokojí hrušky chuť na sladké a mají nízký glykemický index.

Organismus se dokáže detoxikovat sám, ale některými potravinami mu můžete tuto úlohu usnadnit. Hrušky na sebe ve střevech vážou nežádoucí látky včetně toxinů a kovů. Holdujete-li často masu, alkoholu a sladkostem, vzniká v těle více kyseliny močové – hrušky dokážou její hodnoty snížit, proto jsou skvělé pro lidi trpící dnou.

Oblíbené ovoce obsahuje řadu významných živin: vitaminy A, B, C a P, vápník, hořčík, jod, zinek, železo, fosfor či draslík. „Potraviny bohaté na draslík je dobré zařadit při zavodnění organismu. Snižuje totiž hladinu sodíku v těle a na něj vázané molekuly vody,“ vysvětluje Martina Dvořáková, výživová poradkyně KetoDiet. Hrušky obsahují minimum problematického sodíku, a doporučují se proto i při potížích se zavodněním a otoky a při poruchách ledvin.

Tím však výčet blahodárných látek nekončí. Sladké plody hrušní nabízejí i kyselinu listovou, důležitou pro zdravou krevetvorbu a dobrou náladu. Najdete v nich pektiny, chránící sliznici žaludku a střev, nebo třísloviny, které jsou důležitým antioxidantem s protizánětlivým účinkem. Pro ženy v menopauze mohou být významné obsahem boru, který napomáhá transportu vápníku do kostí.

Odvar z hrušek se doporučuje při horečkách, zimnicích a virových onemocněních. Nemusíte spoléhat jen na čerstvé plody, poslouží i sušené. Hrst křížal stačí pět minut povařit a pak popíjet, při horečkách můžete užít až tři šálky denně.

Díky draslíku pomáhají hrušky zpevňovat cévy a brání v nich hromadění vápníku, doporučují se proto při chorobách krevního oběhu a pro své diuretické vlastnosti i při vysokém tlaku. Nejvíce prospěšných látek je ve slupce a těsně pod ní, konzumujte proto plody raději celé. Ovoce s bílou dužinou, kam patří například i jablka, pomáhá rovněž v prevenci mozkové mrtvice.

Trpíte-li na modřiny nebo drobné oděrky, i zde pomohou hrušky. Díky tříslovinám a organickým kyselinám urychlují hojení. Pomáhají navíc odvádět z těla viry, mohou tedy předejít rozvoji infekce v ráně.

Diuretický účinek oceníte také při zánětech močových cest nebo ledvinových onemocněních. Kromě plodů se v případě potíží užívá i hrušková šťáva a odvar z hruškového listí: sto gramů natrhaných listů zalijte litrem horké vody a nechte deset minut louhovat.

Dopřáváte si na podzim pravidelně hrušky? Dejte si hruškový chlebiček s medem nebo hrušky plněné sýrem a ořechy.

Zdroj: <https://www.prozeny.cz/clanek/doprejte-si-hrusky-ulevi-strevum-i-pri-vysokem-tlaku-58798?dop-variant=4&seq-no=2&source=hp>

Na srdce je hloh

Hloh roste prakticky kdekoli. Předci věřili, že chrání domov, zvířata i pole, proto také tento keř ohraňoval pastviny a hranice pozemků. Má však i léčivé účinky – snižuje krevní tlak, pomůže při nespavosti a používá se především při problémech se srdcem.

Trnité keře nebo malé stromy hlohu (*Crataegus laevigata*) rostou na krajích listnatých lesů, kamenitých stráních, často tvoří neprostupné houštiny na mezích. Přežijí také na suchých a nehostinných místech, proto se často používají i při rekultivacích. Hloh má mimořádně tvrdé dřevo a trny, které kdysi sloužily jako zbraně. Proto také jeho pojmenování *Crataegus* vychází z řeckého slova kratagios, což znamená silný.



