#  ČERVEN 2014

# *NAŠE NOVINY PLNÉ ZAJÍMAVOSTÍ*

**D é č k o**



**www.google.cz**

**Domov pro seniory Velké Meziříčí,**

příspěvková organizace

**Zdenky Vorlové 2160**

**594 01 Velké Meziříčí**

[www.domovvelkemezirici.cz](http://www.domovvelkemezirici.cz)

# Obsah

[Obsah 2](#_Toc390335287)

Blahopřání [na měsíc červen 3](#_Toc390335290)

[Ze života domova 4](#_Toc390335291)

[Stálá nabídka měsíce 4](#_Toc390335292)

[Co jsme dělali… 5](#_Toc390335293)

[Nabídka na červen 7](#_Toc390335294)

[Horoskop 8](#_Toc390335295)

[Lidové pranostiky a povětrnostní pravidla 9](#_Toc390335296)

[Významné dny a výročí v červnu 10](#_Toc390335297)

[Něco pro zasmání 11](#_Toc390335298)

[Kalendář červen 2014 12](#_Toc390335299)

[Význam jmen 13](#_Toc390335300)

[Bylinkový receptář – Brusnice brusinka 14](#_Toc390335301)

[Zdravotnické okénko – Bolesti zad 15](#_Toc390335302)

[Toulky Vysočinou - Přibyslav 18](#_Toc390335303)

[Když se řekne… 21](#_Toc390335304)

[Zásady pro inteligentní sebeobranu 22](#_Toc390335305)

[Trénink paměti – Znáte naše pěvce? 29](#_Toc390335306)

[Křížovka 31](#_Toc390335307)

#

# blahopřání

# na měsíc červen

Pan Josef ČERNÝ

***Všem oslavencům přejeme k jejich narozeninám hodně štěstí, zdraví a spokojenosti do dalších let.***

 *Klienti a zaměstnanci DS*

# *IMG_0235_changed*ze života domova

***V měsíci květnu jsme nepřivítali v našem domově nové klienty.***

***V měsíci květnu odešli z našich řad:***

 *Paní Marie BAČOVÁ 20. 5. 2014*

# stálá nabídka měsíce

* **BUFET**

Bufet je otevřený od pondělí do čtvrtka vždy od 12:15 do 13:30 hodin. O změnách v otevírací době budete informováni prostřednictvím domovního rozhlasu či informační cedulí v bufetu.

* **PŮJČOVÁNÍ KNIH**

Donáška knih na pokoje bude probíhat ve středu od 10:00 do 11:30 hodin, popř. v odpoledních hodinách. Výpůjčku knih zabezpečuje recepční.

* **NÁKUPY**

Nákup potravin je zajišťován přes bufet. Nákup drogerie, kosmetiky, obuvi a ošacení provádí pravidelně sociální pracovnice.

* **OSLAVA NAROZENIN**

Oslava narozenin se koná pravidelně každý měsíc (popř. jednou za dva měsíce) v prostorách Univerzity třetího věku.

* **KERAMIKA**

Vyrábění z keramiky probíhá každé úterní a středeční dopoledne v keramické dílně ve 2. patře v sekci A.

* **AKTIVITY POMNĚNKY**

Každé pondělí se na domově se zvláštním režimem – Pomněnka koná pracovní dopoledne, ve čtvrtek dopoledne probíhá trénování paměti a páteční dopoledne se věnuje společnému vzpomínání.

# Co jsme dělali…

* 6. května jsme společně s klienty Pomněnky opekli na venkovní terase špekáčky. Počasí se vydařilo, takže bylo nutné vytáhnout i slunečníky.
* 12. května se konal seminář našich zdravotních sester. Zabýval se oblastí obvazových technik a materiálů.
* 12. května jsme si společně s paní Dyntarovou připomněli jarní květiny polí i luk.
* 13. května za námi po roce zavítal Seniors band, který nám mile vyplnil dopoledne. Obyvatelé Domova pro seniory Manželů Curieových z Třebíče se představili nejen jako vynikající hudebníci a zpěváci, ale také jako dobří herci a baviči.
* 15. května proběhla přednáška v rámci studia na Univerzitě třetího věku, na pořadu den bylo období impresionismu.
* 19. května se uskutečnilo vzdělávání zaměstnanců domova. Seminář lektorovala Mgr. H. Sobotková a hovořilo se o problematice bariér v komunikaci v podmínkách sociálních služeb.
* 21. května si pro nás připravili hudebně taneční program žáci z Rudíkova. Početné hudebně taneční seskupení se muselo vypořádat s prostory naší jídelny. V úvodu jsme viděli tanec letkis v podání žáků 6. – 8. ročníku. Následovalo hudební vystoupení žáků 4. a 5. ročníku, kteří spojili společnou hru na kytaru se zpěvem známých nejen lidových písní. Celý program uzavřel country tanec.
* 22. květen patřil studiu Univerzity třetího věku pod vedením akademického malíře Vladimíra Netoličky.
* 23. května i u nás proběhly volby do Evropského parlamentu. V našem domově bylo aktivních 13 voličů.
* 30. května proběhla vernisáž výstavy fotografií a kreseb Ivy Sochorové, na které nechybělo ani drobné občerstvení. Studentská práce, která představovala památky Vysočiny v proudu času, přilákala přes čtyřicet návštěvníků. Výstava byla k vidění až do neděle 1. června.

