



# D - magazín

ČERVEN 2023



Zdroj obrázek: <https://www.zskezmarska28.sk/>

## 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 PŘETRŮVAJÍCÍ POTÍŽE S TELEVIZNÍM KANÁLEM V PÍSKU.  
NA ODSTRANĚNÍ ZÁVADY PRACUJEME. DĚKUJEME ZA POCHOPENÍ**



ČLEN ASOCIACE POSKYTOVATELŮ  
SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR  
CERTIFIKOVANÝ DRŽITEL ZNAČKY KVALITY  
V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH

## Úvodní slovo ředitelky domova



Vážené čtenářky, vážení čtenáři D-magazínu,

dlouho očekáváme nadcházející měsíc červen, který je symbolem začínajícího léta. Zároveň je měsícem, kdy můžeme kolem sebe vidět hodně červené barvy, protože začínají dozrávat jahody, maliny a kvetou růže a plno dalších květin. Čeká nás nejenom velmi oblíbený Mezinárodní den dětí nebo letní slunovrat, ale i Svatojánská noc.

Pojďme se všichni radovat s přicházejícím létem, užívat si sluníčka (a snad po deštivém květnu, ho budeme mít dostatek ☺), pohody a vnímejme společně krásy přírody.

Krásný měsíc červen všem.

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](mailto:social@dps-svetlo.cz)

Odpovědná osoba pro vydávání

Mgr. Martina Kolářiková, DiS.

[www.dps-svetlo.cz](http://www.dps-svetlo.cz)

Číslo účtu: 2723271/0100

Distribuce:

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

## DOMOV PRO SENIORY SVĚTLO VÁS SRDEČNĚ ZVE NA ZAHRADNÍ SLAVNOST

HUDEBNÍ DOPROVOD:

DUO KOSATKY

VYSTOUPÍ:

- PÍSEČAN, PÍSEČÁNEK

DOPROVODNÝ PROGRAM:

- PROHLÍDKA DOMOVA
- PRODEJ VÝROBKŮ KLIENTŮ

OBČERSTVENÍ ZAJIŠTĚNO  
VSTUPNÉ DOBROVOLNÉ  
ZMĚNA V PROGRAMU VYHRAZENA

V PÁTEK 16. 6. 2023

OD 14:00 HOD

V AREÁLU DOMOVA PRO  
SENIORY SVĚTLO,  
POBOČKA PÍSEK



Potravinová  
banka  
Jihočeského kraje



MĚSTO  
PÍSEK



OBEC HEŘMAŇ



JEŽÍŠKOVA VNUČATA



Církev československá husitská



Charita  
Písek



NADACE ČEZ



| MĚSTSKÁ | KNIHOVNA | PÍSEK |



Jihočeský kraj



ADRA

## • Květnové povídání

Květen se nesl ve znamení docela proměnlivého počasí. To mi ovšem nezabránilo v tom, abych se nezabýval jarním sázením, a vůbec celkovou péčí o svoji „zahrádku“ na balkoně. Koupil jsem truhlíky, držáky na ně, konev na vodu a pochopitelně sazenice. Budu letos pěstovat muškáty, rajčata i papriky. A potom už to nechám jenom na matce přírodě, akorát obstarám zálivku.

Další ze skvělých zážitků pro mě v měsíci květnu znamenala četba dvou knih, které mi zapůjčila paní Hanička Měšťanová. Obě napsal její syn a týkají se doby hrůzy, která tady panovala za vlády komunistů. Týkají se osudů Dagmar Šimkové, Oty Sekyrky, Josefa Hasila, zvaného král Šumavy a spousty dalších lidí spjatých s životem v Písku v době temné vlády jedné strany. Moc poučná a hlavně potřebná četba, abychom nezapomínali a neopakovali chyby té doby. Aby zase neplatilo heslo „kdo nejde s námi, jde proti nám“.

Na jarní vycházku jsem tentokrát vyšel směrem do Borečnice. Podle Otavy to bylo opět kouzelné. Jarní příroda je prostě nádherná. Stromy a keře v květu, zpěv mnoha ptáků, bublající řeka. Podařilo se mi taky „ulovit“ první letošní klíště. Hodné sestřičky mi ho v Domově bezbolestně vyndaly.

Opět se povedl parádní výlet. Tentokrát naše výprava z Domova vyrazila do Blatné. Zámek jsme si prohlédli jenom zvenku, ale o to více času jsme ale věnovali parku. Nejen stromy a keře zdobí toto krásné prostředí. Našli v něm svůj domov i zástupci živočišné říše. Konkrétně lamy, daňkové a pávi. Je to opravdu radost vidět a pozorovat zvířátka a ptáky. Příroda je prostě zkrátka neopakovatelná.

Abych nezapomněl, taky jsem v průběhu května nahrál rozhovor s paní ředitelkou, který vychází v tomto čísle D-magazínu na straně 4. V podobných rozhovorech chci pokračovat se všemi, kteří budou mít zájem se podělit o své názory.

Loučím se tradičně svým oblíbeným úslovím " nedejte se nikým a ničím otrávit". Hezký začátek léta a hlavně hodně zdraví přeje velmi spokojený obyvatel Domova Světlo v Písku - Slávek Felcman.



### Červen (Měsíce)

*Jaromírovi*

Stín stromů zelený tě na svět uvítal,  
zahrada jarní tišila tvůj pláč.

A s každým červnem vzpomínáme,  
co ti ten první dal,  
a s tebou koupáme se v jeho slunci.

Sen matky tvé a otce se snem lidu  
kvete,

i tebe vepjal v řetěz čarovný,  
kde hlad a bída umlká,  
kde mizí vše, co bolí člověka  
a hněte.

Sni, hrej si v červnu svém. Vy všechny  
děti,  
sněte domova nejpyšnější sny,  
než řekne velký den: Jsem naplnění,  
procitněte!

*Zdroj:*

<https://www.ceskaliteratura.cz/texty/toman.htm>

## • RUBRIKA: ROZHOVORY SE ZAMĚSTNANCI

PhDr. ŠÁRKA NOVÁČKOVÁ – ŘEDITELKA DOMOVA

Před nedávnem jsem se domluvil s paní ředitelkou, zda by mi neposkytla pár odpovědí na otázky pro časopis

D-magazín, který měsíčně vychází v našem Domově. Byla velice vstřícná a celý rozhovor si máte nyní možnost přečíst.

Určitě to stojí za to, posuďte sami.