Zahradní odrůda hlohu může být i plnokvětá

Pomáhá nejen na srdce

Jako léčivka se sbírají květ a listy, v plodech je obsaženo i značné množství vitamínu C. Hloh snižuje krevní tlak, používá se také na léčbu problémů se srdcem a nejrůznějších oběhových potíží. Zlepšuje prokrvení věnčitých tepen a

také okysličení srdečního svalu. Zmírňuje pocit křečí či nedostatečnosti srdce, zabraňuje zužování cév, které je příčinou anginy pectoris. Léčivka je nezastupitelná také při rekonvalescenci po infarktu –



posiluje srdce a stabilizuje jeho tep. Pomáhá i proti nespavosti. Ve srovnání s náprstníkem působí hloh poměrně pomalu, ale dlouhodobě. Proto se nepoužívá při akutních problémech, ale při prevenci nebo naopak zotavování. Nemá žádné vedlejší účinky na organismus.

Sklízí se od dubna do května

List a květ se sbírají nejčastěji od dubna do května, záleží na konkrétních klimatických podmínkách. Protože hloh roste prakticky všude, lze ho natrhat ve volné přírodě a není třeba ho záměrně vysazovat na zahradu. Samozřejmě bylinu sbírejte pouze v čistých oblastech, nikoli třeba u frekventované silnice. Sušte ho při teplotách, které nikdy nepřesáhnou čtyřicet stupňů, jinak se snižuje jeho účinnost.

Méně se využívají plody, takzvané hložinky, dozrávající až v říjnu. Jde o drobné červené malvičky s moučnatou chutí. Dají se z nich připravit povidla nebo víno. I ony si uchovávají povzbuzující účinek na činnost srdce.



Hloh na zahradách

Dříve se hlohy vysazovaly jako růžově či bíle kvetoucí stromy, seženete je i nyní, podívejte se například po odrůdě 'Paul's Scarlet'. Tyto dřeviny nacházejí uplatnění také jako součást přírodních zahrad. Díky své trnitosti se ale mohou

využít i v neprostupných živých plotech na hranicích pozemku třeba u chat a chalup.

LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY

Čaj pro denní užívání

Jedna čajová lžička sušeného listu a květu se přelije šálkem vroucí vody a nechá patnáct minut louhovat. Čaj se pije třikrát denně po dobu minimálně měsíce. Používá se pro celkové posílení srdce a oběhového systému.



Čaj pro správný krevní oběh

Smíchejte dvacet pět gramů listu a květu hlohu, stejné množství rozmarýnu a řebříčku a přidejte ještě dvacet gramů mateřídoušky. Směs přelijte vroucí vodou a nechte deset minut louhovat. Pijte třikrát denně šálek po dobu šesti týdnů. Nálev pomáhá na studené ruce a nohy, nízký krevní tlak, při rekonvalescenci a stavech slabosti.

Srdeční kapky

Menší šroubovací skleničku naplňte nadrobno nasekanými listy a květy hlohu. Materiál zalijte čtyřicetiprocentní vodkou. Sklenici postavte na okno a nechte asi tři až čtyři týdny na slunci louhovat. Každý den obsah důkladně protřepejte. Hotové kapky přecedte přes plátýnko a nalijte do skleničky s kapátkem. Užívejte třikrát denně 25 kapek.

Srdeční likér Dvě stě gramů hložinek, dvě hrsti meduňkových listů, tyčinku skořice a sto gramů kandysového cukru nasypete do skleněného džbánu. Přilijte sedm set mililitrů vodky nebo jiného vysokoprocentního alkoholu a nechte stát asi šest týdnů. Získaný výluh poté slijte a nechte ještě další tři měsíce dozrát v tmavém sklepe. Poté se užívá denně jedna až dvě likérové skleničky.

<https://www.floranazahrade.cz/na-srdce-je-hloh/>

Den seniorů – Vysočinka v sále hotelu Atom



Canisterapie na patře a na pokojích klientů





Vystoupení a tvoření s dětmi z MŠ Obránců Míru



Posezení v „cukrárně“



Vernisáž obrazů paní Markéty Meduny Kočkové



Hudební vystoupení dobrovolníka pana Matěje.