Poznávání přírody Opékání špekáčků

 

Vystoupení DS Třebíč Manž. Curieových Volby do Evropského parlamentu



Vystoupení ZŠ Rudíkov

 

Výstava fotografií a kreseb Pracovní dopoledne

 

#

# nabídka na červen

* **5. června** se uskuteční další přednáška Univerzity třetího věku. Probíranou látkou bude období secese.
* **9. června** a **23. června** proběhne canisterapie pod vedením paní Dyntarové a paní Kamenské.
* **10. června** dopoledne se uskuteční program „S chutí na jahody“, který připravili zaměstnanci Chaloupek a přijdou nám pomoci také děvčata z výchovného ústavu.
* **16. červen** je vyhrazen pro vzdělávání pracovníků domova, tentokrát v oblasti komunikace.
* **19. června** se koná předposlední přednáška Univerzity třetího věku před prázdninovou pauzou.
* Na úterý **24. června** je naplánováno posezení s harmonikářem, které bude spojené s blahopřáním oslavencům, kteří se narodili v měsíci dubnu, květnu a červnu.
* **26. června** se posluchači Univerzity třetího věku setkají na poslední přednášce v rámci 2. semestru. Do školních lavic usednou zase až v měsíci září, kdy poběží závěrečný 3. semestr kurzu s názvem Slovo umění má význam ve slově uměti.

Bližší informace (popřípadě změny v programu) budou sděleny prostřednictvím domovního rozhlasu či nástěnek domova.

# Horoskop

##  blíženci (gemini) 21. 5. – 20. 6.

![C:\Users\recepce.DPS\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\YX8D403F\MC900238431[1].wmf]()Rok začneme s možností významných změn. V oblasti práce se můžeme doslova vyřádit, protože budou žádáni a upřednostňováni lidé s kvalitní komunikací a intelektuálními schopnostmi. Pokud přidáte originální tvůrčí potenciál, nemáte dále na co čekat! Je dobré soustředit se na finance, budou větší výdaje. Že už dlouho přemýšlíte o investici do obchodování? Tento rok je k tomu vhodný.

Přestože často podléháte různým formám nachlazení, které se odrážejí v problémech dýchacích cest, tento rok bude příznivější. Větší zátěž ovšem bude tento rok klást na psychiku, buďte proto opatrní.

Start roku je vhodnou dobou pro sdílení jedinečných chvil s rodinou, máte tendenci trávit volný čas s dětmi, sdílet jejich aktivity a se zájmem se zapojovat do rodinných debat. V létě se těšte na radosti prožívané v úzkém kruhu svých nejbližších, i když vlivem pracovního rozvrhu možná nedojde k rodinné zahraniční dovolené, kterou jste původně plánovali.

Důležitým tématem partnerského vztahu mohou být v tomto roce i společné finance. Pro nezadané je nejkrásnějším darem schopnost vycítit, s kým spojit své srdce. Jestliže někteří pokukujete po svatebních prstýncích, letní měsíce jsou tím nejlepším časem.

# lidové pranostiky a povětrnostní pravidla

V červnu přichází kalendářní jaro do léta, proto se říká, že Na svatého Jana otvírá se létu brána. Svatého Jana Křtitele je 24. června, což je třetí den po letním slunovratu, dni, kdy je nejkratší noc a nejdelší den. Přesto ale nebývá sluníčka mnoho. Do střední Evropy přichází vždycky začátkem června monzun, tedy vlhké počasí, které vydrží dost dlouho. Lidová pranostika říká Medardova kápě čtyřicet dní kape. Medarda je 8. června, ale do 18. července, tedy těch čtyřicet dní, nevydrží být škaredě. Podle deštivého počasí se chovají i různí živočichové, třeba světlušky, kterým se říká také „svatojánské mušky“. K těm se váže pranostika: Když svatojánská muška pěkně se leskne a svítí, bude počasí krásné a můžeme do přírody na tanec jíti. Není-li ji však do svatého Jana vidět, budeme v chladnu a dešti doma sedět.

**Červnové pranostiky**

Červen studený – sedlák krčí rameny.

Chladný květen, červen vlažný – je pro sýpky, sudy blažný.

Když kvete chrpa, za čtyry neděle chop se srpa.

Louku seč, když je ti jí nejvíce líto.

Když o Božím Těle zmoknou na oltářích věnečky, zmoknou na lukách děvečky.

Na Boží Tělo den jasný – celý rok šťastný.

Na Jána jasně – vozí se seno krásně.

Prší-li na den svatého Jana Křtitele, zkazí se ořechy.

Čím dříve před svatým Janem hřiby rostou, tím dříve před Vánocemi sněží.

Po svatém Janu Křtiteli žežulka kuká, za kolik zlatých bude korec žita.

Svatý Jan Burian mlátí bez cepů (nebezpečí krupobití).

*\*Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2014*. Brno: Vydavatelství ZK, 2013, s. 90 ISBN 978-80-904388-4-2.

# Významné dny a výročí v červnu

1. červen – **Mezinárodní den dětí**

2. červen – **Mezinárodní den čistého ovzduší**

5. červen – **Mezinárodní den ptačího zpěvu**

12. června – **Světový den proti dětské práci**

14. červen – **Světový den dárců krve**

16. června – **Evropský den židovské kultury**

17. června – **Světový den sdělovacích prostředků**

21. června – **Evropský den hudby**

27. června – **Světový den rybářství**

***V červnu uplynulo***

**260 let** od postavení prvního bleskosvodu Prokopem Divišem v Příměticích u Znojma (15. června 1754),

**133 let** od otevření Národního divadla, kde poprvé zazněla premiéra Smetanovy Libuše (11. června 1881),

**72 let** od smutného dne, kdy byla vyhlazena obec Lidice (10. června 1942),

**70 let** od vylodění Spojenců v Normandii (6. června 1944).

***Připomínáme si***

**650. výročí** úmrtí Arnošta z Pardubic, prvního pražského arcibiskupa (30. června 1364),

**100. výročí** od narození Rafaela Kubelíka, skladatele a světově proslulého dirigenta (29. června 1914),

**90. výročí** úmrtí Franze Kafky, německy píšícího českého prozaika židovského původu (3. června 1924).

\*Dostupné z: http://www.kjm.cz/hudebni-vyroci-cerven-2014

\*Dostupné z: <http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/cerven/>

\*Dostupné z: <http://www.praquewelcome.cz/srv/www/content/db/cs/a-z/192-vyroci-na-rok-2014.html>

# něco pro zasmání

Vizita na psychiatrii: „A víte jistě, že jste Napoleon, vždyť ještě včera jste říkal, že jste Einstein!" Pacient odpoví: „Víte, já se rozhodl, že už vám nebudu lhát."

