



D - magazín

ČERVENEC 2023



Zdroj obrázku: <https://pravetedops.cz>

SLEDUJTE AKTUÁLNÍ DĚNÍ V DOMOVĚ

PROSTŘEDNICTVÍM INTERNÍHO TELEVIZNÍHO KANÁLU NA SVÝCH PŘIJÍMAČÍCH. V PÍSECKÉ POBOČCE SI MOHOU KANÁL NALADIT KLIENTI, VYUŽÍVAJÍCÍ SPOLEČNOU ANTÉNU. **OMLOUVÁME SE ZA PŘETRVAVAJÍCÍ POTÍŽE S TELEVIZNÍM KANÁLEM V PÍSKU. NA ODSTRANĚNÍ ZÁVADY PRACUJEME. DĚKUJEME ZA POCHOPENÍ**



Úvodní slovo ředitelky domova



Vážené čtenářky, vážení čtenáři D-magazínu, čekají nás prázdniny, na které se nejvíce ze všeho těší děti školou povinné a studenti. My ostatní vítáme dobu dovolených a nových zážitků, které nás čekají. Ráda bych Vám všem chtěla popřát krásné léto, plno sluníčka, pohody, užijeme si společně radosti ze života a vnímejme nádheru přírody, která se nám ukazuje v celé své kráse.

Pohodový červenec všem 😊.

PhDr. Šárka Nováčková

Ředitelka DS Světlo



Dobrovolníci Adra Písek

2 d · 🌐

Také bychom chtěli poděkovat Domovu pro seniory Světlo Písek, všem jeho zaměstnancům a zejména paní ředitelce PhDr. Šárce Nováčkové, za možnost spolupráce a za věcný dar pro naše potřebné. Moc děkujeme 🙏

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 Koláříková, DiS.

www.dps-svetlo.cz

Číslo účtu: 2723271/0100

Distribuce:

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



Církev československá husitská



Potravinová
banka
Jihočeského kraje



MĚSTO
PÍSEK



OBEC HEŘMAŇI



JEŽÍŠKOVA VNOUČATA



NADACE ČEZ



| MĚSTSKÁ | KNIHOVNA | PÍSEK |



ADRA

• Léto budiž pochváleno

Uplynulý měsíc byl pro mě v mnoha ohledech významný. V tomto měsíci se uskutečnily v královském městě Písku oslavy. Byly parádní. Stejně tak jako zahradní slavnost, která proběhla v našem Domově. Doufám, že jste byli spojeni i vy, nebo aspoň většina z vás. O samotné zahradní slavnosti píšu na jiném místě tohoto listu. Když už jsme u slavností, oslavil



jsem v měsíci červnu, spolu z mnoha dalšími obyvateli Domova, narozky. Nás, Blíženců, je tady v Domově opravdu hodně, jestli se moc nepletu, asi celkem šestnáct, ale jsou tu i jiná znamení. Ani vlna veder, která připutovala do České republiky, nedokázala zastavit iniciativu „děvčat z dílny“. Podnikli jsme výlet na píseckou náplavku, kde jsme si prohlédli populární sochy z písku. Zmíněné počasí mi umožnilo i moje oblíbené pěší vycházky podél zlatonosné Otavy. Sice jsem hodně času strávil odpočinkem na lavičkách, ale i tak pobyt v přírodě je fajn. Doporučuji všem obyvatelům Domova, aby využili naší skvělé zahrady, která je v dobrých rukách paní Danušky a děvčat z dílny. I my „šachisté“ často využíváme altán na zahradě k našim hrátkám. S Ríšou Doušou jsme tady sehráli spoustu bitev. Naštěstí jen šachových, ale občas i slovních. Jinak, celý červen se alespoň pro mne nesl ve znamení pohody a hezkých zážitků. Snažím se nepřipouštět si a nebavit se o věcech, které nemohu ovlivnit. Ještě jednu událost bych rád připomněl, ne kvůli své osobě, ale ve prospěch lidí, kteří vždy jsou ochotni pomoci. Jde o moji dceru Miládku a naši paní recepční Markétku. Obě mi moc pomohly s přípravou oslavy narozenin tady v Domově. Víc to nebudu rozpitvávat. Děvčata, díky!!! Loučím se tradičně svým oblíbeným úslovím "nedejte se nikým a ničím otrávit". Hezký začátek léta a hlavně hodně zdraví přeje obyvatel /slovo klient nemám rád/ Domova Světlo v Písku,

Slávek Felcman

• Zahradní slavnost.