Klub ručních prací



Sportovní klub – čára v atriu



Podzimní tvoření



Hudební vystoupení dobrovolníka pana Matěje.



Narozeninová kavárnička





Některé činnosti se nezapomínají..



Blíží se vánoční jarmarky a tak máme pilno



Další mezigenerační setkání s dětmi MŠ Demlova





Děti z prvních tříd náměšťské školy vyrobily krásné podzimní dekorace na pokoje našich imobilních klientů. Jejich „zástupkyně“ Lenička je po pokojích sama roznesla. Radost klientů byla veliká.





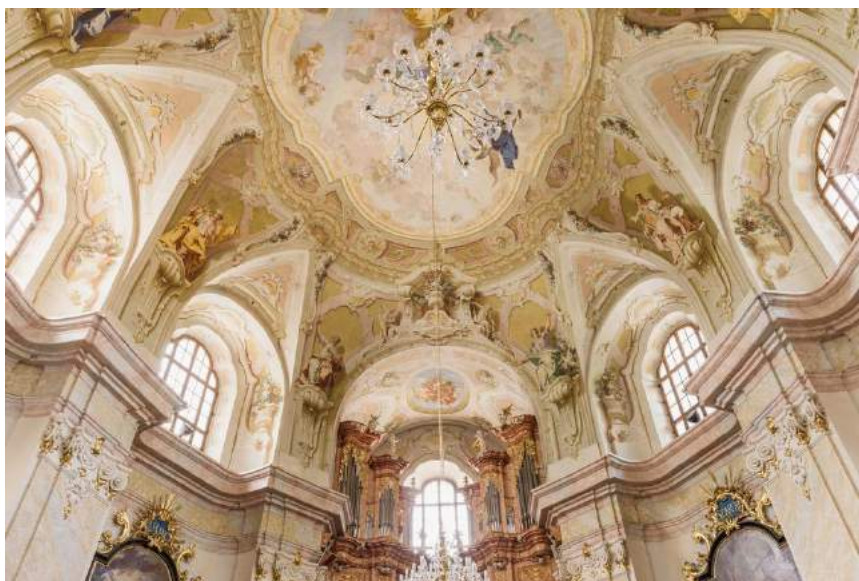
Kavárnička s oslavou narozenin





Setkání s dobrovolníky z Dukovan





Poutní kostel ve Křtinách patří k našim nejstarším poutním místům. Jde o největší stavbu Santiniho Aichela na půdorysu řeckého kříže. Kaple byla dokončena pravděpodobně koncem 20. let 18. století. V roce 1728 byla započata stavba kostela. Při velkém požáru roku 1844 shořely veškeré střechy, rekonstruovány byly následujícího roku. Podle starého vyprávění **ve zdejším údolí křtili svatí Cyril a Metoděj** a jejich žáci. Pravdou je, že **Santini Aichel** byl v **mystických teoriích velmi zběhlý** a ve svých stavbách je také **uplatňoval**. Geniální stavitel znal kabalu, energii číselných sestav a jistě uměl také pracovat s energií míst. Přesvědčit se o tom můžete v řadě jeho dalších staveb, jako je [klášter Kladruby](#), [Zelená hora](#) u Žďáru nad Sázavou, [Kalvárie v Jaroměřicích u Jevíčka](#), [kostel sv. Václava](#) ve Zvoli a dalších místech.

Boží kameny u Strakonice jsou považovány za **jedno z nejsilnějších "nabíjecích" míst** v Čechách. Přírodní mystické místo mezi Kraselovem a Tažovicemi často navštěvují lidé hledající duchovní zážitky, které se zde skutečně dostavují, zvláště při první návštěvě. Umožňuje to **neustálý**

Boží kameny



Na skalním ostrohu nad
soutokem Říčky a
Ochozského potoka se
nachází známá
archeologická lokalita,
tunelovitá **jeskyně**

28

Stávalo slovanské megaměsto Veligrad na Náklu?

