



D - magazín

KVĚTEN 2023



Zdroj obrázek: <http://www.zijmesvujzivot.cz>



Úvodní slovo ředitelky domova

Vážené čtenářky, vážení čtenáři D-magazínu,

dostáváte do ruky květnové číslo našeho D-magazínu, ve kterém najdete plno zajímavého čtení. Najdete zde např. informace o předání certifikátu „Značka kvality v sociálních službách“, který získala písecká pobočka, dále si připomeneme Den matek, který slavíme druhou květnovou neděli již od roku 1923, jehož propagátorkou byla Alice Masaryková.

Na letní měsíce jsme pro Vás připravili nové posezení před zámek v Drhovli, nové posezení v zahradním altánu v Písku. Zároveň bude v průběhu měsíce května nainstalován a zprovozněn nový interaktivní panel ve vestibulu v Drhovli a na recepci v Písku. Interaktivní panel bude všem přístupný a můžete si na něm vyhledat plno zajímavých informací.

Přeji pohodové čtení D-magazínu a plno slunečných dnů ☺.

PhDr. Šárka Nováčková

Ředitelka DS Světlo



D-magazín

Vydáván pouze pro vnitřní potřebu

Domova pro seniory Světlo

Sídlo zařízení:

Drhovle 44, 397 01 Písek

IČO: 708 69 812

Tel.: 382 789 611 – recepce

Datová schránka: mvcki29

Redakční mail:

social@dps-svetlo.cz

Odpovědná osoba pro

vydávání

Mgr. Martina Kolářiková, DiS.

www.dps-svetlo.cz

Číslo účtu: 2723271/0100

Distribuce:

zdarma na nástěnky, do dílen,
kluboven a veřejných prostor
domova.

DLOUHODOBĚ NÁS PODPORUJÍ:



Potravinová
banka
Jihočeského kraje



Jihočeský kraj



Charita
Písek



JEŽÍŠKOVA VNUČATA



MĚSTO
PÍSEK



OBEC DRHOVLE



NADACE ČEZ



ADRA



Církev československá husitská



| MĚSTSKÁ | KNIHOVNA | PÍSEK |

SLEDUJTE AKTUÁLNÍ DĚNÍ V DOMOVĚ

PROSTŘEDNICTVÍM INTERNÍHO TELEVIZNÍHO KANÁLU NA SVÝCH PŘIJÍMAČÍCH.

V PÍSECKÉ POBOČCE SI MOHOU KANÁL NALADIT KLIENTI, KTEŘÍ MAJÍ SPOLEČNOU ANTÉNU.

OMLOUVÁME SE ZA PŘETRÝVÁJÍCÍ POTÍŽE S TELEVIZNÍM KANÁLEM V PÍSKU.

NA ODSTRANĚNÍ ZÁVADY PRACUJEME. DĚKUJEME ZA POCHOPENÍ

Májové rozjímání.

Měsíc květen je nejen u nás, ale i v mnoha dalších zemích, nazýván měsícem lásky. Bohužel většina lidí redukuje lásku na vztah mezi lidmi. A to ještě všelijak. Ale často se zapomíná, že jde i o jinou lásku, mám tím na mysli vztah člověka k Bohu. Na Boha nebo na Ježíše si většinou vzpomeneme, když něco potřebujeme. Místo toho, abychom mu denně děkovali za dar života.



Dosti podobných úvah, pojďme k některým událostem uplynulého měsíce. Byla to například návštěva Zemského hřebčince v Písku. Já sám jsem tam byl vůbec poprvé. Všechny zaujalo vyprávění o historii a potom hlavně nádherní koně. Skvělá průvodkyně nás seznámila se vším, co s koňmi souvisí. I když nám počasí zrovna moc nepřálo myslím, že jsme byli navýsost spokojeni.

Díky aprílovému počasí jsem poněkud omezil počet svých oblíbených vycházek. I tak jsem si jarní přírody užil dost. Velice poutavá byla i přednáška paní Miluše Štojdlové o Čínské medicíně. Její vyprávění se těšilo velkému zájmu. Nechyběly ani otázky nás, pozorných posluchačů. Dokonce si dokázala během povídání poradit i s "věčným vyrušovatelem" Jirkou Sladovníkem. Opět jsem byl ve Vráži na povídání o naší Šumavě a francouzském Provence. Ale to jen na okraj. Jinak v našem Domově panovala pohoda a poklid. Díky děvčatům, mám na mysli zejména aktivizační pracovnice Danušku a Verunku včetně skvělé cvičitelky Jarušky, nám moc času na nudu nezbyvalo. Kromě toho proběhlo i nezbytné jarní plnění truhlíků zeminou a vlastní sázení muškátů. Truhlíky ozdobí po "zmrzlých" balkony a zahradu. Náš domov je totiž krásnější a krásnější. O tom svědčí, kromě jiného, i získání "pětihvězdičkového" certifikátu. Je vidět, že vedení našeho Domova je v dobrých rukou. Škoda, že totéž se nedá říci i o současném vedení našeho státu, které dělá dost věcí proto, aby svoje občany moc nepotěšilo. Promiňte mi, že skáču z tématu na téma. I proto se raději loučím svým oblíbeným rčením "nedejte se nikým a ničím otrávit". Hezký máj a hlavně hodně zdraví přeje

velmi spokojený obyvatel Domova pro seniory
Světlo v Písku - Slávek Felcman

Antonín Sova - KVĚTEN

Zem v bílém krajkoví vonících květů celá
do ticha hýčká se.

Je polední čas líný.

Je plna zlatých skvrn silnice osamělá,
v ní slunce slévá se na žlutých pruzích
hlíny.

Od lesa ku vsi zřím.

Ráz kovářiny ztichnul ve chvíli polední z
kovárny před vesnicí,
vůz žádný nehrčel a vítr nezavzdychnul,
a zem je do dálky bez hlasu, němá, spící.
Skrz větve chalup kouř se těžce plouží
strání

v měnivých figurách na nebi prosivěném,
tak hlubší obzor je – (po člověku ni zdání),
že ve vln odrazu v rybníku dřímá stmělém.
A zeleň do dálky, jež z vlhké kory země
neznámou saje krev do živých pórů vlhou,
měkkými barvami prvního jara jemně
obrovské Myšlenky příkrývá kostru nahou.

Pět hvězdiček.

Název tohoto zamyšlení by někomu mohl připomínat hvězdářskou mluvu, ale jde o něco jiného. Totiž o ocenění práce několika desítek lidí, kteří se věnují péči o nás, dříve narozené.