Dlouho před jejím zahájením plakáty rozvěšené po celém Domově zvaly na tuto tradiční událost. A nejméně týden před tím žil Domov touto akcí. Klienti i personál. Aspoň v dílně, kam pravidelně docházím. Konečně nadešel den D. Na zahradě vyrostly stánky pro prodej výrobků z naší dílny a větší stany pro návštěvníky, klienty, hudbu a občerstvení. Ve dvě hodiny odpoledne to všechno začalo. Úvodní projev ředitelky, paní Šárky Nováčkové, se v nesl v duchu díky a přání dobré pohody všem. Nezbytné vyjmenování sponzorů si vzala na starost sociální pracovnice, paní Martina Kolářiková. A mohlo to vypuknout. Za hudebního doprovodu osvědčeného Dua Kosatky se rozběhla skvělá a pohodová zábava. Nemalou měrou k celkové skvělé atmosféře přispěli naši tradiční hosté z Drhovle, pochopitelně i mnozí příbuzní klientů. Pro mne bylo velkým zážitkem setkání s paní Motlovou, která je nyní klientkou v Drhovli. Strávil jsem s ní totiž několik let v pečovatelském domě v Mirovicích. A

po letech jsme si pěkně povídali. Hodně času jsem taky věnoval tanci. Doufám, že jsem spolutanečnicím moc nepošlapal nožky. V této souvislosti bych rád zmínil, že se mi moc líbil ženský personál Domova v civilním oblečení. Je to rozdíl, vidět děvčata oblečená ve služebních „mundurech“, nebo v šatech či sukních. K celkové pohodě přispělo i vystoupení dětí z folklorního souboru Písečánek. Opět nezklamal Roman, který se, jak je jeho dobrým zvykem, opět ujal role výčepního, kterou vhodně doplňoval tanečními kreacemi. V těch mu zdatně sekundovala paní Markétka z recepce. V závěru je dokonce i hudebníci pochválili a zahráli jim. U stánků s dárkovými předměty bylo také plno a o výtvoř, nás klientů, byl velký zájem. Také jsem si během zahradní slavnosti nahrával názory návštěvníků. Vesměs všichni si pohodu a sousedské posezení pochvalovali. Stejně jako já. Chtěl bych za všechny zúčastněné poděkovat všem, kdo tuto báječnou akci připravili. Na shledanou za rok.

Slávek Felcman – navýsost spokojený klient Domova Světlo v Písku

• Rekonstrukce kašny v zámeckém parku

Zprovoznění kašny na nádvoří domova v Drhovli se bohužel neuskutečnilo. I přes několikadenní práci na opravách našich údržbářů, za což jim patří velký dík, se nepovedlo kašnu zprovoznit. Po drobných opravách byla zkušebně napuštěna, ale voda po 3 dnech vytekla prasklinami vespod. Nicméně, do budoucna budeme jednat s „památkáři“ o větších opravách a kašnu uvedeme snad do provozu v letech budoucích. Bc. Lenka Keclíková



• RUBRIKA: ROZHOVORY SE ZAMĚSTNANCI

Jak jsem slíbil v minulém čísle, v dnešním vydání přináším rozhovor s Mgr. Martinou Koláříkovou, DiS., vedoucí sociálně-aktivizačního úseku v Domově pro seniory Světlo, pobočka Písek.



- ✓ **Poprvé jsem se s vámi setkal před mnoha lety, tehdy jsem byl zaměstnancem domova. Co se za tu dobu ve vašem životě změnilo?** To už je alespoň šestnáct let. Co se změnilo... Mám patnáctiletou dceru, vystudovala jsem vysokou školu, magisterský obor, stala jsem se vedoucí sociálně-aktivizačního úseku v Písku a již nejezdím jako dříve do Drhové.
- ✓ **Tak teď je to horší nebo lepší?** Tak co se týká práce, určitě je to jednodušší, když člověk nemusí přejíždět z pracoviště na pracoviště, ale práce je stále dost, někdy až moc...
- ✓ **Myslíte na svou práci i doma?** Určitě. Protože některé pracovní otázky člověka zaměstnávají i v jeho volnu.
- ✓ **Jaké máte koníčky?** Největším koníčkem jsou moje zvířata. Tři kočky, dva psi a želva.
- ✓ **Při návštěvě hřebčince jste říkala, že máte hezký vztah ke koním?** Ano, já jsem mnoho let rekreačně jezdila na koních, i jsem trénovala závodní koně.
- ✓ **Kam byste se chtěla podívat?** Asi k moři, jedno kam.
- ✓ **Umíte plavat?** Ano, pochopitelně 😊.
- ✓ **Jak nejraději trávíte volný čas nebo dovolenou?** Volný čas nejraději trávím s pejsky na procházce v lese. Když rostou houby, tak je to úplně ideální. Ale dovolenou nejradši trávím s knížkou, nejlépe u moře. Přitom se mi nejlépe relaxuje.
- ✓ **Kdybyste vyhrála hodně peněz, za co byste je utratila?** Koupila bych si nějakou hezkou chalupu, někde na samotě, daleko od lidí a dva koně.
- ✓ **Kterou lidskou vlastnost máte nejraději?** Srdečnost a upřímnost.
- ✓ **Komu v životě nejvíc věříte?** Sama sobě.
- ✓ **Kterou vlastnost nenávidíte?** Lhaní.
- ✓ **Jaké roční období máte nejraději?** Léto.
- ✓ **Jaká je vaše oblíbená barva?** Červená.
- ✓ **Jste věřící?** Mám svoji víru, ale do kostela nechodím. A to mám paradoxně vystudovanou teologickou fakultu.
- ✓ **Berete svoji práci jako povinnost, nebo poslání?** Poslání, jednoznačně.
- ✓ **Čím jste chtěla být jako malá?** Veterinářkou.
- ✓ **Jaká byla vaše nejmilejší hračka?** Byla to zvířecí farma.
- ✓ **Pamatujete se na svou první lásku?** Pochopitelně, bylo to v šestnácti letech.
- ✓ **Jaký je váš oblíbený film, kniha, písnička?** Film Zaříkavač koní, z knih mám ráda