Vrch Náklu (265 m) najdete nedaleko obcí Ratíškovice a Milotice.. Právě zde se mohlo, dle jedné z teorií popularizované především Janem Galatíkem, v minulosti nacházet bájně **slovanské megaměsto Veligrad**. Podle písemných pramenů mělo jít o tehdejší megaměsto s výjimečným vzhledem. Jan Galatík se také rozhodl jít **po stopách perských kupců** a z překladu písemných pramenů získával další informace o podobě



megaměsta, které je popsáno jako místo s nedobytnými hradbami a zároveň je jeho **část umístěna pod povrchem země**. Svoji teorii podpořil i leteckou archeologií, díky které zjistil, že u kóty 218 se nachází silueta bývalé stavby o půdorysu cca 80 m x 40 m, připomínající obrovský chrám, kam by se vešlo až 4 000 lidí. To vede pana Galatíka k domněnce, že by se mohlo jednat o hledaný **Velký Moravský chrám, kde byl pohřben**

sv. Metoděj. V rámci letecké archeologie zde byly objeveny i další půdorysy staveb, možná i Svatoplukův chrám v podobě věže.

Tajemné podzemí pod hradem Trosky

Trosky jsou jednou z dominant **Českého ráje**. **Tajemné podzemí** hradu přitahovalo pozornost amatérských badatelů a dobrodruhů od 18. století. Hrad tvoří dvě věže **Baba a Panna**. Pověst vypráví o staviteli Čeňkovi z Vartenberka, který nechal kvůli tajnému zásobování a možnosti úniku vybudovat podzemní chodby a jeskyně. V chodbách je k vidění mnoho varovných nápisů, psaných dokonce i švabachem, které odrazují případné dobrodruhy k dalšímu pátrání. Podle svědectví obyvatel z doby před 2.

světovou válkou chodba ústí k podzemnímu jezírku, které sloužilo jako zásobárna vody pro hrad. Skutečností je, že doposud nebyly na hradě nalezeny žádné stopy po studni. Za jezerem mají být nízké, železem pobité dveře vedoucí k nikdy neobjeveným pokladům.

Roku 1859 se čtyři studenti ze [Sobotky](#) po několika dnech prokopali úzkou chodbou do **velké jeskyně**, která byla dle jejich slov prostorná **jako Malé náměstí v Jičíně**. Šikmou chodbou se odtud studenti dostali do hlubokého sklepa, kde jim v dalším postupu zabránil obrovský balvan, na kterém bylo černou olejovou barvou napsáno: "Ani krok dále, sice tvoje smrt". V podzemí hradu by tak dodnes měly být ukryty cennosti loupeživých rytířů Šofa a Švejkara a také Oty z Bergova, který se roku 1415 podílel na vyloupení Opatovického kláštera. Vstup do podzemí z hradu je ale velmi dobře ukrytý, dodnes se jej nepodařilo objevit. Jediným přístupným místem je asi 500 metrů východně od hradu v příkré zalesněné stráni vchod do jeskyně.

Dub, který pamatuje Oldřicha a Boženu

Němým svědkem dávných časů je také [Oldřichův dub](#), strom, o němž se zmiňuje i Kosmova kronika. Dřevina stojí už 1000 let poblíž obce Peruc a pamatuje například bájně setkání **knížete Oldřicha a pradleny Boženy**. Ke slavnému setkání mělo dojít roku 1002, když Oldřich spatřil ve zdejších temných lesích u studánky čarokrásnou děvku "perúc prádlo". Jeho srdce pro ni zahořelo a i Boženě se urostlý kníže zalíbil.



Problémem nebylo ani to, že Oldřich byl ženatý a Božena vdaná. Jak praví Kosmas, považovalo se tehdy za hanbu, spojil-li se někdo trvale s jedinou ženou. Dutina stromu, který jako němý strážce času shlíží na dění kolem sebe, byla silně poškozena požárem založeným vandaly. Strom přežil díky laskavé péči lidí, kteří ho pravidelně ošetřují. Daří se mu celkem dobře a vypadá to, že s námi ještě několik staletí zůstane.