Pan učitel píše na tabuli vzorec HCl a ptá se podřimujícího žáka, co je to za vzorec? Žák koktá: „Pane učiteli mám to na jazyku". Učitel na to: „Tak to honem vyplivni, protože to je kyselina!“

Anička dostane od tatínka nové kolo. Objede poprvé dům a říká: “Tati, bez držení!“ Objede dům podruhé a říká: „Tati, bez šlapání!“ Objede dům potřetí a říká: „Tati, bež žubů!“

\*Dostupné z: http://www.vtipy.net/index.php?vtipy=11&od=31

\*Dostupné z: <http://www.vtipy.net/index.php?vtipy=3>

\*Dostupné z: http://www.vtipy.net/index.php?vtipy=14&od=5

# kalendář červen 2014



*\*Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2014.* Brno: Vydavatelství ZK, 2013, s. 71. ISBN 978-80-904388-4-2.

# význam jmen

## 4. 6. dalibor

Jméno Dalibor je původně slovanské jméno. První část slova *dalje* je příslovcem, v českém jazyce znamená dále. Přesná forma slova *dali* vyjadřuje rozkazovací způsob, tedy vzdaluj. Druhá část slova je tvořená slovesem *boriti*, přeloženém jako bojovat, přemáhat, bořit. Celkový význam, který jméno Dalibor nese, je možné vysvětlit jako vzdaluj boj. U nás žije něco málo přes osm tisíc nositelů tohoto jména.

## 12. 6. antonie

Antonie patří mezi jména latinského původu. Podle staršího kalendáře připadal svátek tohoto jména na 4. května. Význam jména se odvozuje od mužské varianty Antonín, která pochází z latinského *Antoninus*. Antoninus se překládá jako patřící k Antoniovi, ovšem původní význam latinského *ante* je před. Význam ženského jména se poté vysvětluje jako přední či čelní. Ženské křestní jméno Antonie má několik variant, je možné se setkat např. s Antónií, Antoniou či Antonínou. Antonie se řadí k oblíbeným křestním jménům, v České republice žije téměř osm tisíc žen tohoto jména.

## 15. 6. vít

Původ mužského jména Vít není zcela jasný, diskutuje se o latinských či germánských kořenech. Latinský původ vychází ze slova *vitus*, jež znamená živý, veselý. Dle německého výkladu je základem jména slovo *weit*, znamenající široký, rozsáhlý, nebo také slovo *witu*, které se překládá jako les, lesní. Vít je u nás velmi oblíbeným jménem, nosí ho u nás přes sedmnáct tisíc mužů. Mezi obvyklé varianty jména patří Vítek, Víťa, ale také Vitoušek.

\*Dostupné z: http://jmena.zex.cz/index.php?dotaz=dalibor&id=search&submit=%26%239654%3B

\*Dostupné z: http://jmena.zex.cz/index.php?dotaz=antonie&id=search&submit=%26%239654%3B

\*Dostupné z: http://jmena.zex.cz/index.php?id=search&dotaz=Vít

# bylinkový receptář

## brusnice brusinka (Vaccinium vitis)

Brusnici brusinku řadíme do čeledi vřesovitých (Ericaceae). Jedná se o nízký polokeř, který je ve spodní části zdřevnatělý, horní část je poté bylinná a zelená po celý rok.

Brusnice brusinka je všeobecně známá pro dobré dezinfekční a močopudné účinky, působí mírně proti průjmovým obtížím.

**Popis a stanoviště**

Polokeř dosahuje výšky 10- 30 centimetrů. Listy mají vejčitý tvar, jsou krátce řapíkaté, kožovité se slabě podvinutým okrajem. Na rubové straně jsou listy světlejší barvy s hnědými tečkami (odlišovací znak od medvědice lékařské). Květy se na brusince objevují v červnu a červenci a jsou uspořádány do hroznovitých květenství. Koruna květů je zvonkovitá, bílé až bledě růžové barvy. Plodem jsou bobule, v době zralosti jsou červené.

Brusince se daří ve světlých lesích, na vřesovištích, rašeliništích a pastvinách. Vyskytuje se také na horských loukách, skalách či kosodřevinách.

**Sběr**

Plody brusinky se sbírají v srpnu a září, v době plné zralosti, když jsou sytě červené. Listy je vhodné sbírat ve stejném období. Listy i plody se suší rychle ve stínu, na slunci či za umělého tepla (do 40 °C). Usušené části se vkládají do papírových sáčků a skladují se na suchých stinných místech.

**Využití**

Z rostliny se obvykle využívají jak listy, tak plody, které jsou vhodné pouze k vnitřnímu užití. Vzácně se využívají i květy. Listy brusinky jsou zdrojem arbutrinu a methylarbutrinu, dále obsahují třísloviny, flavonoidy, triterpeny. Brusinkové plody vedle arbutrinu obsahují množství vitamínu C, cukry a organické kyseliny. Brusnice brusinka se používá zejména při léčbě poruch močových cest, je vhodným podpůrným prostředkem při léčbě diabetu (snižuje hladinu cukru v krvi).

Jednou z možností využití brusinky je vytvořit nálev ze sušených listů, listy jsou součástí léčivých čajových směsí (zejména urologických čajů). Nálev se zhotoví z 1až 3 polévkových lžic sušených brusnicových listů, které se zalijí 500 ml vařící vody. Po 15 minutách luhování se směs scedí. Čaj se pije vlažný během dne.

Dále je možné konzumovat čerstvé plody bez další úpravy.