- ✓ **Poprvé jsem se s Vámi setkal, to jste ještě nebyla ředitelkou. Nelitujete někdy svého rozhodnutí?** Ne, v žádném případě svého rozhodnutí nelituji, myslím, že tato práce má smysl.
- ✓ **V tomto rozhovoru bych chtěl čtenářům představit, jaký jste člověk. Proto další otázka zní: Myslíte na svou práci i doma a jak často?** Na svou práci pochopitelně myslím i doma, ale mám ráda svůj volný čas.
- ✓ **Bavíte se o ní i manželem nebo dětmi?** Ano, bavíme se zejména s dcerami, které jsou dobrovolnice v Adře, takže si povídáme hlavně o sociálních otázkách.
- ✓ **Jak nejraději trávíte volný čas nebo dovolenou?** Volný čas nejraději trávíme na letišti ve Strakoncích, protože pocházím z letecké rodiny a moje dcery létají na větroních nebo skáčou padákem.
- ✓ **Nemáte o ně strach?** Vůbec, mám nějaké seskoky za sebou a jsem bývalá pilotka, strach nemám.
- ✓ **Kterou lidskou vlastnost máte nejraději?** Nejraději mám férové jednání.
- ✓ **Kterou naopak ráda nemáte?** Nesnáším lež.
- ✓ **Jaké roční období máte nejraději?** Léto.
- ✓ **Jaká je vaše oblíbená barva?** Mám ráda modrou, ale i červenou, ale modrá je dobrá.
- ✓ **Žijí vaši rodiče a jak s nimi vycházíte?** Mám už jenom maminku a je skvělá.
- ✓ **Jak vzpomínáte na dětství?** Nejraději vzpomínám na letecké zážitky, které jsem měla se svým otcem a na cestování s oběma rodiči.
- ✓ **Kde jste všude byli?** Za dob totality jsme cestovali hlavně po Československé republice, tenkrát jsme byli nejdál v Maďarsku, ale nejvíce mně učarovalo putování se stanem po vlastech českých.
- ✓ **Co dělá váš manžel?** Věnuje se také letectví.
- ✓ **Jste věřící?** Mám svoji víru, ale do kostela pravidelně nechodím.
- ✓ **Berete svoji práci jako povinnost, nebo poslání?** Určitě je to pro mě poslání.
- ✓ **Čím jste chtěla být jako malá?** Jako malá holka jsem asi chtěla být učitelkou ve školce.
- ✓ **Jaká byla vaše nejmilejší hračka?** Měla jsem velké množství panenek.
- ✓ **Pamatujete se na svou první lásku?** Ano, ta se nezapomíná.
- ✓ **Kolik vám bylo?** Patnáct nebo šestnáct.

- ✓ **Jaký je váš oblíbený film, kniha, písnička?** Miluji rockovou muziku, miluji Beatles a všechnu hudbu, která mě osloví. Naposledy jsem četla knihu Les v domě.
- ✓ **Jakému týmu fandíte v hokeji nebo ve fotbale?** Vůbec, nefandím nikomu.
- ✓ **Jak jste spokojena s personálem domova?** S personálem Domova jsem velmi spokojená. Je tady skvělý tým, který k sobě ladí a je úžasný.
- ✓ **Je podle vás počet personálu dostatečný?** Určitě by zde mohlo pracovat více personálu, uvítala bych, kdyby náš tým posílili muži. Mužský element tady ještě chybí.
- ✓ **Co byste chtěla na závěr vzkázat všem čtenářům D-magazínu?** Personálu bych chtěla hlavně poděkovat za jejich vstřícnost a ochotu a za to, že pracují s láskou. Vážím a cením si jich. A klientům bych chtěla vzkázat, aby se jim tady krásně žilo, měli hodně zdraví a aby si užívali život s radostí.

Já pro tuto chvíli moc děkuji paní ředitelce za rozhovor a čas, který mi věnovala. Těším se už teď na podobné rozhovory se všemi obyvateli i zaměstnanci Domova, kteří o něj budou mít zájem. Slávek Felcman

## • ČERVNOVÉ ZVYŠOVÁNÍ DŮCHODŮ

Začala červnová výplata důchodů po mimořádné valorizaci. Průměrný starobní důchod poprvé přesáhne 20 tisíc korun



Všem vypláceným důchodům se v souladu se zákonem č. 71/2023 Sb. zvyšuje procentní výměra důchodu od červnové splátky 2023. Procentní výměry všech důchodů vzrostou o 2,3 % a o pevnou částku 400 Kč. Důvodem mimořádné valorizace je přetrvávající inflace. Navýšení Česká správa sociálního zabezpečení provede automaticky, není potřeba o něj žádat. Valorizací důchodů v červnu 2023 se starobní důchody zvýší v průměru o 755 Kč a průměrná výše starobního důchodu tak dosáhne 20 216 Kč.

Od červnové splátky 2023 se automaticky zvyšují také příplatky k důchodu přiznané podle nařízení vlády č. 622/2004 Sb. (příplatek k důchodu ke zmírnění některých křivd způsobených komunistickým režimem) a podle zákona č. 357/2005 Sb. (příplatek k důchodu k ocenění účastníků odboje za II. světové války). Oba příplatky se zvyšují o 11,5 %.

O zvýšení důchodu a příplatků k důchodu jsou příjemci důchodu včas informováni oznámením, které je rozesíláno dle splatností jejich důchodu. Distribuce oznámení prostřednictvím České pošty probíhá od 29. 5. do 20. 6. 2023.

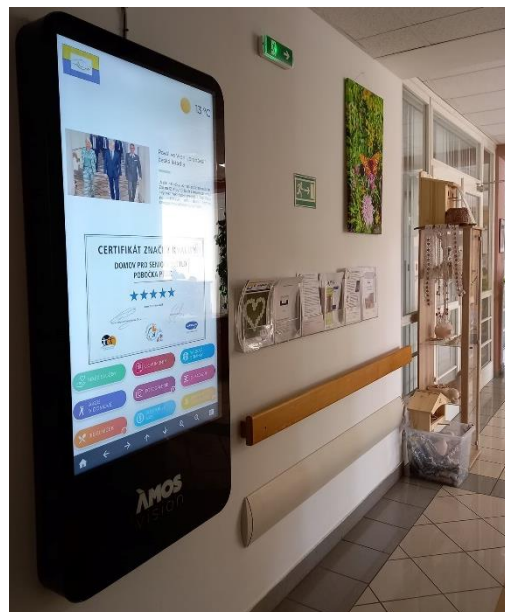
Zdroj <https://www.cssz.cz>

## • **ÁMOS VISION SENIOR - MODERNÍ DIGITÁLNÍ INFOCENTRUM**

V rámci zkvalitňování našich služeb a rozšiřování způsobu předávání informací klientům, využíváme nově v našich domovech chytrou interaktivní technologii - panel ÁMOS. Umožňuje snadno a rychle předávat všechny důležité informace od vedení domova klientům i návštěvníkům. Aktuality, kalendář akcí, jídelníčky, informace o pobytové službě, fotogalerie aj., to vše je přehledně k dispozici na jednom místě. Další zajímavý a pestrý obsah už zajišťuje provozovatel Ámose.