romány a detektivky. Jako poslední jsem četla knihu „Kde se les dotýká hvězd“ a zanechala ve mě hluboký dojem. Hudbu mám ráda rockovou, mou oblíbenou skupinou je v poslední době skupina Panoptiko.

- ✓ **Jak jste spokojena s personálem domova?** Rozhodně jsem spokojena. Můj tým je perfektní a myslím, že i ostatní týmy jsou skvělé. Myslím, že by tady mohlo pracovat více lidí v přímě péči a asi i v aktivizaci.
- ✓ **Paní ředitelka postrádala v Domově více mužů zaměstnanců. Jak jste na tom vy?** Naprosto souhlasím.
- ✓ **Co byste chtěla na závěr vzkázat všem čtenářům D-magazínu?** Každopádně si myslím, že poskytované služby tady v Domově jsou na velmi dobré úrovni a že za těch dvacet let, co tady pracuji, se posunuly neuvěřitelně dopředu. Přeji našim klientům, ať se jim zde hezky žije, ať se nebojí vyslovit svůj názor a jsou zde spokojeni. My pro to uděláme maximum.

Děkuji za rozhovor. Slávek Felcman



Dobrovolníci Adra Písek

2 d · 🌐



Tak i takhle vypadá ADRÁcká pomoc v Písku: zpívání seniorům, potravinová a jiná pomoc, hra v šachy se seniry, doprovázení seniorů na procházkách, podej tlapku- venčení mazlíčka nemocným, oprava střechy po větru, pomoc s vybavením bytů.....a to vše i v měsíci červenci.





Přítomni: PhDr. Šárka Nováčková, Mgr. Martina Kolářiková, Jitka Kalinová, Věra Machová
Ivana E. Květoňová, 28 klientů

Ředitelka domova PhDr. Šárka Nováčková na úvod přivítala všechny přítomné.

Klienty a klientky informovala o následujících skutečnostech:

Plánováno:

- V průběhu července a srpna bude instalována nová signalizace „sestra - klient“ na pokojích.

Nově realizováno:

- V dubnu proběhla zkouška nového tabletového systému → poděkování za pozitivní ohlasy.
- Na recepci byl instalován interaktivní panel Ámos - pozitivní ohlasy.
- Na chodbách byly instalovány ochrany zdí a rohů.
- Do altánu bylo nakoupeno nové sezení, je objednána houpačka, bude stabilní a bezpečná.
- Do kuchyně byl koupen nový krouhač zeleniny, plynový sporák, mrazák, kotel na polévku.
- Na sesternách jsou automatické drtičky léků pro případ obtíží klientů s polykáním.
- Televizory na pokojích – byl instalován nový zesilovač signálu a anténa nasměrována na vysílač Kletř. Případné další výpadky signálu, prosíme, neprodleně hlase personálu.
- Certifikát s pěti hvězdičkami z certifikace kvality byl předán v dubnu 2023.

Aktivizace:

- V srpnu bude naplánován výlet na bohoslužbu do kaple v Drhovli (některý čtvrtek).
- Rozšířena nabídka dobrovolnictví – dobrovolníci z Adry (šachy, procházky po okolí domova, povídání, čtení), spolupráce s píseckou knihovnou – donáška knih (zajišťuje M. Kolářiková).
- Rozšířena nabídka aktivizace (přednášky, zájmové „kroužky“ – výuka PC, film na přání, vaření,...). Veškerá účast na akcích je dobrovolná!
- Rozšířena nabídka fyzioterapie – cvičení, termoterapie, parafín, vodoléčba atd. (zajišťuje J. Hvězdová po domluvě).

Připomínky obyvatel:

- Požadavek na více času na oběd a večeři. → V případě potřeby je možnost ponechat si talíř s jídlem na pokoji, případně si jídlo přendat na svůj talíř.
- Rýže – velká a tvrdá → Vedoucí kuchyně přítomna.
- Požadavek na více salátu (hlávkový salát, mrkev...). → Salát nebo kompot je klientům servírován téměř denně.
- Požadavek na autobusový výlet. → Autobusový výlet se konat nebude. Pořádají se malé výlety. V případě zájmu je nutné informovat aktivizační nebo sociální pracovnice.
- Dotaz na cukrárnu. → Momentálně hledáme nového nájemce. Prostory budou volné od srpna 2023.