Když jsem nastupoval jako klient do domova pro seniory Světlo v Písku, byl jsem zvědav, co mě čeká. Skutečnost, v dobrém slova smyslu, překonala všechna má očekávání. Sestřičky, pečovatelky, uklízečky, recepční, sociální pracovníce, aktivizační pracovníce a mnoho dalších profesí se tady podílí na péči o staré a mnohdy mentálně i fyzicky nemohoucí lidi. Nelze ani slovy vypovědět kolik empatie a mnohdy i sebezapření musejí vynaložit při péči o nás, klienty. Naši současné vládě by mohli být zářným příkladem. A nejen v této oblasti. Mezi nejčastější aktivity seniorů patří hlavně pracovní terapie v dílně, cvičení, přednášky na různá zajímavá témata, občasné poznávací výlety, v létě práce na zahradě. Kdo chce a může, tak se tady rozhodně nemá čas nudit. Pro klienty, kteří se z důvodu svého zdravotního stavu nemohou těchto aktivit účastnit, připravují pracovníce aktivity přímo na pokoj nebo do lůžka.

O životě v domově pro seniory panují ve velké části veřejnosti často mylné představy. Občas také mezi sebou senioři diskutují na různá témata. V centru jejich zájmu jsou nejčastěji věci, jako co včera vysílali v televizi, kolik co stojí, co píšou v novinách nebo co měli dobrého k jídlu. Je tady také, jako všude mezi námi, plno politických odborníků a znalců všeho. V tom jsme ostatně i jako národ jedinečný.

Abych nevynechal důležitou součást celého snažení, které vyústilo ve výše zmíněné ocenění. Totiž paní ředitelka Šárka Nováčková vnesla do domova jinou atmosféru a pohodu, která tady předtím nebyla. Spolu s ostatními zaměstnanci přispívají všichni velkou měrou k celkové spokojenosti klientů.

Prostě řečeno, těch pět hvězdiček jsme v domově nezískali jen tak pro nic za nic. Tak mě napadá, škoda, že po hvězdičkách neexistuje jako další ocenění Michelinská hvězda. Písecký domov pro seniory Světlo by měl velkou šanci ji získat.

Slávek Felcman

*Každá myšlenka
je silná pouze natolik,
nakolik silná
je pozornost, kterou
jí věnuješ.*

*At' se děje cokoli,
je to prostě jenom to,
čemu věnuješ
pozornost.*

MANDALA NA KAŽDÝ DEN





Zápis ze schůzky výboru obyvatel ze dne 3. 5. 2023

Přítomni: PhDr. Šárka Nováčková, Bc. Pavla Smolová, Jitka Kalinová
Mgr. Miroslav Felcman, Jarmila Ždimerová, Danuše Hovorková, Jiří Sladovník,
Richard Douša

Ředitelka domova PhDr. Šárka Nováčková na úvod přivítala všechny přítomné a informovala o novinkách v domově.

Z následné diskuze přítomných vyplynulo následující:

1) UBYTOVÁNÍ

- Návrh na instalaci velkého skříňového akvária na recepci nebyl schválen.
- Probíhá instalace interaktivního dotykového panelu AMOS na recepci – informace pro zájemce, o dění v domově, fotogalerie, jídelníčky apod.
- Televizní kanál domova je stále mimo provoz, omlouváme se.
- Signalizační náramky pro klienty – probíhají jednání na úrovni Kraje.
- Výzdoba na recepci – v průběhu měsíce aktivizační pracovnice připraví novou výzdobu.

2) STRAVOVÁNÍ

- Od května je platný nový letní jídelníček, kam byly zapracovány požadavky klientů.
- Pochvala za nabídku nápojů, ale stává se, že někteří klienti odnášejí konvičky do svých pokojů a nápoje nejsou k dispozici. Prosíme neodnášet, nápoje jsou pro všechny.
- Nový tabletový systém pro výdej stravy byl na měsíc na zkoušku, prozatím návrat ke stávajícímu systému.
- Opakují se dotazy ohledně nesprávně vydaného pokrmu (klient dostane jiné jídlo, než si objednal) – je nutné neprodleně řešit s personálem. Ve výdejně mají vždy porce navíc, výměna je možná.

3) ZAHRADA

- Bude zakoupen nový nábytek do altánu + oprava stávajícího.
- Bude zakoupeno další zahradnické náčiní.
- Muškáty na balkonech budou, až se oteplí.

4) OSTATNÍ

- Klienti vyjadřují velkou pochvalu zaměstnancům domova, jmenovitě Romanu Matouškovi, Jaroslavě Hvězdové, Barboře Veselé a pracovnícím recepce.

Další schůzka výboru bude 7. 6. 2023 od 9 hodin.

V Písku dne 3.5.2023

Zapsala: Bc. Pavla Smolová

PŘEDÁNÍ CERTIFIKÁTU ZNAČKA KVALITY V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH

Ve středu 5. 4. 2023 proběhlo oficiální předání certifikátu „Značka kvality“. Za Asociaci poskytovatelů sociálních služeb přijela ocenění předat ředitelka Ing. Mgr. Alice Švehlová. Ředitelce domova PhDr. Šárce Nováčkové předala také zlatou tabulku s oceněním. Tabulka je umístěna na fasádě budovy vedle vchodu do domova.



**VELICE DĚKUJEME
FARMÁŘSKÝM
POTRAVINÁM „MOJE
LHOTA“, JMĚNOVITĚ IVĚ
KEŘKOVÉ,
ZA VELIKONOČNÍ
BERÁNKY.**

Napsali o nás...

*„Nakonec si kuře, náš páteční
brigádník, neřeklo o zrní, ale o
biskupské beránky, které
doneslo do našeho srdcového
Domova pro seniory Světlo ❤️
Krásné Velikonoce všem ❤️*

ADRA dobrovolnictví: Není dobrovolník jako dobrovolník

Autorka: Kudrnová Lenka

Není dobrovolník jako dobrovolník

Na dobrovolnictví je krásná jeho rozmanitost. V březnu se do ADRA týmu zapojila veselá psí slečna Izinka se svou empatickou majitelkou – Magdalénou Paličkovou z 1.F. O tom, kolik radosti přichází s jejich návštěvou do seniorského domu Světlo, by nejlépe mohli mluvit všichni ti milovníci zvířat, kteří se na ně upřímně těší a pokaždé je hlasitě vítají. Rozzářené oči, klokotající hlas, slova vděčnosti a nadšení za pár minut strávených společně na pokoji či chodbě – člověk by neřekl, jak málo stačí. Je velikou předností tuto dvojici při pátečních návštěvách 1x za 14 dní doprovázet a být přímým svědkem zrození radosti. Majda je úžasná cvičitelka a Izinka štědře rozdává, co se od své paničky naučila. Obě jsou velmi inspirativní! Díky :-)

Lenka Kudrnová

Co mi přináší dobrovolnictví?