### **Co přináší panely ÁMOS vision Senior?**

- Moderní interaktivní technologii
- Atraktivní způsob předávání informací
- Snadný způsob ovládání
- Dobrou viditelnost textů a obrázků
- Pestrý obsah pro seniory v interaktivní formě
- Využití pro vlastní akce a novinky domovů
- Praktické informace pro návštěvníky



### **A co o něm píše samotný dodavatel, firma ÁMOS vision?**

Mnoho seniorů nemá chytrý mobil, tablet, či počítač, na kterém si mohou najít informace a novinky, nebo s nimi neumějí pracovat. A pokud ano, velikost textů a ikon je pro ně příliš malá. Proto jsme přišli s nápadem moderních dotykových panelů pro seniory.

Panely jsou primárně určeny pro seniory v domovech. Přináší snadnější komunikaci, užitečný obsah, informace o pořádaných akcích a také informace pro návštěvníky. Interaktivní část se zaměřuje na jemnou motoriku, trénink paměti a rozvoj kognitivních funkcí, dostupné jsou zprávy, počasí, jídelníčky a mnoho dalších funkcí.

Panely jsou užitečné také pro vedení domovů v roli interního informačního centra, digitální nástěnky. Obsah panelů je možné vzdáleně spravovat díky jednoduché webové aplikaci a lze tak sdílet důležité informace, dokumenty, pozvánky. Praktický je panel také pro návštěvníky, kteří snadno naleznou kontakt na službu a mohou se též podívat na fotografie z pořádaných akcí.

## • **NOVÝ SODOBAR**

V domově pro seniory v Drhovli jsme v prostorách zámeckého obchůdku, pro naše klienty, zaměstnance i návštěvy, instalovali výdejník vody nazývaný sodobar, který díky své rychlosti a jednoduché manipulaci nabízí čerstvou pitnou vodu. Stačí jen stisknout tlačítko a můžete se občerstvit chlazenou, neperlivou či perlivou vodou. Ze sodobaru lze získat i horkou vodu na přípravu čaje.



**ČERVEN** je podle gregoriánského kalendáře šestý měsíc v roce. Má 30 dní. Název měsíce má slovanský původ a není jisté, od čeho je odvozen. Může připomínat, že v červnu se červenají jahody, třešně a jiné plody. V červnu se také začínají objevovat červi v dozrávajícím ovoci. V tomto měsíci se také dříve sbírali brouci červci, ze kterých se získávalo červené barvivo pro textil. Pro staré Slované byl červen delším obdobím než dnes a zahrnoval i červenec. Staré názvy se později musely přizpůsobit dělení na dvanáct měsíců v roce a existovaly proto dva až tři červny. Dnešní květen byl označován jako červen menší, červen jako červen veliký a červenec jednoduše jako červen. Jindy se o červnu a červenci mluvilo jako o prvním a druhém červnu či menším a velkém červnu až se nakonec ustálily dnešní názvy. V mnoha evropských jazycích je název měsíce (anglicky *June*, německy *Juni*, slovensky *Jún*) odvozen od latinského *Junius*, což mohlo odkazovat na římskou bohyni Juno, manželku boha Jupitera. Podle jiné teorie má název připomínat jednoho ze zakladatelů Římské republiky konzula Luciusa Junia Brutua.

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

Okolo 21. června nastává slunovrat, na severní polokouli začíná astronomické léto a je nejdelší den v roce. Slunce vychází přibližně ve 4.50 a zapadá ve 21.13 hodin středoevropského letního času. Od této doby se pak délka dne až do dalšího slunovratu (okolo 21. prosince) zkracuje. Na jižní polokouli vše probíhá opačně: den je nejkratší v roce a nastává zima. Podle meteorologických měření v pražském Klementinu byla od 18. století nejvyšší červnová teplota zaznamenána 30. června 2019 (37,7 °C) a nejnižší 6. června 1962 (3,6 °C). Z celého území České republiky byla nejvyšší teplota naměřena 26. června 2019 v Doksanech na Litoměřicku (38,9 °C) a nejnižší 1. června 1997 na Horské Kvildě na Šumavě (-8,3 °C). Nejvíce srážek za den spadlo 1. června 1921 na Červenohorském sedle v Jeseníkách (196,5 mm).

Občané České republiky si v červnu připomínají dva významné dny: Den památky obětí vyhlazení obce Lidice v roce 1942 (10. června) a Den hrdinů druhého odboje, který připomíná boj v kostele svatých Cyrila a Metoděje mezi příslušníky SS, gestapa a sedmi československými parašutisty ve stejném roce (18. června). Ve světě se 1. června slaví Mezinárodní den dětí. Křesťané si 24. června připomínají svátek Jana Křtitele a slaví se Svatojánská noc. Na konci června v České republice po 10 měsících končí školní vyučování a na závěr školního roku začínají dva měsíce prázdnin.



Podle června jsou pojmenovány některé události, které se v tomto měsíci odehrály. Ve dnech 12. – 17. června 1848 proběhlo Pražské červnové povstání. V Paříži 22. – 26. června 1848 proběhlo povstání nazvané Červnové dny. V Bulharsku proběhlo 9. června 1923 Červnové povstání. V červnu 1993 se zase v Jugoslávii uskutečnily Červnové demonstrace proti režimu Slobodana Miloševiče.

### Pranostiky

- Chladný květen, červen vlažný – je pro sýpky, sudy blažný.
- Červen-li více sucho než mokro bývá, urodí se hojnost dobrého vína.
- Co v červnu nedá do klasu, červenec nažene v času.
- Jak červen teplem září, takový bude i měsíc září.
- Jaký červen, takový i prosinec.
- Je-li červen mírný, nebude v prosinci mráz silný.
- Červen stálý – prosinec dokonalý.
- Jaká parna se v červnu dostaví, tak se i prosincové mraky postaví.
- Červen červený jako z růže květ
- Červnové večerní hřmění – ryb a raků nadělení.
- Hřímá-li v červnu, zvede se obilí.
- Červen studený – sedlák krčí rameny.
- Když v červnu severní větry vějí, tu se bouřky opozdělí.
- Netřeba v červnu o déšť prositi, přijde, jak začne kositi.
- Jestli červen mokrý bývá, obilí pak málo rodívá.
- Pláče-li červen a neoschne žitko, v zajících, koroptvích budem mít řídko.
- V červnu deštivo a chladno způsobí rok neúrodný snadno.
- Červen mokrý a studený – bývají žně vždy zkaženy.