Paní ředitelka na závěr popřála všem krásné léto a vyzvala přítomné k častějšímu pobytu na zahradě a venku ☺.

Zápis ze schůzky s obyvateli ze dne 26. 6. 2023

Přítomni: PhDr. Šárka Nováčková, Bc. Radka Červenková, Bc. Lenka Keclíková, Michal Urban, Věra Machová, Eva Pixová

- Paní ředitelka přivítala přítomné a představila nového vedoucího provozu pana Michala Urbana.
- Dále paní ředitelka poděkovala za pozitivní ohlasy na tabletový systém, který byl do domova zapůjčen na zkoušku. Do budoucna domov uvažuje o jeho pořízení.

Nové informace:

- Od dubna dochází do domova nový smluvní lékař MUDr. Karel Kudrna, na dveřích ordinace (kancelář vedoucí zdravotnického úseku) jsou vyvěšeny ordinační hodiny v době prázdnin.
- Zprovoznění kašny na nádvoří domova se bohužel neuskutečnilo. Po drobných opravách byla zkušebně napuštěna, voda po 3 dnech vytekla prasklinami vespod. Do budoucna budeme jednat s památkáři o větších opravách.
- Aktuálně probíhá instalace nové požární signalizace. Nejprve na chodbách domova a následně se budou instalovat bezdrátová čidla na pokojích klientů. Připomenutí zákazu kouření na pokoji.
- Ve vestibulu nově nainstalován interaktivní panel Ámos – obsahuje informace o domově, fotogalerii, aktuální jídelní lístek, odkaz na webové stránky a také informace o aktuálním dění v domově a plánovaných aktivitách.
- V prostorách zámeckého obchůdku vedle kávomatu je umístěn Sodobar – lze čerpat čerstvou vodu – studenou či horkou na zalití kávy nebo čaje a vodu perlivou. Návod na obsluhu naleznete na boční straně kávomatu.
- Byla dokončena oprava sakristie, od červa v kapli probíhají bohoslužby.
- Došlo k renovaci laviček v zámecké aleji. A nově jsou objednány 2 zahradní dřevěné houpací lavičky – dělané na zakázku, pevné a stabilní. Dodání během srpna, budou umístěny v zámeckém parku, v zimním období v prostorách domova.
- Během prázdnin proběhne oprava zdi u zadního vchodu do vestibulu domova. Část objektu bude na podzim nově vymalována.
- Došlo k rozšíření nabídky aktivizačních činností o vzdělávací aktivity a fyzioterapie o nové procedury, které jsou zdarma.
- Pro imobilní klienty byly nakoupeny nové antidekubitární matrace a mobilní sprchovací systém.
- Proběhla výměna kuchyňské linky pro aktivizaci klientů ve společenském sále a dokoupen nový kávovar na zrnkovou kávu.
- Do kuchyně byl zakoupen nový krouhač zeleniny, plynový sporák, mrazák a kotel na polévku.
- Úspěšně proběhla výměna dvou bojlerů, během prázdnin proběhne výměna plynových kotlů.

Připomínky: P. Hlinský: „Chtěl bych se zeptat, jestli mohu používat bezbariérové záchody, jelikož ty pánské jsou daleko na konci chodby.“ → **Pí. Ředitelka:** „Bezbariérová záchody jsou pouze pro imobilní klienty. Ostatní klienti mají k dispozici záchody na chodbách.“ **P. Kožíšek:** „Chtěl bych moc pochválit všechny sestřičky, pečovatelky, kuchyni, prádelnu a údržbu. Dále bych si přál více dechovek.“ **Pí. Piekarová:** „Chtěla bych poděkovat za fungování kávomatu a za sodobar. Na venkovních křeslech mi chybí podsedačky, dříve tam vždy byly. Co se týče snídaní o víkendech, za sebe bych nemusela dostávat loupáky, jsou suché a bez chuti, bez namazání nejdou jíst. Vánočky a koláčky jsou chutné, ty by mi úplně stačily.“ **Pí. Motlová:** „Jsem spokojená, moc si chválím výlety, na které ráda jezdím. Děkuji za jejich organizaci.“ **Pí. Smitková:** „Chci pochválit prádelnu a moc děkuji za ochotu paní z prádelny.“ Na závěr paní ředitelka popřála všem hodně zdraví a krásné letní prázdniny.

V Drhovli dne 27.6.2023

Zapsala: Bc. Lenka Keclíková

ČERVENEC je podle gregoriánského kalendáře sedmý měsíc v roce. Má 31 dní. Název červenec je původně malý červen, přípona zde vyjadřuje následnost, červenec následuje po červnu. Začíná zrát první ovoce červené barvy. Červenec označuje období, kdy už je všechno červené ovoce, které ještě jen začalo zrát v červnu, už zralé. V římském kalendáři měl měsíc název *Quintilis* od latinského *quintus* (tj. pátý), neboť do roku 153 př. n. l. byl červenec pátým měsícem v roce. V roce 44 př. n. l. byl zavražděn římský císař Julius Caesar, tvůrce juliánského kalendáře. Jeho nástupce Marcus Antonius na jeho počest změnil název měsíce na *Julius*. Červenec vybral, protože Julius Caesar se 13. července roku 100 př. n. l. narodil. Z latiny pak název převzaly další evropské jazyky a používají ho dodnes (anglicky *July*, německy *Juli*, slovensky *Júl*).