Už delší dobu jsem chtěla dělat s Izinkou nějaký sport, ale kvůli velikosti a povaze Izi nám zbyly "jen" triky. Díky paní učitelce Lence Kudrnové, která nám ve třídě nabízela zpívání v domově seniorů, mě napadla právě canisterapie.

Izi má skvělou povahu, a tak se můžeme realizovat a oběma nám to dělá radost. Objevujeme nové věci, mohu rozvíjet svou komunikaci, jelikož to není moje silná stránka, a nahlédnout tak do života a pocitů seniorů. Z každé návštěvy mám dobrý pocit, a i když jsem naprosto vyčerpaná a unavená, jsem zároveň nabyta pozitivní energií.

Moc děkuji paní učitelce, která mi vše umožnila a doprovází nás na každé návštěvě.

Věřím, že radost nemáme jen my dobrovolníci, ale hezčí den mají i navštěvovaní senioři domova.

Magdaléna Paličková 1.F



KVĚTEN je podle gregoriánského kalendáře pátý měsíc v roce. Má 31 dní. Český název květen vytvořil filolog a překladatel Josef Jungmann v roce 1805, když překládal román *Atala aneb láska dvou divochů na poušti* od francouzského spisovatele Chateaubrianda. V češtině se do té doby používal název **máj**, který jako jediné označení ze všech měsíců v roce nemělo slovanský původ. Nový název postupně z češtiny vytěsnil starý. V mnoha evropských jazycích je název měsíce (anglicky *May*, německy *Mai*, slovensky *Máj*) odvozen od latinského *Maius*, což bylo pojmenování podle mytologické bohyně Maia, manželky boha Vulkána. První den v měsíci římská kněžka obětovali bohyni březí prasnici.

Astrologicky je Slunce asi první dvě třetiny května ve znamení Býka a zbytek měsíce ve znamení Blíženců. V astronomických termínech začíná v souhvězdí Berana a končí v souhvězdí Býka.

Během května se na severní polokouli prodlužuje délka dne. Na území České republiky, přesněji na průsečíku 50. rovnoběžky a 15. poledníku, je první květnový den dlouhý okolo 14 hodin a 43 minut. Slunce vychází přibližně v 5.36 a zapadá ve 20.19 hodin středoevropského letního času. Poslední den v květnu je delší o hodinu a 19 minut. Slunce vychází okolo 4.57 a zapadá ve 20.59 hodin.

Podle meteorologických měření v pražském Klementinu byla od 18. století nejvyšší květnová teplota zaznamenána 29. května 2005 (32,8 °C) a nejnižší 6. května 1864 (-1,6 °C). Z celého území České republiky byla nejvyšší teplota naměřena 29. května 2005 v Dobřichovicích u Prahy (35 °C) a nejnižší 4. května 2011 na Jizerce v Kořenově na Jablonecku (-13,1 °C).

V České republice se v květnu slaví dva svátky: Svátek práce (1. května) a Den vítězství (8. května). Kromě toho se připomínají dva významné dny: Květnové povstání českého lidu (5. května) a v rámci Mezinárodního dne rodiny také Den rodin (15. května).

Poslední dubnový či první květnový den se staví máje. První den se také v některých evropských zemích slaví jako svátek zamilovaných. O prvním máji jako času lásky psal v roce 1836 český básník Karel Hynek Mácha v básni *Máj*. Zamilované dvojice se v tento den scházejí u Máchovy sochy v Petřínských sadech v Praze. V římskokatolické církvi je květen spojen s májovými pobožnostmi a uctíváním Panny Marie. Druhou neděli v měsíci lidé slaví Den matek. Od slova máj je také odvozen název studentské oslavy příchodu máje – majáles. Květen je měsícem obětí komunismu a měsícem požární ochrany.



Pranostiky na květen

- Mokrý máj – v stodole ráj
- Májová kapka platí za dukát.
- Májová voda vypije víno.
- Svátá Žofie políčka často zalije
- Na mokrý květen přichází suchý červen.
- V květnu-li hrom se ozývá, v červnu zřídka mrholívá.
- Na Urbana pěkný, teplý den – bude suchý červenec i srpen.
- Vinná réva nedbá toho – bude míti vína mnoho.
- Déšť svatého Floriána je ohňová rána.
- Březen, za kamna vlezem, duben ještě tam budem, trnopluk z kamen fuk.

Zdroj: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Květen>

Květen - to je lásky čas,
probudí vše krásné v nás.
Slunce zář, zelený háj,
v očích snář a v srdci ráj.
autor obrázku: Josef Lada
zdroj: kalendář



Významné dny v květnu

- | | |
|--|---|
| 1. 5. Svátek práce | 15.5. Světový den proti mozkové mrtvici |
| 3.5. Mezinárodní den svobody tisku | 18.5. Mezinárodní den muzeí |
| 3.5. Den slunce | 24.5. Evropský den parků |
| 4. 5. Den hasičů | 25.5. Mezinárodní den ztracených dětí |
| 5. 5. Mezinárodní den porodních asistentek | 25.5. Den Afriky |
| 5. 5. Den Evropy | 25.5. Mezinárodní den počítačů |
| 8. 5. Světový den Červeného kříže | 30.5. Evropský den melanomu |
| 12.5 Den Matek | 30.5. Svátek sousedů |
| 12.5. Mezinárodní den ošetrovatelek | 31.5. Světový den bez tabáku |
| 15.5. Mezinárodní den rodiny | 31.5. Den otevírání studánek |

1. KVĚTEN A TRADICE POLIBKU POD ROZKVETLOU TŘEŠNÍ

První máj je neodmyslitelně spjat s tradicí polibku pod rozkvetlou třešní. Žena, která pod ní bude políbena, by měla celý příští rok oplývat krásou, přitažlivostí a plodností a pokud se navíc šly dívky na 1. máje umýt do potoka, zajistilo jim to nejen osvěžení, ale i omlazení. Nepochlivené pak uschnou. I proto víc než muži, myslí na tuto tradici samotné ženy, které nechtějí přijít o žádnou přednost své ženskosti. Možná i proto se tato tradice dodržuje po staletí. Polibek pod rozkvetlým stromem měl v první řadě, páru zajistit plodnost. Pohanské tradice totiž byly úzce spjaty s přírodou a s přesvědčením, že lidé svou činností bezprostředně ovlivňují dění kolem sebe.