Ačkoli konzumace brusinky není spojena s nežádoucími účinky, doporučuje se neužívat ji dlouhodobě (ne déle jak dva měsíce bez přerušení, ne více než čtyři měsíce v roce). Brusnici brusinku se nedoporučuje užívat při vážných poruchách jater, v těhotenství a během kojení. Není vhodné ji podávat dětem do 12 let.

\*HANUS, B. & 4PEOPLE.CZ. *Bylinky a recepty našich babiček*. Milan Netolický, 2011, s. 9-10. ISBN 978-80-260-0559-9.

\*Zdroj fotografií: dostupné z: http://www.naturfoto.cz/brusinka/brusnice-brusinka-fotografie-10345.html

# zdravotnické okénko

## Bolesti zad

Téměř každý z nás má v průběhu života zkušenosti s bolestí v zádech. Tyto obtíže často člověka omezují v běžných denních činnostech. Lidé s vertebrogenními potížemi často navštěvují nejen praktické lékaře, ale i neurology, rehabilitační lékaře, ortopedy, revmatology aj. Ne vždy má bolest páteře příčinu v páteři samotné, někdy jde např. o přenesenou bolest z nemocného vnitřního orgánu, postiženy mohou být svaly, ale i nervová soustava. Musíme si uvědomit i vliv funkčních, reflexních změn. Bolestivé místní podráždění vyvolává reflexní změny v příslušném segmentu v kůži, ve svalech (spasmus), na periostu (bolestivé body), v pohybovém segmentu páteře (omezení pohybu), ve vnitřním orgánu (porucha funkce).

Je zde několik věcí, které by měl každý, kdo si chce uchovat páteř zdravou přiměřeně věku, dodržovat:

* *Správná obuv*

Vysoké podpatky jsou vhodné jen pro výjimečné příležitosti. Díky nim postava získá vadné držení těla, nezdravě se namáhají klouby, svaly, vazy kotníků a chodidel. Dochází ke snížení klenby chodidla. Ani celodenní nošení sportovní obuvi neprospívá, nejlépe je střídat boty podle účelu (práce, domov, vycházka, sport, společnost) a dávat přednost širokému podpatku vysokému čtyři centimetry.

* *Vyvážená strava*

Důležitý je dostatečný příjem vápníku, hořčíku a dalších minerálních látek, které se podílejí na tvorbě kostního minerálu. Bohatým zdrojem vápníku jsou mléko a mléčné výrobky, ale třeba také brokolice a mák. Výhodné je užívání želatiny, resp. kolagenních peptidů, neboť podporují tvorbu kostního kolagenu, na který se minerální látky v kostech vážou. Především je třeba je brát, patříte-li do rizikové skupiny, jež má v rodinné anamnéze problémy s kostmi a klouby, a rovněž v počátečním stádiu léčení. V pokročilejších stádiích léčby pohybového aparátu by tyto přípravky měly být součástí komplexní terapie, neboť zajišťují správnou výživu a regeneraci poškozených tkání kloubů a páteře.

* *Pitný režim*

Voda tvoří přibližně 70 % lidského těla. Je důležitá pro chrupavky a meziobratlové ploténky. Aby tkáně byly zdravé, je třeba neustále vodu obměňovat, aby buňky měly k dispozici „vodu živou“, nezkaženou toxickými metabolity. Doporučuje se pít denně 0,03 l vody na 1 kg hmotnosti, a to v průběhu dne, aby buňky a tkáně mohly vodu využít a ledviny a střeva mohly ve vodě rozpuštěné metabolity vyloučit.

* *Nebojme se hormonů*

Období klimakteria je při nedostatku hormonů pro ženy rizikovým obdobím pro vznik osteoporózy. Kosti estrogeny potřebují. Dají se použít i přírodní bylinná analoga estrogenu.

* *Správná tělesná hmotnost*

Nadbytečná kila zatěžují organismus, důsledkem jsou bolesti kloubů a páteře. Nízká hmotnost pak způsobuje nedostatečnou tvorbu hormonů a špatný vývoj kostry (např. u mentální anorexie a bulimie).

* *Přiměřený pohyb*

Nehybnost vede k ochabnutí svalstva a zkracování vazů a šlach, urychluje osteoporózu. Nerozumně provozovaný sport ale rovněž poškozuje a přetěžuje pohybový aparát. Podporuje tak degenerativní změny z opotřebení.

* *Správné sezení*

Při sezení mají být kolena ohnuta do pravého úhlu. Opíráme se celou plochou zad o opěradlo. Důležité je sezení u počítače. Při správné výšce klávesnice máme při psaní lokty ohnuté do pravého úhlu. Monitor musí být rovně před očima. Nejlépe je sledovat jej s mírně sklopenýma očima. Myš pak má být těsně u klávesnice. Po dvou hodinách práce je nutná pauza na protáhnutí.

* *Jízda autem*

I zde je třeba pamatovat na přestávky a po dvou hodinách jízdy se protáhnout. Jinak dochází k sesedání obratlů a útlaku meziobratlových plotének.

* *Nošení tašek*

Těžká břemena netaháme. Ani kabelku nenosíme na jednom rameni. Lépe je mít tašku křížem přes hrudník anebo nosit na zádech batůžek.

\*DUŠKOVÁ, K. M. Bolesti zad, aneb Jak jim předcházet. *Revue 50 plus*. Rok 2012, ročník VIII., číslo 3, s. 40-41. ISSN 1802-6249.

# toulky vysočinou

## přibyslav

Město Přibyslav se nachází na západní straně Českomoravské vrchoviny, na rozhraní Havlíčkobrodské pahorkatiny a Žďárských vrchů.