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

Během července se na severní polokouli zkracuje délka dne. Na území České republiky, přesněji na průsečíku 50. rovnoběžky a 15. poledníku, je první červencový den dlouhý okolo 16 hodin a 17 minut. Slunce vychází přibližně v 4.55 a zapadá v 21.12 hodin středoevropského letního času. Poslední den v červenci je kratší o hodinu a jednu minutu. Slunce vychází okolo 5.28 a zapadá v 20.44 hodin. Červenec bývá zpravidla nejteplejší měsíc v roce na větší části severní polokoule.

Podle meteorologických měření v pražském Klementinu byla od 18. století nejvyšší červencová teplota zaznamenána 27. července 1983 (37,8 °C) a nejnižší 4. července 1856 a 1962 (7,8 °C). Průměrné červencové teploty se



Pranostiky na Červenec

Co červenec neuvaří - srpen nedopeče.
Co červenec neupeče, to již srpnu neutěče.

V červenci do košile rozdělej se a v prosinci po uši oděj se!

Jaký červenec, takový leden.

Když červenec pěkně hřeje, o Vánocích se zima zaskvěje.

Červenec – úrody blíženec.

Nebyl-li červen dostatečně deštivý, dodá vodu až červenec a přidá ještě mnohé bouře.

Co červenec končí, srpen začíná.

v letech 1961–1990 pohybovaly od 18,6 do 21 °C. Z celého území České republiky byla nejvyšší teplota naměřena 27. července 1983 v pražské Uhříněvsi (40,2 °C) a nejnižší 20. července 1996 na Horské Kvildě na Šumavě (-6,9 °C). Nejvíce srážek za den spadlo 29. července 1897 v Nové Louce u Bedřichova (345 mm). Byly to také největší denní srážky v historii měření v Česku.



V České republice připadají na červenec dva státní svátky: Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje (5. července) a Den upálení mistra Jana Husa (6. července). Ve světě mezi nejznámější červencové svátky patří Den nezávislosti, kdy si USA 4. července připomínají přijetí Deklarace nezávislosti v roce 1776. Francie slaví státní svátek 14. července a oslavuje tak dobytí Bastily v roce 1789.

Podle července jsou pojmenovány některé události, které se v tomto měsíci odehrály. 25. a 26. července 1830 francouzský král Karel X. vydal nařízení (Červencové ordonance), která ve dnech 26. – 29. července vyvolala Červencovou revoluci. Následující režim, trvající 18 let, se nazýval Červencová monarchie. Na památku události byl v roce 1840 na pařížském náměstí Bastilly postaven Červencový sloup.

Po atentátu na Františka Ferdinanda d'Este předložilo Rakousko-Uhersko Srbsku 23. července 1914 Červencové ultimátum, po jehož částečném nesplnění začala o pět dní později první světová válka. 15. července 1927 proběhla ve Vídni Červencová revolta, kdy soud osvobodil válečné veterány obviněné z vraždy dítěte a levicového aktivisty. Demonstranti následně vypálili Justiční palác a při střetech s policií jich 89 zemřelo.

Po měsíci červenci (Červencová) byla pojmenována odrůda Hrušně obecné.

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

• ČERVENCOVÉ SVÁTKY A VÝZNAMNÉ DNY

Mezinárodní den družstev - 1. sobota v červenci

Evropský den koupání v řekách - 2. neděle v červenci

2. červenec - **Světový den UFO**

5. červenec - **Mezinárodní den objetí zdarma** - V tento den (anglicky Free hugs) se lidé po celém světě na ulici objímají. A jak vznikl? Za nápadem stojí Juan Mann, který při příletu do Sydney viděl, jak se na letišti všichni objímají a vítají se svými blízkými, ale on se neměl s kým obejmout. Vyrobil si transparent s nápisem "Free hugs" (objetí zdarma), postupně k němu začali chodit lidé a objímat ho.

5. červenec - **Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje** - Státní svátek

6. červenec - **Den upálení mistra Jana Husa** - Státní svátek

6. červenec - **Světový den polibku**

6. červenec - **Světový den Tibetu**

9. červenec - **Světový den veterinárních lékařů**

11. červenec - **Světový den populace**

14. červenec - **Mezinárodní den alternativ ke spalovnám**

17. červenec - **Světový den emoji 😊**

18. červenec - **Mezinárodní den Nelsona Mandely** - Právě 18. července roku 1918 se narodil Nelson Mandela, první černošský prezident Jihoafrické republiky.