### Významné dny v červnu

1. 6. Den dětí
2. 6. Mezinárodní den čistého ovzduší
4. 6. Mezinárodní den nevinných dětských obětí agrese
5. 6. Světový den životního prostředí
5. 6. Den rozvoje a vzdělávání dospělých
5. 6. Mezinárodní den ptačího zpěvu
8. 6. Mezinárodní den oceánů
12. 6. Mezinárodní den za odstranění práce dětí
14. 6. Světový den dárců krve
15. 6. Mezinárodní den odpůrců vojenské služby
16. 6. Den afrického dítěte
16. 6. Evropský den židovské kultury
17. 6. Světový den boje proti suchu a rozšiřování pouští
20. 6. Světový den uprchlíků
21. 6. Den květů
21. 6. Evropský den hudby
21. 6. Mezinárodní den trpaslíků
21. 6. Den květů
23. 6. Světový den házené
24. 6. Světový den osteoporózy
26. 6. Mezinárodní den boje proti drogám
26. 6. Mezinárodní den podpory obětem násilí
27. 6. Den politických vězňů
27. 6. Světový den rybářství
27. 6. Světový den diabetiků
27. 6. Světový den sdělovacích prostředků
30. 6. Den armády





## • SVĚTOVÝ DEN ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Jakou cenu má čistý vzduch, čistá voda či čistá půda? Země je jen jedna, Proto je nezbytné dbát na její ochranu.

### Co je světový den životního prostředí

Světový den životního prostředí se slaví 5. června každoročně od roku 1972, kdy se ve Stockholmu konala konference svolaná Organizací spojených národů (OSN) za účelem nápravy a odvrácení hrozící ekologické krize. Ten den se poprvé na mezinárodní úrovni pojmenovaly hlavní ekologické problémy. Smyslem Dne životního prostředí je rozšířit obecné povědomí o ekologických otázkách a upozornit na zásadní ekologické výzvy současnosti. Svátek má celosvětový rozměr a lidé ho slaví ve více než 100 zemích světa.

### Jak šetřit životní prostředí

Den životního prostředí si může připomenout každý a kdekoliv. Vliv jednoho člověka na životní prostředí se nemusí zdát být tak velký. Vliv celé lidské populace, která se skládá z těchto jedinců, je však nedozírný. Každý z nás by se měl zamyslet a zatěžovat životní prostředí co nejméně. Nepoškozujeme a neznečišťujeme divokou přírodu, neodhazujeme odpadky, omezme množství odpadu, omezme spotřebu přírodních zdrojů, nekácejme lesy, neplýtvejme vodou, neplýtvejme energiemi, neplýtvejme potravinami, neznečišťujeme ovzduší, neznečišťujeme vodu, neznečišťujeme půdu...

Narůstající problémy životního prostředí (například globální oteplování) ukazují lidem, jak moc jsou závislí na přírodních systémech a přírodě takové. Koncept planetárních mezí ukazuje na zásadní problémy ekologické krize. Hlavními pilíři zde jsou používání pitné vody, zastavování půdy, zvyšování kyselosti moří, cyklus fosforu, klimatické změny, cyklus dusíku a ztráta biodiverzity.

### Každodenní návyky:

#### U VÁS DOMA ...

- Šetřit vodu lze i jednoduchými způsoby – nenechávejte vodu téct při holení, oplachování tváře či čištění zubů.
- Nainstalujte si v koupelně úspornou sprchovou hlavici. Omezte dobu sprchování na minimum. Dobrovolně, nebo si poříďte časový spínač.
- Používejte látkové ručníky místo papírových na jedno použití.
- Milovníci džusů a jogurtů mohou kupovat koncentráty a jogurty v nádobách, které se dají znovu naplnit. Zkuste si v duchu spočítat, kolik kartonů a kelímků tak za rok ušetříte ...
- Na zabalení svačiny použijte místolobalu nebo plastové folie nádobu na uchování potravin na více použití. A zasadte strom!
- Když opouštíte dům či byt, nezapomeňte vypnout všechna světla a přístroje. Nabíječky fyzicky odpojte od zdrojů elektrického proudu, protože energii spotřebovávají, i když nejsou používány. Tím, že ušetříte energii, pomůžete snížit znečištění ovzduší.

#### Cesta do práce ...

- Nikam se nevydávejte bez plátěné tašky, takže při nákupu můžete odmítnout igelitky.
- Ačkoliv se to v dnešní společnosti, která se řídí heslem: „Čím jednodušší, tím lepší“, může zdát radikální, nejlepším způsobem, jak snížit svou uhlíkovou stopu je vůbec nepoužívat

auto. Místo toho zkuste jezdit na kole, chodit pěšky, sdílet vůz s někým jiným, používat hromadnou dopravu a využívat telekomunikačních prostředků. Pokud nemáte pro dopravu do zaměstnání jinou možnost než automobil, vyberte si ten nejúspornější model a ujistěte se, že jsou vaše pneumatiky nafouknuté na správný tlak.

- Na přehledných a rovných silnicích používejte tempomat. Nejenže nepřekročíte nejvyšší povolenou rychlost, ale především ušetříte palivo.
- Pokud patříte mezi většinu řidičů, kteří tráví každé ráno v dopravních zácpách, přemýšlejte o tom, zda se nevyplatí vypnout motor ve chvílích, kdy stojíte delší dobu. A zasadte strom.
- Pokud jste agresivním řidičem, mějte na paměti, že agresivní jízda znamená velkou spotřebu. Takže jestli chcete ušetřit na pohonných hmotách a zároveň šetřit planetu, zvyšujte rychlost postupně. Myslete na to, že planeta vás potřebuje.

### V práci ...

- Máte ve zvyku ráno si dát horký nápoj? Používání obyčejného šálku je mnohem šetrnější k životnímu prostředí než biologicky nerozložitelné polystyrénové či plastové kelímky.
- Ponechte si láhev na vodu na více použití. 80% plastových lahví je recyklovatelných, ale jen 20% se ve skutečnosti recykluje.
- Pokud si potřebujete napsat nějaký seznam, nebo zprávu, otočte starý dokument a pište na druhou stranu.
- Pokud ve vaší kanceláři není zaveden systém na třídění odpadu, zaveďte jej sami! Recyklováním odpadů snižujeme emise vedoucí ke globálnímu oteplování. Odhaduje se, že 75% toho, co je vyhozeno mezi odpadky, může být ve skutečnosti recyklováno. Avšak nyní je tomu jen z 25%.
- Když si potřebujete vytisknout dokument, ujistěte se, že máte na vaší tiskárně nastaven oboustranný tisk. Je to jednoduchý způsob, jak šetřit stromy!
- Snižte uhlíkovou stopu vaší kanceláře tím, že budete počítače, monitory, tiskárny, kopírky, reproduktory a další kancelářské vybavení na konci pracovní doby vypínat. A zasadte strom!
- Zhasínání nepotřebných světel je jednoduchý způsob, jak šetřit energii.
- Pokud chcete vaše pracovní prostředí učinit o něco osobnější, nehledejte nic lepšího než obyčejnou pokojovou rostlinu. Pokojové rostliny jsou dobré pro životní prostředí, protože pohlcují množství škodlivých látek v ovzduší.