PRANOSTIKY V LISTOPADU

Listopad

je jedenáctý měsíc gregoriánského kalendáře v roce. Má 30 dní.

Název je odvozen od padání listí, které je v toto roční období ve středoevropských přírodních podmínkách typické.

V římském kalendáři byl listopad devátým měsícem (proto se jmenuje v jiných jazycích november, podle novem = devět). V roce 153 př. n. l. byly přidány ještě další dva měsíce.

V církevním kalendáři, podle toho, na který den připadá Štědrý den, advent začíná poslední neděli v listopadu nebo první neděli prosince.



Pranostiky: listopad

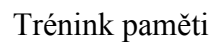
- Teplý říjen - studený listopad.
- V listopadu hřmí - sedlák vesnou sní.
- Listopadové hřmění pšenici ve zlato mění.
- Když ještě v listopadu hřmívá, úrodný rok nato bývá.
- Když krtek v listopadu ryje, budou na vánoce létat komáři.
- Stromy-li v listopadu kvetou, sahá zima až k létu.
- Padá-li listí v listopadu, jistě brzy přijde led, ale dlouho nepobude.
- Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se přikrádá.
- Když se v listopadu hvězdy třpytí, mrazy se brzo uchytí.
- Studený listopad - zelený leden.
- Listopadové sněžení neškodí vůbec osení.
- Jestliže sníh listopadový dlouho zůstane, více než hnůj polím prospěje.
- Když napadá sníh na zelené listí, bude tuhá zima.
- V listopadu příliš mnoho sněhu a vody, to známka příští neúrody.
- Jaké počasí jest v listopadu, takové má být měsíce března roku budoucího. Jaký listopad, takový březen.

Historie firmy Baťa v Třebíči – Borovině.

2.díl

Borovinský podnik v letech 1931 – 1945. Dne 28. března 1931 přebírali Baťovi úředníci závody v Borovině. Nejednalo se pouze o tovární budovy. Šlo též o celou řadu parcel, polností, luk a lesů v katastru města Třebíče a obcí Řípoval, Starče a Krahulova. Na převzatých pozemcích bylo vytvořeno hospodářství firmy Baťa. V továrně byla na krátkou dobu výroba přerušena, ale již začátkem dubna se v ní pokračovalo, i když k tomu nebyly ideální podmínky. Problémy spjaté s koupí se odrazily i v dílnách. Největší překážkou pro výrobu byla skutečnost, že firma Budischowsky nepoužívala pro pohon svých strojů elektrický proud ze sítě tehdejších Západomoravských elektráren, ale vyráběla si elektřinu vlastní. Proud z továrního dynama byl stejnoměrný o napětí 120 voltů, ale Baťovy stroje pracovaly na střídavý proud o napětí 220 voltů. Bylo tedy nutné co nejdříve zavést do továrny proud z dálkového rozvodu Západomoravských elektráren. V červenci následujícího roku tak byla výroba opět přerušena, aby mohly být odvezeny staré stroje a mohlo dojít k reorganizaci. Koželužská výroba byla ukončena a obuvnická omezena. Staré budovy, které se nehodily pro jinou než kožešnickou výrobu, byly bourány, aby mohly být nahrazeny novými. Od srpna 1933 nese třebíčský závod jméno Baťa a. s., pobočný závod v Třebíči – Borovině a místo kožešnické výroby zavádí Baťa výrobu punčochářskou, a to dnem 1. ledna 1935. O dva roky později se také zde otevírá Baťova škola práce. Jan Antonín Baťa zavádí v Borovině principy, které se už osvědčily ve Zlíně. Postupně dochází k opětovnému rozšiřování výroby a s tím přímo úměrnému zvyšování počtu zaměstnanců. Zatímco v roce 1934 je v borovinských závodech zaměstnáno tisíc dvě stě osob, čítá počet zaměstnanců v roce 1938 dva tisíce pět set. Zvyšování výroby a počtu zaměstnanců si vynutilo i nové stavby. Počalo se s budováním tzv. rodinné čtvrti nad závodem, svobodáren a nových pracovních budov. I když se se stavbami začalo už rok po převzetí závodů, k velkému rozšíření stavebních aktivit došlo až po zavedení punčochářské výroby a vzniku Baťovy školy práce. Počátkem roku 1938 byla nacistická hrozba silnější. Na jaře roku 1938 již Hitlerova vojska bezprostředně ohrožovala Československo. S nastalou situací se musely vypořádat i Baťovy podniky. Po Mnichově a následně po okupaci musely Baťovy závody udržet neutralitu a snažit se vyhovět přání Německa, aby mohly závody nadále fungovat bez větších komplikací. První kontakty s okupanty