20. červenec - **Mezinárodní den šachu**

28. červenec - **Světový den boje proti žloutence**

29. červenec - **Mezinárodní den tygrů**

30. červenec - **Mezinárodní den přátelství**

Dne 2. července je Světový den UFO

Světový den UFO nepřipomíná první "incident s UFO", ale jeden z nejznámějších a nejlépe zdokumentovaných případů. Tím prvním bylo pozorování soukromého pilota Kennetha Arnolda, který tvrdil, že 24. června 1947 spatřil řadu devíti lesklých neidentifikovaných létajících objektů, letících přes Mount Rainer, v té době neznámou nadzvukovou rychlostí. Arnold, coby letec, ji odhadoval na 1200 mil za hodinu, což by bylo cca 1932 km/hod.



Tento případ byl prvním poválečným pozorováním, které v USA získalo celonárodní mediální pozornost. Dodnes je považováno za vůbec první pozorování moderní éry pátrání po UFO. Arnoldův popis objektů vedl k pojmům, které zavedl tisk a které se ujaly. Od té doby lidé znají pojmy "létající talíř" a UFO.

Nejznámějším případem UFO v této době byl tzv. Roswellský incident. Právě na jeho počest je 2. červenec dnes slaven jako Světový den UFO. V podvečer tu bylo pozorováno UFO diskovitého tvaru, což jak jsme uvedli, nebylo samo o sobě tak mimořádné, neboť podobných svědectví se objevily stovky. Ovšem druhý den ráno 127 km odtud ve směru letu našel rančer William Mac Brazel se svým synem a dcerou na své farmě rozptýlené trosky.

Upozornil na to místního šerifa a ještě chudák skončil na několik dní ve vězení a bylo mu řečeno, že s ohledem na bezpečnost státu nemá o věci s nikým mluvit. Podle vojáků se našly malé trosky, které vlastně ani nestály za řeč, ovšem později se rozjely spekulace, že bylo nalezeno celé diskovité letadlo a dokonce i mimozemská těla. Jako vysvětlení podobných incidentů bylo často používáno sdělení, že šlo jen o meteorologický balón.

Vyšetřovatelé kolem toho dělali hodně caviků, takže není divu, že dodnes nikdo neví, kde je vlastně pravda a o co tehdy šlo. Navíc se v šedesátých letech, když už se na věc zcela zapomnělo, objevila zvláštní němá černobílá nahrávka, zachycující pitvu mimozemšťana, která prý pochází z Roswellu. Na nahrávce se však "mihne" i telefon se šroubovicově točeným kabelem, který se používal až od roku 1957.

V roce 2006 Ray Santilli potvrdil, že se jedná o falešné video, které natočil společně s Gary Shoefieldem. O takzvaném "největším podvodu" je natočen dokonce i film Pitva mimozemšťana - Alien Autopsy (2006). Ray Santilli tvrdí, že se nejedná o podvod, ale o remake snímku, který si v Roswellu skutečně koupil, ovšem manipulací se film poškodil...

Zdroj: <https://blog.hubatacernoska.cz/cervencove-svatky-vyroci-a-dalsi-vyznamne-dny-a-zajimavosti>

Dne 20. července Mezinárodní den šachu

Šachy mají ve světě deskových her mimořádné postavení. Ač hra, jsou uznávány také jako sport. Pokud si tedy chcete zasportovat, což takhle vyzkoušet šachy?

Šachy, nebo též šach, dostaly jméno z perského "šáh", znamenající "panovník". Jde o klasickou deskovou hru, která vznikla v 15. století v jižní Evropě úpravou perské hry šatrandž. Ta pro změnu vycházela z indické hry čataranga, takže stáří šachů je tak trochu nedohledatelná záležitost. Za nejstarší se považují zmínky až z 12. století.



Hra znázorňuje střet dvou nepřátelských armád a jejím cílem je dostat soupeřova krále (dát soupeři "mat"). Na rozdíl od mnoha jiných her (třeba těch, které se hrají s kostkami), zde nehraje roli náhoda, ale čistě schopnosti a znalosti hráčů.

Šachy jsou jednou z nejpobulárnějších her světa a hrají je miliony lidí. Dnes už neplatí, že pro hru potřebujete soupeře, neboť si vystačíte klidně i sami, respektive s počítačem. Nejlepší je ale hrát šachy proti lidskému sokovi. Lidé hrají pro zábavu i soutěžně a šachy mohou mít podobu také venkovní hry, která se objevuje třeba u hotelů nebo v odpočinkových parcích v podobě velkých figur na velké šachovnici.

Velkým kladem šachů je především fakt, že u nich dokonale zapojíte (a zlepšíte) své myšlení. Z šachů se stal skoro až vědní obor, neboť herní kombinace se lze naučit a čím více k nim přistoupíte "vědecky", tím jste úspěšnější. Nejlepší hráči vidí herní varianty dopředu, zatímco amatéři vyhodnocují až uskutečněný tah a netuší, že mohou mít různé strategie, připravovat si útok cíleně atd.