*Zdroj: OSN Praha*

### Den hrdinů druhého odboje

Dne 18. června 1942 byl kostel sv. Cyrila a Metoděje v pražské Resslově ulici, kde se skrývalo sedm československých parašutistů – mezi nimi i Jan Kubiš a Josef Gabčík, aktéři atentátu na Heydricha – obklíčen stonásobnou nacistickou přesilou. V nerovném boji všichni parašutisté zemřeli, ať už na těžká zranění, nebo důsledkem sebevraždy.



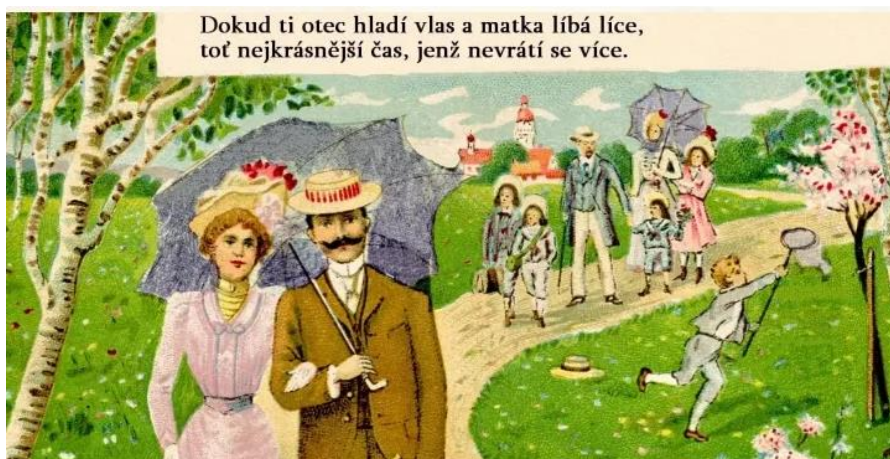
Jako místo obranného boje do posledního muže, navíc uprostřed metropole, měl kostel ideální předpoklady stát se nejzásadnějším místem z pohledu připomínání československých parašutistů ze Západu obecně. Dosud plní funkci místa, které je důkazem naplnění tehdejší vojenské přísahy.



Zdroj: <https://www.idnes.cz/technet/vojenstvi/>

## MEZINÁRODNÍ DEN OTCŮ

V České republice se Den otců stejně jako v mnoha dalších zemích, slaví třetí neděli v červnu - letos 18. června. Nejde ale o společný mezinárodní den ve všech zemích. V některých státech připadá den otců na sv. Josefa (19. března), v severských zemích se slaví v listopadu, a aby to nebylo málo komplikované, existuje také Mezinárodní den mužů, který se rovněž slaví na různých místech v různých dnech.



Tradice červnového Dne otců sahá až do roku 1910 a vznikla v americkém městě Spokane. Členka místního kostela Sonora Smart Doddová tehdy navrhla místnímu pastrovi, že by se kromě Dne matek měl slavit také Den otců. Sonora chtěla tento svátek oslavit 5. června, kdy měl narozeniny její otec, vdovec, který sám vychovával šest dětí. Pastor ale tento den neměl čas a oslava byla přesunuta až na třetí červnovou neděli. Poprvé se tak Den otců slavil 19. června 1910 právě ve městě Spokane.

Svátek sice postupně upadl do zapomnění, Sonora Doddová ho ale po ukončení studií opět začala propagovat a znova ho oživila. I díky chytrému spojení s výrobcí různého pánského zboží se jí pro "její" svátek podařilo dosáhnout celonárodní popularity a v roce 1966 prohlásil prezident Lyndon Johnson třetí červnovou neděli za oficiální Den Otců.

Zdroj: [https://www.skutecnost.cz/rubriky/rodina/kdy-je-mezinarodni-den-otcu\\_909.html](https://www.skutecnost.cz/rubriky/rodina/kdy-je-mezinarodni-den-otcu_909.html)

## SVĚTOVÝ DEN RYBÁŘSTVÍ

27. červen je již od roku 1985 určen jako Světový den rybařství a chovu ryb vůbec. Od roku 2001 je tento svátek dokonce pod oficiální záštitou OSN. Primárním cílem ustanovení tohoto svátku bylo upozornit na nutnost ochrany rybích populací s důrazem na dlouhodobou udržitelnost.

Je zajímavé, že jen o dva dny později si připomínáme svatého Petra, patrona rybářů a obchodníků s rybami. Staré legendy také popisují genezi názvu „Petrova ryba“. O co vlastně jde? Podle pověsti kráčel Kristus s Petrem po břehu Genezaretského jezera. Petr náhle vytáhl z vody rybu, která měla v ústech zlatou minci. Vhodil ji zpět do vody a na jejím těle zůstaly otištěny Petrovy prsty. Tato ryba má česká název Pilobřich ostnitý a je opravdu zvláštní, tmavě skvrny „po Petrových prstech“ jsou žlutě ohraničené a na přímořských tržnicích ji nelze přehlédnout. Avšak pilobřich je typická mořská ryba ze slané vody, kdežto Petr našel rybu s mincí ve sladkovodním jezeru.

A proč mají rybáři tak "divný" pozdrav "Petrův zdar!" místo třeba "Rybám zdar", vysvětlení je docela jednoduché: Petrův zdar je odkazem na patrona rybářů svatého Petra.

U nás má rybařství dlouhou tradici díky chovu ryb hlavně v uměle budovaných rybnících, které krásně dotvářejí českou krajinu. Našimi nejslavnějšími budovateli rybníků byli Jakub Krčín z Jelčan a Sedlčan či jeho předchůdce Štěpánek Netolický. První spolky sportovních rybářů začínaly v Čechách vznikat koncem 19. století. Například v roce 1873 byl založen rybařský spolek v Opavě, v roce 1876 v Ronově nad Doubravou. Do roku 1900 jich vzniklo několik desítek. Nejznámější rybařský spolek První rybařský klub v Praze byl založen v roce 1886. Jeho členy byly i významné osobnosti té doby, například prezident Tomáš Garrigue Masaryk, Ferdinand Lobkowicz, Bedřich Schwarzenberg, či světoznámá zpěvačka Ema Destinová.