navázal Jan Antonín Baťa, když se sešel s říšským maršálem Göringem. Při osobním jednání došlo k dohodě o zapojení koncernu do služeb německého válečného hospodářství. Na oplátku bylo Baťovi slíbeno, že bude moci i nadále řídit svůj podnik. Mohl podnikat i cesty do zahraničí, kam se svoji rodinou uprchl. Ačkoliv Baťa nesouhlasil s politikou Německa, byl nucen v zájmu svého podniku a lidí, které zanechal doma, nedat svoje názory najevo. Odboj podporoval pravidelnými platbami, ale vždy pod cizím jménem. Tak jako jiné závody Baťova koncernu, tak i borovinský závod zaměřil svou výrobu pro potřeby německého vojska. V průběhu války se začal projevovat stále větší nedostatek kůží, a tak se většina obuvi pro civilní obyvatelstvo vyráběla s dřevěnou podešví. Pro rostoucí válečnou výrobu bylo zapotřebí stále většího počtu pracovních sil. Jednalo se hlavně o zvyšování výroby obuvi, zatímco punčochárny svůj stav snižovaly. Totální nasazení se nevyhnulo ani Baťovým závodům, takže bylo zapotřebí nahradit i tyto ztráty. Se svými zaměstnanci v Říši ale závody i nadále udržovaly kontakt. Posílali jim knihy, časopisy a různé hry. Ale nedostatek pracovních sil se brzy projevil, a tak byly závody nuceny dnem 22. října 1942 prodloužit pracovní dobu na deset hodin denně. O den později se prodloužila pracovní doba i pro mladé muže. Koncem roku 1943 se uvažovalo o ulehčení situace ve Zlíně. Na počátku následujícího roku požádal ředitel borovinských závodů Radvanovský o souhlas, aby část zaměstnanců a zařízení ze Zlína mohly být převezeny do Třebíče. Po schválení tohoto přesunu se rozvrhla pracovní doba na směny. První směna pracovala od pěti ráno do dvou odpoledne, druhá na ně navazovala a pracovala do jedenácti večer, přičemž bylo povoleno každou směnu o hodinu prodloužit. Ke konci roku 1944 už bylo jasné, že bude Německo poraženo. Těsně před osvobozením se v závodě vytvořila skupina, která chtěla po osvobození převzít závod a nadále jej řídit podle baťovských pokynů. Sovětská armáda dorazila do Třebíče v noci z 8. na 9. května 1945. Již 9. května 1945 o půl deváté ráno se do borovinských závodů dostavili členové Revoluční závodní rady, která byla vytvořena počátkem roku 1945 komunistickou stranou, ve složení Antonín Slatinský, Adolf Pospíchal a František Marek. Vyzvali baťovského ředitele Radvanovského, aby jim předal závod a kartotéky zaměstnanců. Dne 11. května 1945 byla ustanovena Revoluční závodní rada z pověření národního výboru v Třebíči a dne 24. října 1945 byla přijata zpráva, že prezident podepsal dekret o znárodnění klíčového průmyslu, bank a pojišťoven. Tak Jan Antonín Baťa přišel úplně o závod.