Zdroj: <https://blog.hubatacernoska.cz/cervencove-svatky-vyroci-a-dalsi-vyznamne-dny-a-zajimavosti>

ČERVENEC, LIDOVÉ ZVYKY A TRADICE

Pro naše předky červenec představoval vrchol léta, čas, kdy se schylovalo k závěrečné sklizni, a tak se většina doby trávila prací na poli, což se týkalo i dětí – ty měly prázdniny především proto, aby doma mohly pomáhat. Žně začínaly okolo poloviny července, na svatou Markétu. Aby šlo kosení pěkně od ruky, celý den se zpívalo, lidé na poli i jedli a pili (nejčastěji buchty). Aby si naklonili vrtkavou přírodu, která v červenci přináší bouřky, kroupy, přívalové deště nebo naopak velké sucho, pořádali naši předkové na polních cestách hromadná procesí, jimiž si chtěli vyprosít vodu a ochranu úrody.

Další významnou červencovou událostí byly pro naše předky poutě, hlavně anenské a mariánské. Poutě tehdy představovala církevní slavnost spojenou se skutečnou poutí na nějaké poutní místo. Na poutní mši potom byli uctíváni patroni místního kostela nebo kaple, na návsi či náměstí se pořádaly trhy a rodiny se scházely při společném obědě, kde vesele hodovaly. Podávaly se pokrmy z hovězího

masa, knedlíky, řízky, koláče a pivo nebo víno. Symbolem bylo perníkové srdce, které jako protidárek za velikonoční vejčička kupovali chlapci dívkám.

U nás připadají na červenec dva státní svátky, Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje (5.7.), kteří jsou oslavováni jako hlavní patroni Moravy a spolupatroni Evropy. Slavnosti cyrilometodějské byly spojovány i s budováním kaplí a kostelů zasvěcených právě těmto světcům, kteří na Velké Moravě přispěli k prohloubení vzdělanosti, šíření křesťanství a založení českého státu. V pondělí 6.7., na další státní svátek, si připomínáme památku upálení mistra Jana Husa, středověkého římskokatolického kněze, vysokoškolského učitele, reformátora a kazatele.



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

RUBRIKA – „ČESKÁ NEJ...“

Nádrž Orlík – objemem největší přehradní nádrž v České republice

Objemem zadržené vody se přehradní nádrž Orlík řadí na první místo v České republice. Přehrada patří také mezi nejtenčí přehrady na světě. Zároveň je ale jedním z největších, nejvyšších a nejmohutnějších článků v řetězu vltavských přehrad.

Na skále nad údolím Vltavy stojí zámek Orlík. Pod ním je vodní nádrž, nesoucí stejné jméno. Jen zámek už nestojí tak vysoko, jako dříve. Nyní je jen pár metrů nad vodní hladinou. Přehrada Orlík se řadí objemem zadržené vody na první místo v ČR. Celkový maximální teoretický objem vody může dosáhnout 716,6 mil. m³.

Výstavba Orlíku mezi lety 1954 – 1961 si vyžádala velké oběti. Celkem bylo zatopeno 10 obcí stojících podél Vltavy: Lavičky, Podskalí, Radava, Velký Vír, Těchnice, Žďákov, Letošice, Orlické Zlákovice, Zbenické Zlákovice a Korce. Vzniklému jezeru ustoupilo 14 mlýnů a 650 obytných stavení. Na výstavbě pracovalo přes 1 500 dělníků, dva z nich při tom zemřeli.

Přehrada byla pojmenována podle zámku Orlík, který se nad ní vypíná. Původně bývalo sídlo na skále vysoko nad údolím, tak jako orlí hnízdo na skále. Po zatopení však hladina stoupla téměř až k zámku.



Zdroj: <https://www.kudyznudy.cz/ceska-nej/zemepisne/nadrz-orlik>

CO SE U NÁS V PÍSKU UDÁLO V ČERVNU 2023

Výlet na sochy z písku

Ve čtvrtek 8. 6. 2023 jsme se vypravili na náplavku u Kamenného mostu v Písku, kterou jako každý rok zdobí výstava soch z písku. Počasí nám přálo a tak jsme mohli v klidu obdivovat krásné sochy. Téma letošního ročníku bylo volně inspirováno samotným Aristotelem, jeho specifického způsobu vzdělávání myšlenkami týkajícími se prostorového básnictví. Výlet jsme završili příjemným posezením v nedaleké kavárně, kde jsme všichni potěšili své chuťové buňky.



Dobrovolníci z Adry potěšili klienty svým hudebním vystoupením

Ve společenském sále našeho domova se v sobotu 3. 6. odehrálo jedinečné hudební vystoupení. Skupina dobrovolníků z Adry, složená z talentovaných hudebníků a zpěváků, si připravila vystoupení, které oslovilo srdce seniorů a přineslo jim pocit radosti.

Dobrovolníci hráli známé melodie a písničky, které byly oblíbené v době, kdy naši klienti byli mladší. Celé vystoupení bylo plné energie a radosti. Všichni se bavili, zpívali s dobrovolníky a tleskali.