*Zdroj: České zvyky, tradice a pranostiky – ilustrace, která baví*



## • PRVNÍ JARNÍ SENOSEČ

Sklizeň sena se nazývá **senoseč**. Druhá sklizeň sena resp. druhá fáze senoseče se nazývá *otava*. Příprava sena začíná posečením porostu (louky) ve správnou dobu. V mírném pásu se seče na sena dvakrát ročně, v tropech a subtropích jednou. K sečení se dříve používala klasická kosa, v současné době je nejčastěji sečeno v malém hospodářství jednoosou frézou s prstovou nebo bezprstovou kosou, případně bubnovou sekačkou. Ve velkovýrobě se používají strojní zařízení na podobném principu, nejčastěji bubnové sekačky připojitelné k traktorům. Pokosená tráva zůstane v závislosti na počasí několik dní ležet na louce, aby se usušila. Během této doby jsou řádky několikrát obráceny. V malém objemu se používají dřevěné hrábě nebo obracečka připojitelná k jednoosé fréze, ve velkovýrobě se používají strojní obracečky připojitelné k traktorům. Následně je seno buď sbaleno do balíků nebo shrnuto (do kupek) a odvezeno do seníku, při skladování sena pod širým nebem je ze sena (nebo i ze slámy) vytvořen stoh, nejčastěji z hranatých balíků.



Během jara každoročně umírá na českých polích velké množství srnčat. Osudné je jim sekání vysoké trávy, ve které se srny s mláďaty ukrývají. Několikadenní srnčata ovšem před těžkou technikou utéci nedokáží. I proto na pole po celé republice v těchto dnech pravidelně vyrážejí dobrovolníci, kteří se snaží srny vyhnat a jejich mláďata v případě potřeby odnést do bezpečí.



Je sedm hodin ráno a dvacítko dobrovolníků poslouchá nedaleko Velkých Petrovic na Náchodsku pokyny myslivců místního spolku. „Takhle se musíme rozestoupit a pomaličku půjdeme. Když se něco najde, tak zůstaňte stát. A srnče se vynese do lesa.“ Pokud najdete v lese opuštěné zvířecí mládě, raději je nechte na místě a opatrně zase odejděte“.

Dobrovolníci se rozdělují se do skupin a začínají procházet především okraje polí nedaleko lesa. Právě tam často srny ukrývají svá čerstvě narozená mláďata před predátory. „Je důležité pozorně koukat. Ta srnčata jsou totiž zamaskovaná. Je to nepatrný pelíšek a ono tam je skrčené,“ říká myslivecký hospodář místního sdružení Zdeněk Zoher. Dřív se myslivci snažili používat nejrůznější plašiče nebo pachové ohradníky. Bez většího efektu. „Jediná metoda co funguje, je vyhánět zvířata těsně před sklizní.“

Na Náchodsku se sešli dobrovolníci, aby zachránili srnčata z vysoké trávy. Často až do pasu vysoká tráva je ráno mokrá, většina dobrovolníků tak má během pár minut promočené boty

i oblečení. V suchu jsou jen ti, kteří se oblékli do gumových rybářských kalhot. „Včera jsem byl mokry až až. To jsem měl místo bot doslova rybník," vysvětluje Dušan Krbeš, proč má tentokrát na sobě nepromokavé vysoké kalhoty.

Jako dobrovolník pomáhá zachraňovat srnčata poprvé v životě. „Máte z toho hezký pocit. Když člověk zachrání takové malé zvířátko před sekačkami, které by ho rozšmelcovaly." Pokud by mláďata zůstala na poli, nemají šanci přežít. V posledních pěti letech takhle myslivci ve spolupráci s dobrovolníky zachránili v okolí Velkých Petrovic pět desítek srnčat. Teď k nim přibýlo devět dalších. Sekání luk je v plném proudu.

Mláďat se přitom nesmí kvůli pachům dotknout holou rukou. Jen tak je šance, že se o ně matka ještě postará. „Buď se mládě vynáší v pytli od brambor, nebo v trávě, v lopuchách. Aby prostě k tomu dotyku nedošlo," doplňuje Zdeněk Zoher. Zemědělci by sice měli zvěř před sečením chránit, zákon ale neříká jak. Někteří tak problém neřeší, další používají plašičky. Jiní spolupracují s myslivci, právě jako ve Velkých Petrovicích.

Zdroj: <https://hradec.rozhlas.cz/pri-sekani-travy-umira-mnoho-srncat-na-nachodsku-se-sesli-dobrovolnici-a-mladata-7960295>

## RUBRIKA – „ČESKÁ NEJ...“

### **Největší ryba ulovená v českých zemích**

Tři metry na délku a metr na šířku měl rybí gigant, kterého roku 1577 vytáhli z Labe litoměřičtí rybáři. Nebyl to sumec, coby největší zástupce tuzemské rybí říše, nýbrž mořská ryba.

V těch dobách občas zamířil do Čech ze Severního moře jeseter velký. Na jeho obvyklé rozměry představoval ulovený exemplář mimořádně



vyvinutý kus. Také v následných stoletích se podařilo v Litoměřicích i jinde na Labi opakovaně ulovit pořádného jesetera. Už žádný však nepřekonal tento rekord a nejspíš už nepřekoná.

Jeseteři velcí jsou totiž od roku 1917 považováni v Čechách za vyhynulý druh. Rybářství je nejstarší doložená živnost v oblasti Litoměřic. Dalo také jméno starobylému předměstí Rybáře. Rybolov přinášel městské pokladně nejvyšší výnos v době tahu lososů. Losos dnes představuje v Labi exotickou rybu uměle vysazovanou. Dříve tento mořský tvor pravidelně migroval proti proudu Labe, aby se vytřel v čistých říčních vodách. A pro rybáře to byly žně. Dospělý losos dosahuje délky 70 až 90 cm, rekordní jedinci pak i 150 cm. Ale co je to proti jeseterovi velkému, jehož průměrná délka se pohybuje mezi jedním až dvěma metry a vzácně dorůstá tří metrů i více. Má stejné rozmnožovací zvyklosti jako losos, tedy míří za vytřením proti proudu velkých řek.

Zdroj: [https://litomericky.denik.cz/zpravy\\_region/litomericka-nej-nejvetsi-ryba-ulovena-v-ceskych-zemich-20170824.html](https://litomericky.denik.cz/zpravy_region/litomericka-nej-nejvetsi-ryba-ulovena-v-ceskych-zemich-20170824.html)  
foto ilustrační

## Počítačový kroužek „nebojme se počítačů“

Jedním z hlavních témat dalšího PC kroužku bylo naučit klienty vyhledávat knihy v online katalogu knihovny. Seznámili jsme se s webovými stránkami knihovny, získali povědomí o různých funkcích vyhledávání a naučili se správně zadávat dotazy a filtraci výsledků.