Ve starověkém Římě byl první máj oslavován jako tzv. Floralia den, který byl zasvěcen bohyni jara a plodnosti Flóře. Tu za svou patronku považovaly i provozovatelky nejstaršího řemesla.

S polibkem ale také úzce souvisí tradice stavění májku. Rozkvetlá májka se dříve stavěla ne uprostřed vesnic, jak je tomu nyní, ale u oken vyvolených svobodných dívek. Muselo jít ale o dívky zachovalé, a tedy panny. Ten, kdo májku stavěl, ji musel hlídat, stejně jako svou lásku před potenciální konkurencí, která ji mohla zničit.



V některých krajích je poté zvykem na 1. máje vysypávat chodníčky lásky. Pěšinky z písku, vápna, pilin spojit domy zamilovaných dvojic. V Rakousku dodnes přetrvává tradice, že si milenci před svými domy kreslí v tento den srdce se svými jmény.

Zdroj: <https://www.ceskezvyky.cz/1-kveten-a-tradice-polibku-pod.../>

BYL POZDNÍ VEČER - PRVNÍ MÁJ

Láska se přirozeně netýkala jenom venkova. V městské a hlavně ve studentské společnosti byla milostná romantika často oslavovaná poezií, především v duchu nesmrtelného Máchova Máje. K. H. Mácha se stal symbolem mládí, lásky a nepsaným patronem prvomájové noci, alespoň v Praze. Zde mladí lidé chodí k jeho soše na Pražském Petříně, zde se hraje, zpívá a samozřejmě zde nechybějí tradiční polibky pod rozkvetlými stromy.



Latina má pro lásku dvě slova: amor (láska milenecká, toužící, včetně sexuální) a caritas (láska mateřská, pečující).

Zdroj: <https://www.ceskezvyky.cz>

ZAKÁZANÉ MÁJOVÉ SVATBY

Paradoxní je, že ačkoli je květen považován za měsíc lásky a právě jeho první den se slaví polibky, na svatby bývá chudý. K májovým svatbám se totiž váže pověra, která praví: "Na svatbu v máji do roka máry".



Tato pověra vycházela z předpokladů našich předků, že po svatbě žena téměř okamžitě otěhotní, což by znamenalo, že by porod vycházel na měsíc únor. Hrozilo by tak, že v kruté zimě nepřežije matka ani dítě. Lékařská pomoc u chudých lidí v té době nebyla po ruce, zásoby jídla se ztenčovaly...

To je ale historie, která se současnosti opravdu netýká. Nověji se říká, že květnová manželství podléhají častěji rozvodům než ta, která byla uzavřena v jiných měsících. Ani tato tvrzení se ale nezakládají příliš na pravdě.

Zdroj: <https://www.novinky.cz/clanek/zena-styl-prvomajove-polibeni-nadeluje-plodnost-a-krasu-349873>

DEN VÍTĚZSTVÍ - KONEC 2. SVĚTOVÉ VÁLKY V EVROPE

Konec 2. světové války v Evropě se ve většině evropských zemí slaví 8. května, kdy vstoupila v platnost kapitulace německých vojsk. V České republice je tento den připomínán jako Den vítězství.

Podpisu kapitulace předcházela porážka německých vojsk na všech frontách. Rudá armáda počátkem května po několika měsících bojů dobyla Berlín, kde pár dní předtím spáchal nacistický vůdce Adolf Hitler sebevraždu. Ve stejné době stáli západní spojenci na vytyčené demarkační linii poté, co zlomili odpor vojsk v Porúří a dosáhli kapitulace německých sil v Itálii.



Válka na starém kontinentu skončila podpisem bezpodmínečné kapitulace, kterou v Remeši za německou brannou moc podepsal generál Alfred Jodl, aby byla později v Berlíně parafována dalšími německými i spojeneckými představiteli. Do půlnoci 8. května měli Němci složit zbraně, což se ve většině případů skutečně stalo.

Válka na starém kontinentu skončila podpisem bezpodmínečné kapitulace, kterou v Remeši za německou brannou moc podepsal generál Alfred Jodl, aby byla později v Berlíně parafována dalšími německými i spojeneckými představiteli. Do půlnoci 8. května měli Němci složit zbraně, což se ve většině případů skutečně stalo.

S výjimkami se bylo možné setkat i na našem území, které z části stále nebylo osvobozeno. Pražské povstání tak fakticky skončilo až 9. května. Stalo se tak příjezdem tanků 1. ukrajinského frontu, které se střetly se zbytky nacistických sborů snažících se dostat na západ do amerického zajetí. U Milína na Příbramsku se odehrály ozbrojené střety ještě 12. května, které bývají označovány za poslední větší bitvu 2. světové války v Evropě.

Hirošima a Nagasaki

Válka však v květnu neskončila na východě, kde se bojovalo dále a konflikt vyvrcholil svržením dvou atomových bomb na japonská města Nagasaki a Hirošima. Japonský císař Hirohito oznámil kapitulaci 15. srpna. Podepsána byla až 2. září, které je jako Den vítězství svátkem ve Spojených státech.

V šest let trvajícím konfliktu zahynulo podle odhadů zhruba 60 miliónů lidí, přičemž ze dvou třetin se jednalo o civilní oběti.

DEN MATEK (HISTORIE)

Je den, kdy se vzdává pocta maminkám a mateřství a v různých podobách se slaví už od starověku. Tradičně obdarovávají děti své maminky ručně vyrobenými dárky, nebo básničkami, ale i my dospělí vlastním maminkám rádi popřejeme a věnujeme kytičku.

Historiesvátku: kořeny lze vypátrat například v římské oslavě mateřství, která připadala na první březnový den. Nazývala se Matronalie a byla zasvěcena bohyni Juno, ochránkyni vdaných žen a nastávajících rodiček. V 16. století se v Anglii oslavoval svátek matek pod názvem Mateřská neděle (nebo neděle matek) a připadal na postní dobu před Velikonocemi. Mnoho chudých lidí tehdy

sloužilo v bohatých domácnostech daleko od domova a nemohlo trávit čas se svými matkami. Proto sloužící dostávali na tento den volno, aby se mohli vrátit domů nebo navštívit kostel ve svém rodném městě, kde žily jejich matky a další příbuzní. (Mladší lidé cestou trhali květiny, které přinesli buď do kostela, nebo své matce).

Myšlenka mezinárodních a pravidelných oslav tohoto svátku vznikla roku 1907 na počest Anny Reeves Jarvisové, která bojovala za práva matek. Poprvé byl veřejně slaven o rok později. V roce 1914 vyhlásil tehdejší prezident USA Woodrow Wilson první oficiální oslavu Dne matek coby celonárodního svátku, konající se druhou květnovou nedělí.