**Historie**

První písemnou zmínku o Přibyslavi nalezneme v listině Jana Smila z Lichtenburka z roku 1257. Tehdy město sloužilo jako strážní místo zajišťující bezpečnost na spojovací cestě mezi stezkami Libickou a Haberskou.  Když zde bylo později nalezeno stříbro a železo, nastal nejen prudký rozmach osídlování celého kraje, ale došlo i k rozvoji řemesel a obchodu. V polovině 13. století udělil král Václav I. Městu udělil soudní pravomoc k rozhodování méně závažných sporů mezi vlastníky důlních poli, hutníky a kovkopy, kteří dobývali v okolí města galenit s významným procentem stříbra. Takto získalo zdejší osídlení, které do té doby mělo charakter zemědělského, řemeslnického a obchodního střediska pod místním hradem, městská práva. V období husitských válek a v letech následujících byla těžba stříbra utlumena a později na dlouhé desítky let zcela přerušena. Pozdější pokusy o její obnovení nevedly již nikdy k očekávaným výsledkům a proto se obyvatelé a následně i v 19. století průmysl, postupně vraceli k původnímu zaměření, tj. k zemědělství a k oborům s ním souvisejícím.

V roce 1767 vyhořelo téměř celé město včetně věže, fary, školy, špitálu a střechy kostela. Nedotčeno tehdy zůstalo jen několik málo domů na náměstí. Na přelomu 19. a 20. století začal vzkvétat ve městě kulturní a společenský život. Byla založena celé řada spolků, zájmových sdružení nebo družstev. Některé z nich pracují až dodnes.

**Památky a turistické zajímavosti**

*Zámek*

V Přibyslavi stojí zámek, který vybudoval v roce 1560 Zachariáš z Hradce. Na místě dnešního zámku stával původní gotický hrad z první poloviny 13. století, doby kdy se v Přibyslavi dolovalo stříbro. K vypálení hradu došlo při dobývání města v roce 1424.

Zámek byl v 18. století rozšířen barokními přístavbami. Roku 1767 zámek vyhořel, ale brzy byl opraven. Toto se opakovalo i roku 1847, kdy oprava po požáru vtiskla fasádě objektu pozdně klasicistní podobu. Celý komplex se rozkládá okolo dvou obdélných nádvoří. V jižním nádvoří se nachází arkádový ochoz tvořený toskánskými sloupy. Na klasicistně upraveném severním průčelí se nachází erb Ditrichštejnů. Západní fasáda je pokryta sgrafity.

V parku přibyslavského zámku stojí jezdecká socha Jana Žižky od Bohumila Kafky. Sochař navrhl v roce 1931 sochu pro Žižkův pomník v Praze na Vítkově. Přibyslavská jezdecká socha Jana Žižky vznikla jako menší zkušební odlitek v roce 1935, výška sochy je 290 cm. Socha na Vítkově je vysoká 9 metrů.

Dnes v zámku sídlí Centrum hasičského hnutí a od roku 1983 je zde zřízeno hasičské muzeum, které nabízí výstavu historie požární ochrany, historickou a současnou požární techniku. Centrum hasičského hnutí Přibyslav je organizační jednotkou Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska a jeho hlavní činností je provozování hasičského muzea, odborné knihovny a specializovaného archivu.

*Štola*

V městě se dochovala podzemní chodba v délce cca 100 m. Její vchod se nachází ve svahu nad řekou Sázavou jihozápadně od přibyslavské fary. Účel chodby zatím není zcela objasněn. Předpokládá se, že se jedná o zbytky důlního dolování. Štola mohla podle sdělení odborníků sloužit pouze rudnému průzkumu, je totiž vedena puklinou, jenž mohla vzbuzovat naději na objev rudy a v níž i sama ražba byla snadnější. Jako další možnost se nabízí využití štoly pro obranné účely, to však pouze v případě pokud by štola byla součástí předpokládaného podzemního systému chodeb pod Bechyňovým náměstím a Vyšehradem.

*Pribináček*

Při vyslovení jména Přibyslav se možná některým vybaví známý Pribináček nebo Hermelín, který již po mnoho let vyrábí závod Pribina Hesov. Dnešní firma Pribina spol. s.r.o vznikla v roce 1923 jako Mlékařské a pastevní družstvo. I výrobky  firmy ACO nejsou u nás v republice i ve světě neznámým pojmem.

Přibyslavské slavnosti, v rámci kterých probíhá Mlékárenský den, nebo podzimní Výstavu ovoce zeleniny, brambor a medu. V Přibyslavi se setkávají také amatérští divadelníci na přehlídce Divadelní Přibyslav. Ve městě probíhá i Filmový klub – jedná se o večery neformálních setkání diváků se zajímavým filmem a umělci různého zaměření, převážně hudebníky.

\*Dostupné z: http://www.region-vysocina.cz/zamek-pribyslav-cx420

\*Dostupné z: http://www.pribyslav.cz/historie-mesta/d-56640/p1=11377

\*Dostupné z: http://www.kr-vysocina.cz/pribyslav-stola/d-4026133/p1=34548

\*Dostupné z: <http://www.chh.cz/>

\*Dostupné z: <http://www.zamek-pribyslav.estranky.cz/clanky/zamek-pribyslav.html>

\*Dostupné z: http://www.zamek-pribyslav.estranky.cz/clanky/hasicske-muzeum-pribyslav.html

\*Zdroj ilustrace: dostupné z: <http://www.mistopisy.cz/historie_pribyslav_5500.html>

\*Zdroj fotografií: dostupné z: <http://www.zamek-pribyslav.estranky.cz/clanky/zamek-pribyslav.html>

# když se řekne…

## hádat se o kozí chlup

Jeden Athéňan se chtěl dostat do Megary, přímořské obce, vzdálené nějakých padesát kilometrů od Athén. Najal si proto osla, včetně jeho majitele, který měl zvíře pohánět.