Zjistili jsme, že se dají knihy vyhledávat podle autorů, názvů, žánrů nebo klíčových slov. Klienti mohou prozkoumat široký výběr knih a získat podrobné informace o každé knize, včetně abstraktu a dostupnosti.

Jakmile klienti najdou požadovanou knihu v online katalogu, ověří si status, zda je dostupná a prostřednictvím domova požádají o její doručení pomocí donáškové služby z knihovny.

Díky tomuto kroužku mají klienti možnost překonat digitální bariéry a získat dovednosti, které jim umožní využívat moderní technologie s jistotou. Těšíme se na další setkání.



## Spojení sportu, zábavy a dobrého jídla: turnaj v šipkách s grilováním špekáčků

V pátek 26. 5. bylo krásné slunné dopoledne a zahrada našeho domova se proměnila ve scénu sportovního dění. Klienti se sešli na zahradě, aby se zúčastnili turnaje v šipkách a vychutnali si společné grilování špekáčků. Pojízdny terč a pravidla pro fair play byly připraveny a všichni měli možnost ukázat své šipkařské dovednosti. Soutěž byla napínavá a vyrovnaná, ale důležitější, než samotné výsledky, byla pohodová atmosféra, která se vytvořila během celého klání.

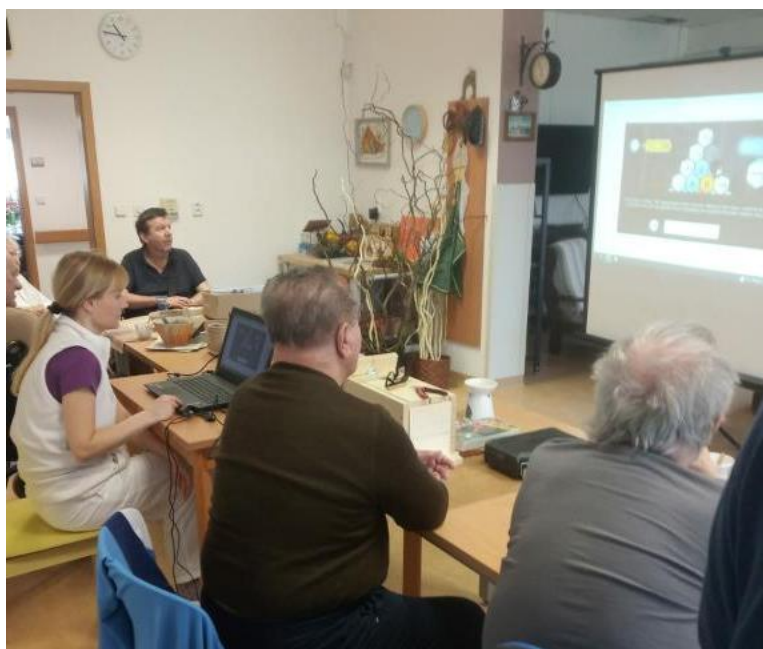


Po soutěžní části byl čas vychutnat si grilované špekáčky a sladkost, jako odměnu za účast. Doufáme, že tato událost přinesla radost, soutěživost a příjemné vzpomínky všem účastníkům a těšíme se opět na podobná setkání.

## Paměťové hrátky - AZ-kvíz online

Nejpopulárnější vědomostní televizní soutěž AZ-kvíz je velmi oblíbená i u našich klientů. A tak jsme jim AZ-kvíz přenesli v online formě do pohodlí domova. Otázky z různých oblastí všem zúčastněným přinesly možnosti rozšířit své vědomosti a osvěžit své znalosti.

Využití hry AZ kvíz online je jedním z efektivních způsobů, jak trénovat paměť. Takováto forma tréninku paměti nabízí zábavu, výzvy a interakci, což je pro klienty v domácím prostředí velmi přínosné.



### **Přednáška o Vranovské přehradě: objevujeme krásy přírody**

Poslední květnový den oživila atmosféru našeho domova přednáška o Vranovské přehradě, kterou si pro nás připravil Mgr. Miroslav Felcman. Klienti se tak díky němu měli možnost dozvědět více o tomto malebném koutu přírody.



Úvodem přednášky jsme zhlédli dokument, ve kterém jsme se podívali do historie Vranovské přehrady. Byli jsme seznámeni s faktem, že přehrada vznikla ve 30. letech 20. století a co je jejím hlavním účelem. Dozvěděli jsme se o důležitosti a náročnosti samotné výstavby přehrady. Přednáška byla obohacena o fotografie zachycující krásy Vranovské přehrady a jejího okolí. Klienti tak měli možnost představit si kouzlo tohoto místa virtuální prohlídkou bez fyzické námahy.

Po skončení byl prostor pro diskuzi a všichni přítomní měli možnost podělit se o své vlastní zážitky z návštěv Vranovské přehrady i sdílet své vzpomínky. Většina z nich vyjádřila nadšení a zájem o další přednášky s podobnou tematikou, a proto přivítáme náměty na další přednášky. Kromě zlepšení paměťových schopností a kognitivních funkcí přispívá tato aktivita také ke zvýšení sebevědomí, pocitu úspěchu a spokojenosti. Hra je interaktivní a zábavná, což představuje prostředek pro odreagování se a zlepšení nálady.

Systematické trénování paměti jsme začlenili do programu klientů. Hra se bude konat pravidelně, alespoň jednou měsíčně, aby bylo dosaženo optimálního tréninku paměti.



## DOBROVOLNÍCI Z ADRY V DRHOVLI

První květnovou sobotu nás v Domově pro seniory v Drhovli navštívila početná skupina dobrovolníků z humanitární organizace Adra, která si pro naše obyvatele připravila hudební program za doprovodu několika hudebních nástrojů. Zazněly oblíbené melodie našich klientů: „Kdyby ty muziky nebyly“, „Škoda lásky“, „Sbohem galánečko“ a mnoho dalších. Nechyběly písničky na přání a většina klientů si s účinkujícími s radostí zaspívala. Nálada byla výborná a všichni odcházeli spokojeni a s úsměvem na tváři. Děkujeme dobrovolníkům za jejich úžasné vystoupení, velice si vážíme toho, že věnovali svůj volný čas našim seniorům a připravili jim velmi příjemné sobotní odpoledne.



## MÁJOVÁ ZÁBAVA

Začátek května byl u nás v domově ve znamení májových oslav a vítání jara. V předešlých dnech jsme s klienty na DZR nazdobili malou májku, která se vyjímá na stole v aktivizační dílně a všem připomíná, že jaro už je tu. Na DS jsme si v dopoledních hodinách popovídali na téma Oslavy 1. máje – svátek práce, retro vzpomínkový den, stavění Májky a nezapomněli jsme ani na oblíbenou tradici políbení pod třešní. Beseda byla doprovázena fotografiemi z minulosti i současnosti a poté nám odpoledne májovou atmosféru umocnilo hudební vystoupení heligonkářů ze Strakonice. Tento den jsme si báječně užili a těšíme se na další skvělou akci, která nás v domově čeká.