V Československu se začal slavit tento den v roce 1923. Jeho propagátorkou byla Alice Masaryková. Po druhé světové válce byl postupně zatlačován do pozadí oslavami Mezinárodního dne žen (slaveného vždy 8. března), ale i přesto se dál v některých rodinách připomínal. Po roce 1989 se opět začal slavit veřejně. MDŽ se ale zachovává také, podobně, jako v jiných zemích. V některých zemích se oba svátky sloučily.

Zdroj: <https://www.facebook.com/ceskezvyky>

RUBRIKA „ČESKÁ NEJ...“

SVATÉ NEBE - SV. FILIP A JAKUB MENŠÍ, LEGENDY

Oba apoštolové patřili mezi Ježíšovy učedníky. Jejich společný svátek se původně slavil 1. května a podle jejich jmen nese název Filipojakubská noc. V roce 1955, ale jejich svátek církev přesunula na 3. května, pravděpodobně z důvodu památky Josefa Dělníka, která se připomíná 1. května.

Sv. Filip byl ženat, měl dcery a zůstalo v něm přirozené lidství. S nadšením přijal Ježíšovo pozvání k následování. Po seslání Ducha svatého kázal v Malé Asii, tento pobyt se mu stal osudným, byl přibit na kříž a ukamenován. Je zobrazován s křížem, nebo knihou a hadem.



Jakub ml., syn Alfeův (Kleofášův) byl příbuzný Pána Ježíše. Církevní tradice o něm praví, že po Ježíšově smrti zůstal v Jeruzalémě, kde se stal jejím prvním biskupem a pečoval o tamější křesťanské společenství. Později byl obžalován jako buřič a když odmítl označit Ježíše za falešného Mesiáše, byl asi roku 62 shozen z cimbuří a kamenován s modlitbou na rtech. Legenda mu přisoudila smrt ubitím valchářskou tyčí (kyjem). Je zobrazován s knihou v ruce a s valchářskou tyčí. Oba jsou patroni kloboučníků, kramářů, valchařů, paštikářů, koželuhů a cukrářů.

JEDNA LEGENDA NA ZÁVĚR:

Proč se na sv. Filipa a Jakuba strkaly březové halouzky do parchanů (plotů), vrat a za rámy oken, a stavěly se máje? O tom vypravuje legenda: na apoštolských cestách pronásledovali nepřátelé zmíněné dva světce. Sv. Filip a Jakub prchali...

Zdroj: <https://www.facebook.com/ceskezvyky>

SV. FLORIÁN - PATRON VŠECH HASIČŮ

patří mezi nejpoblárnější svétce i u nás. Jeho sošky měly ve výklenku na průčelí tisíce domů na venkově i ve městech. Větší sochy se stavěly na veřejných prostranstvích, na návších nebo u kostelů. O jedné z posledních tradic je zmínka z Hané, kde ještě na začátku první poloviny minulého století hlásil ponocný: Chval dobrý duch Hospodina i Ježíše, jeho Syna. Odbila desátá hodina, milý svatý Floriáne, tohoto městečka patrone, chraň nás od ohně...

Svatý Florián je patronem hasičů, hrnčířů, kovářů, kominíků, sládků, bednářů zedníků, horníků; dále Horního Rakouska, Bologne, Krakova a celého Polska i některých obcí u nás; vzýván je jako ochránce proti suchu, ohni, povodním a neúrodě. Jeho postava je ve zbroji římského vojína s mečem a korouhví, vylévající vodu z vědra na hořící dům v připomínce toho, že prý kdysi svou modlitbou odvrátil plamennou zkázu.

Pocházel z vojenské rodiny a sám byl na konci 3. stol. n. l. vojenským úředníkem na území dnešních Horních Rakous. V té době, za vlády císaře Diokleciána, kdy byla římská říše zmítána bídou a četnými válečnými konflikty, hledal prostý lid v křesťanském učení útočiště před existenční nejistotou. Císař, ve snaze obnovit upadající říši a s ní i tradiční římské pohanství, zbavoval křesťany úřednických míst, propouštěl je z vojska, pronásledoval kazatele. Jeho dvouleté protikřesťanské tažení stálo věřící řadu mučedníků. Jedním z nich byl i později kanonizovaný Florián. Když Florián nebyl ochoten odpřisáhnout zapření víry, byl jako křesťan odsouzen císařským správcem ke smrti utopením. Soud nevzal ohledy na jeho zásluhy v armádě, ani jeho bezúhonný život a vydal ho do rukou katů, kteří mu přivázali na krk mlýnský kámen a nechali ho svrhnout z mostu do řeky (byl to tehdejší obvyklý způsob poprav). S mlýnským kamenem na krku stál prý dlouho na mostě přes řeku Emži u římské pevnosti Laureacum (Rakousko). Legionáři odmítali vykonat rozsudek, svrhnout velitele do řeky. Nakonec přiběhl jakýsi cizí člověk, surově do odsouzence vrazil a shodil ho z mostu. Zemřel v roce 304. Legenda říká, že



Hrdina.

Hořela vesnická chalupa
dřevěná, na střeše mech,
v komůrce zůstala stařena
nemocná ve plamenech. —

»Kdo z vás se odváží života?« —
Deset nás skočilo v před;
nejmladší tam, kde stál velitel,
prosebně upřel svůj hled.

»Nuže jdi!« rozhodl náčelník,
pohmutím hlas se mu třás',
»hoden jsi takové úlohy,
protože's nejmladší z nás.«

Skočil a zmizel. — A napjatě
hledíme v plameny vstříc,
v tom chata náhle se shroutila —
hrdina nevyšel víc. —

K. O. Hubálek

Hasič. kalend. rodin. 1909.