Spojovačka



Новак



ZKÁKO

ABKAB

KŠALI

ŠROCHO

KOZLUKE

ŘEČMENÁK

ŘIHBABED

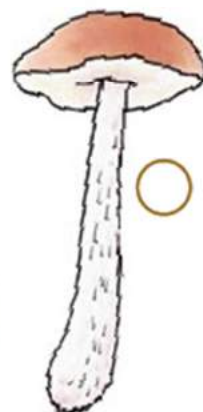
BODPÁKUD

ÓNŽPAMI

OCHMARKÚMO

CÁVKELIN

ANSAT



128	CIZÍ ZKRATKA PRO KOŇS. SÍLU	SETINA HEKTARU	1. DÍL TAJENKY	JAPONSKÁ LOVKYNE PEREL	SEVERSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	OSDĚLANÁ MOTYKOU	CITOSLOVCE ZVÁNÍ	KNÍŽNĚ JTEC	Poučuje sekretářka kolegyni: „Do devíti můžeš klidně podřimovat. Ale pozor! V půl desáté přijde vedoucí!“ „A co potom?“ (Tajenka).“		
PATŘÍCI NAŠEMU FOTBALISTOVĚ											
PROHMATAT											
●	VODAČKÝ POZDRAV	SLOVEN. KOUZLO* ASUSKÝ VOZIK					CITOSL. PŘI ÚTOČENÍ	ZNAČKA THALLIA	2. DÍL TAJENKY	PALMA	RMUT
RYNSKÝ ČLUN				SOVĚTSKÁ DRUŽICE MÍSTNOST NA TR. LNU							
PROVOZOVAT HUDBU					ŽEN. JMÉNO RIBONUK-LEONA KYSELINA						
ROZSAHLÁ								BOLEST OPERENEČ			
VÝŽIVNA							PODZOL (ZKRATKA) SOUČ. KŘÍDLA LETADLA			LIBUŠINA SESTRA	AVIAŽNÍ PŘÍPRAVEK
●	ŽENSKÉ JMÉNO	OSOBNÍ ZAJÍMEHO OŽEHONAT				ČLÁNKY KULEČNÍKO-VY UDER					
SPR. V BEROUNA					CHLOUPEK HOSTINA						
INDICKÝ CHLĚB				SMAŽENKA CIZÍ MUŠKÁTOVÉ VÍNO							
TÝRAT								SOMÁLSKÉ SÍDLO OVOČNÁ ZAHRADA			
OBĚHAT (EXPRES.)							CITOSL. SYNOITU HORSKÁ LOUKA			TLUČENÝ	PROTĚJŠEK BOHA BABA
LEXNIN						OSTUDA UDER NOHOU					
PATŘÍCI IVĚ					ALKALOID OPIA NUŽE						
TUMAŠ			KYSUKATÁ SLOUČENINA					MUŽSKÉ JMÉNO			
ZNAČKA ASTRATU			ZVĚTŠOVACÍ SKLO					SVORNIK			

Pro zasmání...

Vystupuje manažer ze svého nového Porsche, otevře dveře a kolem projíždějící kamion mu urazí dveře.

Kamion zastaví a manažer se ihned do řidiče pustí: "Kam čumíš? Urazil jsi mi dveře!"

Tirák mu povídá: "Vy manažeři jste strašně materialisticky založený. Vy mi tu nadáváte kvůli dveřím a vůbec vám nevadí, že jste přišel taky o ruku!"

Manažer se podívá a vyjekne: "Moje rolexy!"

Turista jede vzadu v taxíku a chce se zeptat taxikáře na nějaké tipy, kam ve městě zajít. Nakloní se a poklepe řidiče na rameno. Ten zděšeně vykřikne, strhne volant, odrazí se od autobusu na chodník a zastaví těsně před obrovskou prosklenou výlohou.

Turista, hodně vystrašený, se začne okamžitě omlouvat: "Pardon, pardon, netušil jsem, že jedno malé poklepání vás může takhle vyděsit."

Taxikář se na něj otočí a zařve: "Nikdy! Už nikdy mi to nedělejte!"