## OSLAVA SVÁTKU MATEK

Den matek je krásnou tradicí a oslavou bezpodmínečné lásky a mateřství. Je to svátek, jež se slaví v různé dny na mnoha místech po celém světě. U nás, v České republice, se slaví hlavně díky Alici Masarykové. Tradice velí slavit tento svátek druhou nedělí v květnu. A tak jsme zejména pro naše klientky uspořádali malou



oslavou o pár dní dříve. Pozvali jsme si pana Justicha, výborného muzikanta a baviče, který našim klientkám připravil krásné vystoupení proložené i několika humornými scénkami s nafukovacími balónky. Klientky si akci patřičně užívaly a muzikanta odměňovaly potleskem.

## SETKÁNÍ SENIORŮ NA DUBÍ HOŘE

V sobotu 13.5. jsme velmi rádi přijali pozvání obce Drhovle na tradiční setkání seniorů na Dubí Hoře. Setkání zahájil pan starosta Jiří Bláha, který shrnul dění v obci za poslední rok a nastínil rok letošní. Následovalo vystoupení folklórního souboru Písečánek, které sklidilo veliký potlesk. K tanci a poslechu hrála všemi oblíbená kapela Doubravanka. Nechyběly



písničky na přání, a tak zazněly oblíbené hity našich klientů: Kominíček, Sokoláci, Co jste hasiči, co jste dělali a mnoho dalších. Postaráno o nás bylo po všech stránkách, nechyběl výborný pozdní oběd ani káva se zákuskem. Všichni jsme si setkání velmi užili. Mnohokrát děkujeme panu starostovi za pozvání a všem, kteří se podíleli na uspořádání akce.

## VYSTOUPENÍ DĚTÍ ZE ZŠ ČÍŽOVÁ

Moc krásné vystoupení k svátku všech matek si připravily děti ze základní školy Čížová. Veselé pásmo písniček a básniček doplnily ještě krásnou scénkou o zkažených zubech. Besídka byla velmi pestrá, hrálo se i na flétničky a často



byly děti odměňovány velkým potleskem. Celá tato akce se velmi líbila. Na závěr všechny zúčastněné dámy dostaly ručně vyrobené papírové tulipány a pro sestřičky náramky z korálků ze Srí Lanky. Radost udělala i budka pro veveryky od paní Šejnové. Rádi bychom tak poděkovali nejen dětem, paním učitelkám, ale i ochotným rodičům za příjemné odpoledne plné radostných ale i dojemných chvil.

## VÝLET DO ZÁCHRANNÉ STANICE ŽIVOČICHŮ V MAKOVĚ

Ve středu jsme využili přívětivého počasí a vypravili se na plánovaný výlet do Záchranne stanice živočichů v Makově. Po příjezdu nás uvítala paní Šejnová s paní Račanovou. Bylo pro nás připraveno ohniště s posezením a hlavně komentovaná prohlídka stanic. Klienti si prohlédli všechny obyvatele stanice, dozvěděli se spoustu zajímavostí o jejich životě i o tom, proč jsou v této stanici, a jak se tam dostala. Nejvíce se klientům líbily srnky, čápi, vydra, sova pálená a v neposlední řadě poštolka, kterou si mohli vzít na rukavici či ruku. Poté jsme se všichni přesunuli k ohništi, kde pro nás naši řidiči opékali buřty. Posilnit jsme se mohli i lahodnou kávou či pivem. Zkrátka tento výlet se povedl na jedničku, nejenže jsme si pochutnali na buřtíčkách, ale přivezli jsme si z výletu i krásné zážitky.



Kvíz: Jaké rostlinky se skrývají pod přezdívkou:



**Babské ucho** – a) mařinka vonná b) šalvěj lékařská c) máta peprná



**Hadí mlíčí** – a) blatouch bahenní b) vlašovičnick větší c) smetanka lékařská



**Slzičky Panny Marie** – a) hvozdík kropenatý b) brutnák lékařský c) jehlice trnitá



**Husí nožky** – a) pryšec chvojka b) lopuch plstnatý c) pryskyřník prudký



**Kominíček** – a) rozrazil klasnatý b) krvavec toten c) šušarda klasnatá



**Bouřka** nebo také **bezekvítek** – a) rozrazil rezekvítek b) vřes obecný c) pomněnka rolní

## OSMISMĚRKA

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

Správne odpovedi: a) 'b', b) 'a', c) 'b', a)

L M Ň A Z A T O P O M E Z Í V O  
 O A E V N R Y Ř T N A D N A M D  
 K G Z T O T E M O L T Ě V S O P  
 O N I A Í D A V E C N A G O R A  
 S E L P V E Á G E C I N L Ě D R  
 M T K É T L I K O R C C K R O L  
 E Í S R C T E M O N E M A L P A  
 T T A O I A Z Č O N I G P U I M  
 I P V N N P O S E D T S I B H E  
 K N E Z V L Á Š T N O S T M C N  
 A Á C M O Á O T A R Í S A A E T  
 E P Ř E Č N Í V Á N Í D L N V Á  
 T K D B O H A T O S T A I M O Ř  
 S O I D K R O C O M H L S O H P  
 R S E P A R A C E N A K T S R H  
 E N N K A R K S I J Í S A L T A

Sedí muž večer před televizí, najednou se zvedne a povídá: „Stará, oblékni se, jdu do hospody!“ Manželka s radostí odpoví: „A ty mně vezmeš s sebou?“ „Ne, ale...“

ANTAGONISTA - AROGANCE - ATLAS - AVANTGARDA - BOHATOST - DĚLNICE - DELTAPLÁN - EKIPA - HIPODROM - HRSTKA - INHALACE - JISKRA - KAPITALISTA - KARAVAN - KOČOVNICTVÍ - KOSMETIKA - MAGNET - MANDANT - MATNICE - NEDONOŠENEC - ODPAR - ORÁTOR - PARLAMENTÁŘ - PARTE - PLAMENOMET - POMEZÍ - POSED - POTAZ - PŘEČNÍVÁNÍ - PŘEDVĚST - REVERZ - RODEO - SAMOVOLNOST - SAVEC - SEPARACE - SKLAD - SKLIZEŇ - SODOMIE - SOKOL - SOMNAMBUL - STEAK - SVĚTLOMET - TOTEM - TRHOVEC - VÁLCOVNA - VAZAL - VODÁK - VOLNOST - ZAVLEČENÍ - ZMOCNĚNÍ - ZONACE - ZVLÁŠTNOST