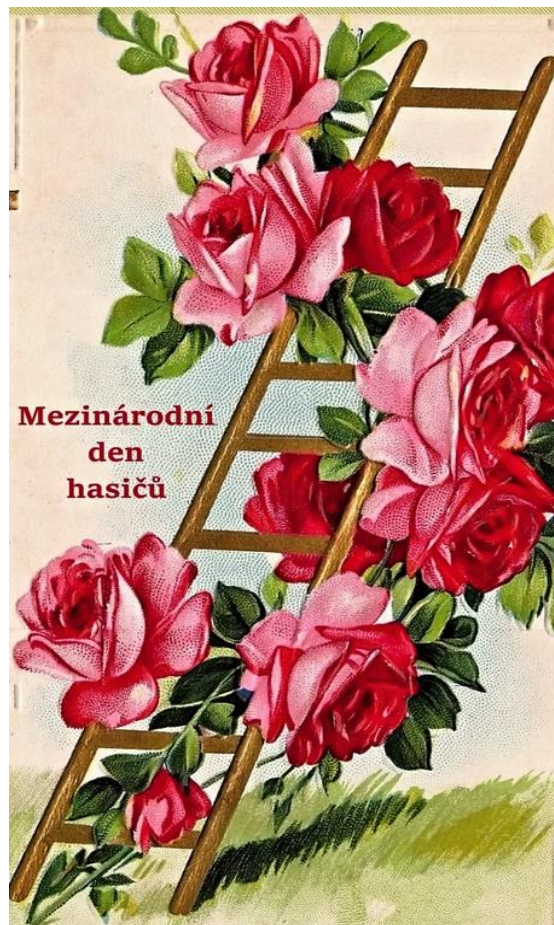
Floriánovo mrtvé tělo bylo vyplaveno na skalku a tam ho hlídal orel, aby ho nemohli pohané zhanobit. Tam ho našla a na svém statku pohřbila odvážná křesťanská vdova Valerie z Lince, dnes zde stojí město St. Florian. Část světcových ostatků získal z Polska také Karel IV. pro svatovítský chrám v Praze.

Atributy sv. Floriána: brnění, dům, hrnec, kámen, kámen mlýnský, korouhev, koruna, kříž, meč, oheň, orel, plamen, požár, praporec na kopí, řeka, škopek, vědro, voda, vojáci
Zdroj: <https://www.facebook.com/ceskezvyky>

MEZINÁRODNÍ DEN HASIČŮ

Čtvrtý květen je Den hasičů ať už se jedná o profesionály či sbory dobrovolných hasičů a tento den připadá právě na svátek sv. Floriána, jenž je patronem všech hasičů a zabraňuje všem požárům. Floriánovo „hasičství“ je však třeba chápat v symbolickém slova smyslu jako hašení požáru lidské zloby a nenávisti. Svatý Florián má proto v rukou nádobu vody života, která má hasit vyprahlost a zlo. Všechny ostatní výklady jeho „hasičství“ jsou výsledkem pozdějších legend. V souvislosti se sv. Floriánem vznikla i celá řada lidových rčení, za všechny uvádíme například: "Kde pálí ohně žár a vzrůstá hřích a svár, pomocník je nám dán, svatý Florián."

První sbor dobrovolných hasičů na území Rakouského císařství, jehož součástí bylo i Česko, resp. České království, byl Sbor dobrovolných hasičů Zákupy, vytvořený roku 1850. Tento sbor byl složen převážně z německých občanů Zákup. První ryze český sbor dobrovolných hasičů vznikl ve Velvarech, na přelomu roku 1863 a 1864.



RUBRIKA „ČESKÁ NEJ...“

Rekordní májka ve Vendryni

Májku s rekordní výškou 53,98 metru vztyčili v neděli 30. dubna ve Vendryni - Zaolší. Ani nepřízeň počasí a obavy přihlížejících z toho, zda zvedání májka vůbec „přežije“, nic nezměnilo na tom, že tady pod dohledem zástupců z agentury Dobrý den z Pelhřimova vznikl nový rekord. Ten bude zaznamenán v Guinessově knize rekordů a zasloužili se o něj členové Klubu zábavy a sportu z Vendryně. Májku ze dvou smrkových kmenů spolu s jeřábem zvedalo několik desítek mužů a určitě k tomu využili i zkušenosti z loňského roku, kdy o pár desítek metrů vedle postavili májku o pouhých deset metrů menší. Na rekord to loni však ještě nestačilo, nejvyšší májka stála v Čechách a měřila přes 48 metrů.

Zdroj: <http://www.klubzaolsi.cz/co-o-nas-pisi/co-o-nas-pisi-v-roce-2006>



CO SE U NÁS V PÍSKU UDÁLO V DUBNU 2023

BESEDA O TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNĚ

V úterý 25. 4. se v klubovně našeho domova v Písku uskutečnila velmi zajímavá beseda na téma tradiční čínská medicína, kterou vedla Mgr. Miluše Štojdlová. Tato beseda se setkala s velkým zájmem našich klientů, kteří chtěli lépe porozumět této unikátní formě alternativní medicíny. Někteří se již zajímají o tradiční čínskou medicínu a chtěli se dozvědět více o tom, jak mohou toto léčitelství začlenit do svého životního stylu.

Paní Štojdlová nám nejprve poskytla úvod do tohoto tématu a vysvětlila, že TČM je založena na filosofii, že tělo a mysl jsou jedno a že harmonie vnitřních orgánů je klíčová pro zdraví a pohodu člověka. Další část besedy se věnovala podrobnějšímu vysvětlení některých hlavních prvků TČM, jako je například princip pěti prvků nebo koncept jin a jang. Dostali jsme i doporučení, jak se stravovat podle jednotlivých ročních období.

Nakonec nám paní Štojdlová ukázala několik jednoduchých technik, které si můžeme vyzkoušet sami doma, jako je například jóga prstů. Beseda byla interaktivní a každý z klientů mohl položit otázku a diskutovat. Zcela jistě jsme si všichni odnesli mnoho užitečných informací.



POČÍTAČOVÝ KROUŽEK

Na dalším počítačovém kroužku jsme se s klienty zaměřili na dvě témata – textový editor a nákup potravin online.

V první části setkání jsme se věnovali textovému editoru. Představili jsme si nejpopulárnější – Microsoft Word a vysvětlili základní funkce tohoto programu. Klienti se naučili vytvářet nové dokumenty, upravovat text a jak vkládat do dokumentů obrázky. Dále byli seznámeni s funkcemi formátování, jako jsou velikost písma, barva písma a zarovnání textů. Vyzkoušeli jsme si ukládání dokumentů, aby na nich mohli klienti později pracovat.



Dalším z témat, které si zvolili klienti sami, bylo nákup potravin online. Ukázali jsme se, jak si vytvořit účet na e-shopu a s tím využívat věrnostní program, jak vybírat a objednávat zboží, a také způsob placení a doručení.

Klienti odcházeli spokojeni se zjištěním, že nakupování online jim může přinést více nezávislosti a komfortu.

HRÁTKY S PAMĚTÍ

V důsledku stárnutí dochází k postupné ztrátě kognitivních schopností, jako je paměť, pozornost nebo schopnost učit se. Trénink paměti je tedy u našich klientů velmi důležitým aspektem v rámci udržování zdravého mozku a také prevencí kognitivních poruch.