Pak se rozdýchá a povídá: "Není to úplně vaše vina. Víte, jsem dnes první den v nové práci a před tím jsem léta jezdil s pohřebákem."

Pán přijde do potravin a povídá: "Dobrý den, dejte mi jeden jujce."

Pane máte jistě na mysli džus.

Aaah, ano, samozřejmě. A ještě kilo džablek.

Hele, Franto, co ty vlastně děláš?

"Ale, mám zodpovědnou práci, mám pod sebou 500 lidí a šíleně se nadřu."

"A to děláš někde ředitele ve fabrice?"

"Ne, sekám trávu na hřbitově."

Dobrý den, hledám nějakou práci, mám osm dětí.

"A co ještě umíte?"

Prostitutka postává u okraje cesty. Zastaví jí auto, z okna se vykoukne chlápek a ptá se: "Co uděláš za tři tisíce?"

"Všechno, všechno!"

"Tak si nasedni, jedeme betonovat!"

Chlápek poprosí souseda, jestli by mu pomohl protlačit dveřmi pohovku.

Po dvou hodinách namáhavé práce se nikam nepohnuli.

"Kašlem nato, to dovnitř nedostanem."

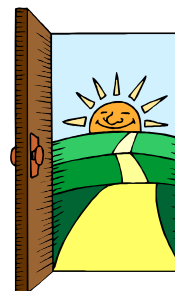
"Dovnitř?"

paní Jančálková Juliana
paní Šabatská Jiřina
paní Prokešová Zdena
paní Sklenářová Vlasta
paní Doubínková Vlasta
pan Mezlík František
paní Líbalová Růžena
paní Vlastníková Jana
pan Smejkal Josef
paní Vacková Vlasta



Vítáme nové obyvatele

pan Frula Ludvík
paní Kotrbová Milada
paní Pospíšilová Růžena



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

paní Černá Božena
paní Babáková Blažena
paní Špinarová Marie
pan Pisk Josef

paní Marie Bublanová
paní Jana Jungwirthová
paní Vlasta Kršková
paní Mária Novotná
paní Jana Pipová
paní Jitka Šestáková
pan Rudolf Stáňa



Přejeme vše nejlepší, hodně zdraví, štěstí, lásky a spokojenosti.

Paní Oldřišku Južaninovou
Paní Emílii Fučíkovou

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustila:

Paní Božena Uhlířová

„Krásní mladí lidé jsou hříčkou přírody, ale krásní staří lidé jsou umělecká díla.“ — Johann Wolfgang von Goethe německý spisovatel 1749 - 1832

„Poctiví lidé nebývají bohatí. Bohatí nebývají poctiví.“ — Lao-c' čínský filozof -604

„Téměř každý člověk umírá na své léky, nikoliv na svoji nemoc.“ —
Molière francouzský dramatik a herec 1622 - 1673

„Chytrý napadne špatný názor, hloupý jeho autora.“ — Kurt Tackmann

„Marně o radu žádá, kdo radě věřit nechce.“ — Walther

„Hloupý všechno ví. Snob předstírá, že ví. Intelektuál přemýšlí, zda ví. Moudrý ví, že neví. Normální člověk žije.“ — Jiří Květoslav Hrubý 1946

„... děti mají dostat takové bohatství, o které by nepřišly, ani kdyby se při ztroskotání zachránily nahé.“ — Fernández de Lizardi mexický spisovatel a politický novinář 1776 – 1827

„Blázna poznáš podle řeči, moudrého podle mlčení.“ — Pythagoras
starověký řecký matematik a filozof -585 - -500 př. n. l.

Koutkova - Kubešova



Redakční rada:

Macáková Alena, Poskočilová Romana, Hospůdková Naďa, Svatava Zetzelmannová, Renata Krejčová
(zaměstnanci domova)

Redakční rada nezodpovídá za obsahovou stránku příspěvků

SENIORSKÝ KOUTEK

Vydává: Domov pro seniory Třebíč, Koutkova - Kubešova, příspěvková organizace
Koutkova 302, Třebíč