„Je právě jeden z nejparnějších letních dnů“, líčí situaci těchto tří tvorů německý spisovatel Wieland. „Nesmírný sluneční žár jako by proměnil obzor v útroby rozžhavené pece. Ani mráčku, který by ztlumil jeho spalující paprsky. A nikde ani stromu nebo keře.“ I slezl jezdec z osla a posadil se do jeho stínu. S tím nebyl srozuměn oslař – pronajal prý jen osla, a ne stín. I začali se hádat o stín – o nic, o kozí chlup.

Kozí chlup jako přirovnání je o něco mladší než oslův stín – objevil jej teprve římský básník Horác, který ve svých veršovaných Dopisech přátelům pro potěšení vyprávěl rozmarné historky a hádanky. V jedné z nich se posmívá zbytečným sporům a rytmuje verš: „Alter rixatur de lana saepe caprina propugarat nugis armatus – „jiný se pře zas a často jen o kozí chlup a v těžké zbroji se za tretky bije“. Horác zde narážel na tehdejší lítý, ale nicotný spor o to, zda je možno kozí chlupy označit za vlnu jako srst ovčí.

A tak vznikl obrat hádat se o kozí chlup, který si Němci obměnili na rčení hádat se o císařovy vousy. Za reformace prý došlo k učeným disputacím: měli římští imperátoři či Karel Veliký vousy, nebo ne? Anebo: jaký vous nosil vlastně císař Bedřich Barbarossa-Rudovous: rudý, protože se jmenoval Rudovous, anebo šedý, protože byl starý? Ale Horácův kozí chlup to nakonec přece jen vyhrál.

Co to je hádat se o kozí chlup a k jakým důsledkům může takový spor vést, to nám ukázali mnozí spisovatelé v románech a divadelních hrách. Mezi nimi i zmíněný Wieland ve svém příběhu Athéňanů:

Oslař u něho podá žalobu na nájemce osla, aby mu za stín zaplatil půl drachmy. Nájemcův advokát namítá, že stín je samozřejmé příslušenství každého osla jako nohy nebo uši. Oslař stojí na svém, že stín nepronajal. Odpůrce tvrdí, že stín dělá šikmá poloha slunce a neprůzračnost osla jako hutného tělesa. Pronajímá se dům se stínem, nebo bez stínu? A co kdyby nesvítilo slunce, kde je stín, třebaže osel je?

Spor pokračuje, rozšiřuje se, až je do něho strženo celé město, které se rozestoupí na dva rozvášněné tábory, na stranu Stínů a na stranu Oslů. Důstojná městská rada si neví rady, jak spor rozsoudit, a kdyby nebylo šťastné náhody, že někdo k soudu na tržiště přivede osla, kterého davy roztrhají, muselo by všechno skončit občanskou válkou, rabováním a vyhlazením města.

To všechno pro pouhý stín, pro pouhý chlup; a jinde, třeba u nás, pro kus meze, o kterou se selští furianti kdysi dovedli soudit, až na to praskly celé grunty.

\*Dostupné z: FUČÍK, B. POKORNÝ, J. *Zakopaný pes aneb o tom, jak, proč a kde vznikla některá slova, jména, rčení, úsloví, pořekadla a přísloví.* Praha: Albatros, 2001, s. 82-83. ISBN 80-00-00978-1.

# zásady pro inteligentní sebeobranu

Nárůst kriminality jako společensky nepříjemného jevu se ve své podstatě dotýká všech občanů našeho státu. Především proto, že trestnou činnost často doprovází nečekaná hrubost a brutalita, na kterou ne každý dokáže adekvátně reagovat. Obrana a ochrana daných výsad občanů se stává sociálně praktickým úkolem nejen státních orgánů, ale jak zkušenost a praxe ukazují, lze je chránit i vlastními racionálními přístupy a především preventivními opatřeními.

Jedním z účinných prostředků ochrany vlastní integrity je znalost a ovládání sebeobrany, která ochranu, především života a zdraví, značně usnadňuje. Aby však tato součást všeobecně chápané problematiky soupeření mezi lidmi byla spolehlivá a účinná, je třeba se s ní náležitě seznámit. Sebeobrana je většinou obecně veřejností chápána jako finální řešení krizové situace (již vzniklého střetu). To znamená, že jde o chápání již vedeného boje s útočníkem, který nás napadl. Tento náhled je však bohužel špatný.

**Jak chápat sebeobranu a její strategii**

Vždy jako souhrn interdisciplinárních vztahů k ostatním oborům lidské činnosti. Těžiště sebeobranného jednání a konání tedy není v žádném případě ve vedení úderů, kopů, podmetů, hodů soupeře na zem, přehozů, v páčení apod., v defenzivních pohybových technikách, ale v tom, jak se do reálně nebezpečné situace vůbec nedostat.

Než ke střetu vůbec dojde, je třeba zaujmout určité postavení, vzdálenost, manévrovací prostor, mít minimálně dvojí krytí, zálohovat jinou účinnou techniku apod. Z toho vyplývá, že důležitým požadavkem před vlastním střetem jsou nároky na správné taktické myšlení, jinými slovy "umět se ke střetu šikovně postavit". Nedopustit se tedy hrubých taktických chyb, které by předurčovaly vlastní neúspěch.
Dále se dá předpokládat, že se lidé fyzicky nenapadají bez motivu (bezdůvodně). Vždy jde nejprve o nějaký konflikt anebo je jednání útočníků motivováno jejich snahou vymoci si konkrétní služnost či získat pro sebe nějakou výhodu (oloupit, zbít napadeného, znásilnit napadenou, zastrašit apod.). Tato situace však u oběti **vyvolává** psychickou zátěž, která se obvykle vyznačuje projevy strachu, paniky, trémy, obav, úlekové reakce, nebo naopak vzteku, zlosti, zlostného afektu apod. Do průběhu události pak vstupuje konkrétní, aktuální stav psychické lability (míry vlastní psychické stability). Ta pak podstatným způsobem ovlivňuje jednání a konání napadené osoby. Většinou dochází k ústupu racionálního myšlení do pozadí a nastupují iracionální reakce, které pro následující vedení střetu negují správné taktické postupy.