Jednou z metod trénování paměti, kterou využíváme v našem domově, je hra přiřazování kartiček s povoláními. Tato hra je jednoduchá, ale efektivní. Je založena na principu, že se ke každému vybranému povolání přiřazují tři obrázkové kartičky, které znázorňují věci typické pro daný obor. Hru hrajeme v malých skupinkách, což podporuje spolupráci mezi hráči. Kartičky jsou ideální i pro různé reminiscenční aktivity, neboť představují vhodný počáteční bod pro diskuzi o různých tématech spojených s mládím.

Tento typ hry je velmi užitečný pro trénování krátkodobé i dlouhodobé paměti, také pro rozvoj logického myšlení a kognitivní flexibility. Klienti mají rádi tento zábavný způsob, jak strávit čas a zlepšit svou paměť.

VÝLET DO PÍSECKÉHO ZEMSKÉHO HŘEBČINCE

Pro naše klienty je důležité, aby neztráceli spojení s přírodou a historií našeho krásného kraje. Proto jsme s nimi na 19. dubna naplánovali výlet do Zemského hřebčince v Písku, neboť toto unikátní místo se může pochlubit bohatou historií.

Naše exkurze začala prohlídkou stálé expozice, která se nachází v areálu hřebčince. Zde jsme se dozvěděli spoustu zajímavých informací, viděli jsme mnoho artefaktů, které jsou spojeny s historií hřebčince, a prohlédli jsme si staré fotografie, které zachycují život koní v minulosti.

Poté jsme se přesunuli do hlavní části hřebčince, kde jsme si prošli stáje a seznámili se s životem zde ustájených koní. Poté jsme se podívali na venkovní kolbiště – prostor pro trénink koní, které prošlo v nedávných letech velkou rekonstrukcí. Paní průvodkyně nám pověděla vše o chovu koní a viděli jsme práci lidí, kteří se o ně starají. Klienti měli dokonce možnost si koně pohladit a byli fascinováni jejich krásou a elegancí. Naši prohlídku jsme zakončili na nádvoří společnou fotografií před bronzovou sochou koně v životní velikosti.

Celá návštěva byla velmi zajímavá a poučná. Klienti byli nadšeni z možnosti vidět tak nádhernou zvířecí populaci. Tento výlet zároveň poskytl klientům příležitost k aktivnímu pohybu a novým zážitkům.



CO SE U NÁS V DRHOVLI UDÁLO V BŘEZNU 2023

KOSMETICKÉ ODPOLEDNE

Zima už konečně odevzdala svou vládu jaru, a protože byla dlouhá a náročná, rozhodli jsme se pro naše klientky uspořádat kosmetické dopoledne v duchu zkrášlování a rozmazlování. Akce se konala poslední březnový den ve společenském sále, kde byly připravené stoly se zrcátky, spoustu toaletních vod a parfémů, laků na nehty a líčidel. Přichystány byly i pleťové vody a lehké osvěžující masky z bílého jogurtu. V sále zněla příjemná relaxační hudba a nechyběly ani aroma lampy a solné svíčky.



Toto příjemné dopoledne jsme zahájili povídáním o kosmetice a její historii, dále jsme se dozvěděli, co naší pleti prospívá a co naopak škodí. Naše paní fyzioterapeutka Monika Hodková všem ženám představila parafín, který je v našem zařízení novinkou. Nabídla uživatelkám parafínové zábaly, které nejenže působí na pokožku blahodárně, díky němu ji vyživují a omlazují, ale zároveň jsou součástí rehabilitační léčby, při které se zlepšuje prokrvování, snižuje svalové napětí a zvyšuje pohyblivost. Monika podle přání aplikovala parafínové procedury. Kdo chtěl, mohl se nechat nalíčit, nalakovat nehty či si dát osvěžující masku na obličej. O všechny dámy bylo postaráno dle jejich přání a požadavků. Vrcholem kosmetického dopoledne bylo líčení rtěnkou. Proměny vzhledu byly neuvěřitelné a všechny dámy si tuto akci náležitě užily. Spokojenost našich žen je vidět i na fotografiích. Dle jejich slov se prý cítily jako v opravdovém kosmetickém salonu. Závěrem seniorky obdržely testery různých vůní a vzorky kosmetiky z lékárny. Bylo to vskutku velmi příjemné relaxační dopoledne plné nevšedních zážitků. Pro velký úspěch budeme tyto akce pořádat častěji.

VELIKONOČNÍ NÁVŠTĚVA MATEŘSKÉ ŠKOLY V MIROTICÍCH

Na škaredou středu před velikonočními svátky jsme navštívili děti v mateřské školce v Miroticích. Paní učitelka spolu s dětmi pro nás připravila krásné vystoupení plné písniček a básniček. Dětem a paní učitelce jsme přivezli drobné dárečky – andílky z drátků, velikonoční papírová vejíčka, která si budou moci dotvořit podle své fantazie a krásnou slepičku z papíru. Děti nás na oplátku obdarovaly svými obrázky, vytvořily pro nás nádherné velikonoční zajíčky a žabky z kamínků. Spolu s dětmi jsme si po vystoupení popovídali a společně se zasmáli. Společné setkání se neslo ve velmi milé a vřelé atmosféře. Mnohokrát paní učitelce a dětem děkujeme za pozvání a velmi se těšíme na další setkání v tomto roce.



VELIKONOČNÍ ZÁBAVA V DRHOVLI

Na Zelený čtvrtek se u nás v domově konala tradiční Velikonoční zábava. V příjemném odpoledni jsme se sešli v hojném počtu, zatančili si a zazpívali při hudbě pana Vladimíra Pavelky a jeho kapely. Poseděli u kávy, domácích mazanců, lineckých koláčků, chlebíčků či jednohubek. Nechyběla ani pestrobarevná vejce uvařená natvrdo a ani beránci, kteří vždy umocní atmosféru jarních velikonočních svátků. Na všech stolech ležely malé velikonoční pomlázky, tak samozřejmě došlo i na klasické vyšupání. V sále panovala skvělá nálada.



Podle ohlasů našich klientů a některých přítomných hostů se letošní Velikonoční zábava velmi vydařila. Všichni si pochvalovali výzdobu stolů včetně dobrot, které si po skončení mohli odnést do svých pokojů. Společné setkání nás velmi obohatilo a přineslo nám opravdu velkou radost. Byla to zábava podle našeho gusta. Už teď se těšíme na další společnou akci.

CANISTERAPIE

Pes, pokud je dobře vychován a socializován, je úžasné a neuvěřitelně přátelské zvíře. Nadarmo se neříká, že pes se řadí mezi nejoblíbenější zvířata a je považován za věrného přítele člověka. I když je to němá tvář, dokáže dokonale porozumět a vycítit vaši náladu, proto není divu, že již po tisíciletí doprovází lidstvo a pomáhá mu mnoha rozmanitými způsoby. U nás působí jako čtyřnohý terapeut. Dnes opět zavítali mezi nás potěšit naše klienty. Jen co vešli do dveří, tváře klientů se



rozzářily. Pak už stačilo jen pár psích očí a předvedení některých psích kousků a opět zprostředkovali krásný zážitek plný emocí, doteků, lásky a vzpomínání. Neopomněli jsme zařadit ani individuální návštěvy klientů na pokojích. Podobně jako lidé má každý psí návštěvník svou povahu a jiné dovednosti, proto jsme rádi, že nás navštěvuje větší smečka psů a každý si tak může zažít, co je jeho srdci blízké.

PŘÍPRAVA NA „PÁLENÍ ČARODĚJNIC“

Mezi oblíbené zvyky, jak přivítat jaro patří pálení čarodějnic a tuto tradici držíme i u nás. A tak se konec dubna pro naše klienty stává obdobím, kdy mají plné ruce práce. Vše v aktivizační dílně je v duchu velkého tvoření. Klienti mají možnost zapojit svého tvůrčího ducha a ukázat tak i své zlaté české ručičky. Již od minulého týdne postupně připravujeme výzdobu. Různá březová košťátka,

netopýry, kočky, malé čarodějnice a samozřejmě i velkou čarodějnici, kterou při nadcházející akci rituálně spálíme. Již teď se těšíme a doufáme, že nám vyjde počasí. Pro malý odpočinek od tvoření jsme pro klienty připravili čarodějnickou besedu – společné povídání o zvyku pálení čarodějnic, o Filipojakubské noci, o jeho historii a současnosti. Pro větší zábavu a čarodějnickou atmosféru jsme se stylově oblékli, přidali jsme sem tam nějaké zaříkadlo, čarodějnický kvíz a nezapomněli jsme ani na tematické písničky. A tak u nás vyvrcholily přípravy na první velkou venkovní akci.



PÁLENÍ ČARODĚJNIC

Po důkladných přípravách nadešel den D. Je středa ráno a po dobré snídani začíná pro naše klienty netradiční čarodějnický den, který vyvrcholí odpolední akcí Pálení čarodějnic. Vše začalo rozcvičkou s košťaty s čarodějnici Malvínou. Poté následovala beseda o historii a zajímavostech o pálení čarodějnic neboli o Filipojakubské noci spojené se vzpomínáním, jaké to bývalo dříve. Po obědě a malém odpočinku jsme se opět společně sešli. Počasí nám však moc nepřálo. Mraky se sice začaly trhat a sem tam prosvítlo sluníčko, vše však bylo mokré od nočního deště a venku stále chladno, proto jsme se rozhodli uspořádat čarodějnický rej ve společenském sále. Akci zahájila krátká scénka čarodějnic, a pak už propukl pravý čarodějnický rej a bujaré veselí. K tanci a poslechu hrála klienty velmi oblíbená skupina Rytmix. Mezi všemi poletovaly čarodějnice Uršula a Malvína. Nejenže se staraly o dobrou náladu, ale také společně s ostatními roznášely jídlo a pití. Pro všechny samozřejmě co hrdlo ráčí. Podávaly se grilované buřtíky s chlebem a hořčicí, pivo jako křen či namíchané lahodně vypadající čarodějnické lektvary. Klienti se do tancování s čarodějnicemi sice moc nehrnuli, jen někteří ztratili ostych a přidali se, ale známé lidové písně si s chutí zaspívali všichni z plných plic. Doufáme, že na čarodějnice budou všichni v dobrém vzpomínat a těšit se na přes rok na další společnou akci.



 Na pravém břehu Vltavy byl v 17. století postaven zámek Troja, který je obklopen ... Návštěvníci zde mohou shlédnout sbírku českého malířství 19. století z expozic Galerie hlavního města Prahy										
POMŮCKA: BRT, KO, ORR	NOUZOVÝ NOCLEH	1. DÍL TAJENKY	OBRNĚNÝ TRANSPOR- TÉR ZKR.	VADA		OPLOCENÍ	VÍTĚZSTVÍ V BOXU ZKR.	ULTRA- KRÁTKÉ VLNY ZKR.	ČTYŘNOHÝ PLAZ	INICIÁLY AUTOMOB. ZÁVODNICE JUNKOVÉ
DRUH STŘELIVA					ODPAD PŘI KOVÁNÍ					
ŘECKÉ PÍSMENO					LEDNÍ SPORT ZN. KILO- COULOMBU					
INICIÁLY HEREČKY ZAVADSKÉ			ZKRATKA SLOVA ZKRATKA MIMO				VYSOKÁ ŠKOLA CHEM. ZN. RADIA			DĚJSTVÍ OPERY
ARMÁDNÍ SPORTOVNÍ KLUB ZKR.				BÝV. RUSKÝ VLÁDCE OBÍHÁNÍ SLOV.				TAHLE NÁRODNÍ BASKETBAL. ASOCIACE		
KOST. VZOR NA LÁTCE					ČES. ZPĚV. WABI ??? ZN. ČISTIC. PROSTŘED.					
	KONÍČEK BÝVALÝ KAN. HOKEJISTA BOBBY ???						BRUTORE- GISTR. TUNA RYCHLÝ DOBĚH			
ČESKÝ REŽISÉR VÍT???						ZVRAT. ZÁ- JMENO SL. TENISOVÝ ÚDER			2. DÍL TAJENKY	NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO
INICIÁLY MODERÁT. ONDRÁČKA			POMOC ANGLICKY SOKOLSKÁ SLAVNOST					K NĚMECKY BRATR ÁBELA		
SLOVAN				DOUT VOZKOVO CITOSLOVCE						
	BRAZILSKÝ SPISOVA- TEL	BÝVALÉ OZNAČENÍ LETOPOČTU VYTEKÁNÍ			ASTRONOM TYCHO DE ??? PRAMEN					
PŘEDNÍ STRANA MINCE						OZN. DÁL. PŘEPRAVY ZNAČKA MOLYBDENU				REPTÁNÍ HOVOR.
ČISTIT VODOU				ZNAČKA DECIMETRU PLOVOUCÍ KUS LEDU			NAROZEN ZKR. SPR. SOC. ZABEZP.			
ZNAČKA ASTATU			TERÉNNÍ ZÁVOD CITOSLOVCE ODPORU					ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK HOVOROVÝ SOUHLAS		
OPAK ZLA						SVAZEK OBILÍ				
HRANA						SUNDAT BOTY				