V neposlední řadě je třeba si pro tyto případy povšimnout i zákonem stanoveného právního krytí napadené osoby. Ne vždy však bývá činnost napadeného v souladu s příslušnou právní normou (zákonem, který obranu např. osobní integrity kohokoliv umožňuje a toleruje). Nebo je konkrétní skutek hodnocen napadenou osobou se subjektivní představou a "vlastním verdiktem", jak by měl být, např. orgány činnými v trestním řízení "správně" řešen a uzavřen. Zdůrazňuji tím i potřebu žádoucí úrovně právního vědomí široké veřejnosti.

Sebeobrana je tedy interdisciplinárním komplexem práva, psychologie, taktiky a pohybových mechanik (obvykle převzatých z úpolových disciplín porazové, pákové a úderové školy).

**PRAVIDLO Č. 1**

**"Vyhýbej se svému nepříteli. Pokud se mu nemůžeš vyhnout, chovej se tak, aby se on vyhnul příště tobě".**

Tato zásada dokládá jistou regulaci vlastního životního stylu. **Nevystavovat se nebezpečím a raději se jim vyhýbat**. Příkladně ten, kdo často žije "nočním životem", vrací se sám bez doprovodu domů, musí kalkulovat s vyšším stupněm vzniku nebezpečí (faktory provokující napadení) než ten, kdo "noční život" nepreferuje.

**PRAVIDLO Č. 2**

**"Každá akce je rychlejší než reakce".**

Útočná akce útočníka bude vždy rychlejší nežli obranná reakce. Při své obraně jednáme vždy se zpožděním. Navíc je třeba si uvědomit, že útočník je vždy ve výhodě (útok zahajuje a volí místo, zbraně, směr, rytmus atd.). Rozhoduje se na čistě iracionálním, sobeckém způsobu myšlení a není ovlivněn jakýmikoli skrupulemi (nezajímají jej právní důsledky, etické normy, společenské zvyklosti apod.).

**PRAVIDLO Č. 3**

**"Nikdy nechoď do předem prohraného boje".**

Tato zásada je vázána na aktuální zvažování rizika k poměru vlastních hodnot (ztrát, pokud se vzdám a budu plnit příkazy útočníka). Jako příklad lze uvést osamělého chodce ve večerních hodinách obstoupeného početní převahou, např. třemi muži, žádajícími peníze. Tato situace nabízí v podstatě tři typy řešení:
A) Odpoutat se od nich útěkem. V případě, že to není možné:
B) Bojovat s nimi a svou osobní integritu i hotovost uhájit (vysoké riziko - boj vabank provokující i možnost použití zbraní pro zdůraznění jejich požadavků).
C) Hotovost jim odevzdat a nastalou situaci zbytečně emočně nevyhrocovat.
Třetí možnost považuji za správnou. Je lépe být ochuzen o hotovost, než být zraněn či dokonce zabit.

Pro takové případy doporučuji nosit u sebe zvláštní peněženku, ve které bude uložena menší hotovost. V obdobné krizové situaci ji pak třeba odevzdat útočníkovi. Je prokázáno, že se útočník raději spokojí s málem než vůbec s ničím.

**PRAVIDLO Č. 4**

**"Přílišná důvěra v korektnost a slušnost druhého, zvláště pak neznámého, je velmi nebezpečná".**
Je velmi nebezpečné se domnívat, že když já jsem slušný, protistrana je stejně slušná jako já. Kriminalistická a soudní praxe již mnohokrát ukázala, že mnozí vrazi či sadističtí a brutální devianti vykazovali na první pohled (tzv. "haló efekt") velmi slušný dojem (např. masový vrah žen Bandy v USA byl velmi sympatický a inteligentní mladý muž, kterému byla prorokována skvělá budoucnost). Důvěra ve slušnost v dnešní době, projevovaná především seniory, s neschopností neznámou osobu odmítnout a nevpouštět ji do bytu (domu), bývá obvykle doprovázena trpkou zkušeností z okradení. Bezstarostnost a důvěřivost se v těchto případech rovná neostražitosti a nesoustředěnosti.

**PRAVIDLO Č. 5**

**"Pokud jsi nucen bojovat, bojuj nečestně".**

Proč? Protože pouze takový boj má smysl, který vede k jedinému cíli a tím je vítězství. Vedení boje bez vítězného konce nemá v podstatě praktický význam. Střety nejsou sportovním bojem gentlemanů v duchu fair play. Útočník nás napadá z nečestných důvodů, a proto je třeba využít všech (rovněž nečestných) bojových technik, triků a grifů, abychom průběh střetu zkrátili na minimum a střet dovedli ke zdárnému konci. Jak toho dosáhnout? Např. atakováním vitálních (citlivých a velmi bolestivých míst) útočníkova těla údery, kopy, stisky prstů apod. Útočník si tedy nezasluhuje z naší strany vedení čestného boje (ve smyslu fair play).

**PRAVIDLO Č. 6**

**"Důvěřuj svému instinktu a intuici, jednej a konej v souladu s nimi".**
Tento způsob náhlého duševního vidění a cítění nastupuje téměř vždy, v předtuše hrozby vzniku reálně nebezpečných situací. Jde o takové stavy, které jsou tzv. na hranici "normálu", pro běžný život výjimečné až extrémní. Např. žena s poškozeným motorovým vozidlem a náhodně přítomným mužem, který viděl pachatele poškození, se ocitla sama. Muž poškozené vozidlo do jejího příchodu ohlídal a ona se z vděčnosti nabídla, že jej sveze. Muž si chtěl přesednout za ní (předstíral v pozici vedle řidiče nevolnost). Po zastavení si žena uvědomila svou situaci (sama s mužem v autě, jeho pozice za ní, méně frekventované místo), tak mu ujela. Na policii byl otevřen jeho kufřík, ve kterém byla nalezena kukla, škrtící struna a sekáček na maso. Včasným zareagováním na "nepříjemný pocit" v dané situaci si pravděpodobně tato žena zachránila život.

**PRAVIDLO Č. 7**

**„Jednou z největších bariér pro vedení střetu (sebeobranného konání) je vlastní korektnost a tzv. slušné vychování".**  Většina osob není ochotna produkovat násilí jakéhokoli druhu. Jsou tzv. slušně vychovaní a neřeší nastalé spory okamžitě fyzickým násilím. Problém nastává v případě, kdy jsou oni, slušně vychovaní, napadeni útočníkem či útočníky. V tento moment jsou vmanipulováni do střetu a přímo donuceni se fyzicky bránit. Oni, kteří se nikdy "neprali" a ani to ve svém věku nedovedou. V kontextu s tím se projevují jisté zábrany (ohledy) na útočníka i s hlediska chápání možností určených zákonem. Mnohdy jsou přesvědčeni, že i když se ubrání, ale útočníkovi způsobí újmu na zdraví, bude jejich jednání posuzováno orgány činnými v trestním řízení jako jednání protiprávní a budou ještě za to odsouzeni.

**PRAVIDLO Č. 8**

**"Na překvapivou situaci reaguj překvapivě".**

Tato zásada je mnohokrát ověřená praxí. Problém však spočívá v tom, že při překvapivém způsobu napadení (např. útoku vedeném ze zálohy, kdy útočníka nemáme pod zrakovou kontrolou), je téměř vždy vyvolána tzv. úleková reakce, která může trvat až příliš dlouho (několik sekund) a v souvislosti s tím i neschopnost nabýt opět vlastní psychickou stabilitu. Pokud se to však podaří, pak je možné tuto zásadu plně využít ve svůj prospěch. Tedy útočníka, který nás útokem překvapil, překvapíme vlastní akcí. Příkladů je celá řada: např. útočník přepadl starší prodavačku v trafice, dokonce se zbraní v ruce a s pohrůžkou, že pokud mu nevydá peníze, bude střílet. Paní se neohroženě postavila na odpor a za silného křiku a nadávek začala útočníka bít vším, co jí přišlo do ruky. Útočník byl tak překvapen (s její obranou nepočítal), že se dal na útěk. Další případ: žena napadená v parku útočníkem (sexuální motiv), se útočníkovi sama nabídla. Útočníka to natolik překvapilo, že po sdělení ženou, že má venerickou chorobu, ji s nadávkami opustil a k žádnému násilí nedošlo.

**PRAVIDLO Č. 9**

**"Zásada kontroly a sebekontroly (časového rozpočtu a nutných informací)".**
Tato zásada v podstatě znamená poskytnout informace svým nejbližším o vlastní činnosti. Znamená to tedy před odchodem, např. z domova, sdělit (odpovědi na možné otázky): kam jdu, kudy jdu, s kým jdu, kde budu a kdy se vrátím. Zvláště důležité je udání časů a jejich skutečné dodržení. V případě nemožnosti limitovaný čas dodržet, telefonicky oznámit, kdy se vrátím a kde se nacházím. Tato zásada by měla zabránit delšímu průběhu nepříjemných a krizových událostí, kdy např. rodiče o vlastním dítěti nic nevědí (pouze to, že šel syn nebo dcera na diskotéku, ven, do kina apod.) a následně je nutno alarmovat policii, aby jim pomohla dítě nalézt. Totéž platí např. i o seniorech, kteří neudají svým přátelům základní informace o svém pohybu a čase (návštěvách apod.).

\*NÁCHODSKÝ, Z. *Zásady pro inteligentní sebeobranu* (zkráceno). Dostupné z: http://www.bkb.cz/prevence/zasady-pro-inteligentni-sebeobranu/

#

# trénink paměti

## ZNÁTE NAŠE PĚVCE?



Nápověda: hýl obecný, skřivan lesní, sojka obecná, sýkora koňadra, vrabec polní

**Ve čtyřsměrce vyhledejte další jména našich pěvců.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A  | K | O | S | Š | O  | L  | M  | A  | T  |
| H  | S | E  | Č  | P | Ť | U | H | Ý | K |
| K | A | V | K | A | U  | D  | E  | C  | U  |
| J  | L | Q  | S  | Č | A | N | Á | R | V |
| O  | D | C  | N  | E | L  | F  | Z  | T  | B  |
| S | T | R | A | K | A | P | O | U | D |
| V  | Y  | Z | V | O | N | E | K | R  | U |
| P | Ě | N | K | A | V | A | I  | G  | B  |

Řešení:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | K | O | S | Š |  |  |  |  |  |
|  | S |  |  | P | Ť | U | H | Ý | K |
| K | A | V | K | A |  |  |  |  |  |
|  | L |  |  | Č | A | N | Á | R | V |
|  | D |  |  | E |  |  |  |  |  |
| S | T | R | A | K | A | P | O | U | D |
|  |  | Z | V | O | N | E | K |  |  |
| P | Ě | N | K | A | V | A |  |  |  |

kos, špaček, kavka, dlask, ťuhýk, straka, strakapoud, zvonek, pěnkava, vrána

\*Dostupné z: <http://www.naturfoto.cz/hyl-obecny-fotografie-7035.html>

\*Dostupné z: http://www.naturfoto.cz/skrivan-lesni-fotografie-14814.html

\*Dostupné z: http://www.naturfoto.cz/sojka-obecna-fotografie-2518.html

\*Dostupné z: http://www.naturfoto.cz/sykora-konadra-fotografie-326.html

\*Dostupné z: http://www.naturfoto.cz/vrabec-polni-fotografie-2473.html

# křížovka

Řešení: …hned jsem dostal pít.

\*Veselé křížovky na cestu. Brno: Karel Kulatý. Rok 2011, číslo 4, s. 6.