Po skončení vystoupení v sále věnovali dobrovolníci svůj čas také těm, kteří kvůli svému zdravotnímu stavu nemohli opustit své pokoje. Navštívili klienty, kteří si to přáli a zahráli jim malé soukromé koncerty. Jejich reakce byly nesmírně pozitivní. Mnozí z nich se rozzářili úsměvem a vzpomínkami na hudbu, která byla součástí jejich mládí, někde byly vidět i slzy dojetí.

Toto hudební vystoupení dobrovolníků z Adry se stalo výjimečným zážitkem pro všechny zúčastněné. Hudba má jedinečnou schopnost propojovat lidi a přinášet veselí do jejich života, a to dobrovolníci z Adry dokázali. Toto setkání nejen zanechalo krásné vzpomínky, ale také připomnělo důležitost vzájemné podpory a péče mezi generacemi.

Děkujeme dobrovolníkům z Adry za jejich velké srdce a ochotu přinést potěšení a pohodu našim klientům.



ZAHRADNÍ SLAVNOST

Když v loňském roce slavil Domov pro seniory Světlo 20. výročí otevření své písecké pobočky, uspořádal pro klienty, jejich rodiny i pro veřejnost Zahradní slavnost. Akce se podařila a ze zahradní slavnosti se stala tradice.



Letošní slavnost připadla na pátek, 16. června. Počasí nám přálo pouze částečně, slunečno se střídalo s větrem a deštěm, ale naštěstí jsme měli k dispozici prostorné stany, které nás před kapkami ochránily.

Celou akci zahájila paní ředitelka PhDr. Šárka Nováčková, přivítali jsme i milého hosta, bývalou ředitelku Mgr. Miluši Štojdlovou. O zábavu se postaralo nám známé Duo Kosatky, taneční vystoupení předvedly děti z folklorního souboru Písečan.

K dispozici bylo bohaté občerstvení, ve stáncích výrobky našich klientů, k nahlédnutí kroniky a informační brožurky.

Děkujeme všem, kteří se na realizaci letošní Zahradní slavnosti podíleli – ať už organizačně, nebo formou sponzorského daru a děkujeme i našim milým návštěvníkům za účast. Těšíme se na příští rok!



PŘEDNÁŠKA O KULTUŘE, HISTORII A KRÁSE MEXIKA

20. 6. se v našem domově uskutečnila přednáška, která přenesla klienty do vzdáleného Mexika. Zážitky, dojmy a znalosti ze země slunce a sombrero zprostředkovala Mgr. Lenka Kalčíková, která strávila v tomto exotickém koutu světa nezapomenutelných 14 dní.

Během přednášky Mgr. Kalčíková vyprávěla o svých zážitcích a vše doplnila krásnými fotografiemi. Díky přednášející jsme zažili jedinečný výlet do Mexika, který nejen osvěžil mysl, ale také přispěl k rozšíření obzorů všech zúčastněných.

Po skončení přednášky měli klienti možnost položit Mgr. Kalčíkové otázky a diskutovat o jejich zkušenostech.



NÁVŠTĚVA TANEČNÍHO MISTRA V PÍSKU

Ve středu 21. června 2023 jsme u nás v domově přivítali tanečního mistra pana Petra Veletu, M. A., PhD. Je to nejen známý choreograf, tanečník a pedagog, ale také zakladatel taneční metody EXDASE, která je určena především pro seniory a osoby se zdravotním postižením.

Po úvodním seznámení jsme se všichni společně rozcvičili. Za doprovodu líbivých melodií jsme se s radostí pohybovali do rytmu. Nezáleželo na tom, zda někdo musí používat pro svůj pohyb vozíček, hole nebo chodítko. Hodina a půl utekla jako voda a úsměv a dobrá nálada klientům zůstala po celý zbytek dne.



SOUTĚŽ „ŠIKOVNÉ RUCE NAŠICH SENIORŮ“

V červnu se náš domov zapojil do soutěže s názvem „Šikovné ruce našich seniorů“. V rámci této soutěže jsme měli zástupce ve dvou kategoriích. Kategorie literární práce se zúčastnil náš klient Mgr. Miroslav Felcman s fejetonem nazvaným "Veselé historky s vnoučaty". Další z našich klientek, paní Hana Měšťanová, se rozhodla předvést svou šikovnost v kategorii ruční práce. Vytvořila nádherný lapač snů a háčkovanou deku.



Díky účasti našich klientů v této soutěži jsme získali Pamětní list, který nám přinesl radost a hrdost.



CO SE U NÁS V DRHOVLI UDÁLO V ČERVNU 2023

TVOŘIVÁ DÍLNA – DRÁTKOVÁNÍ

V aktivizační dílně domova se zvláštním režimem se každé úterý scházejí pro společná tvoření, klienti a klientky, které tvůrčí práce baví, rádi se zapojí nebo jen sledují, jak ostatním jde práce od ruky. Tentokrát se vyráběla drátkovaná srdíčka a drobné předměty. Je potřeba před každým tvořením připravit určitý základ. Pomocí jemného drátku a drobných či větších korálek se zdobí drátkové předměty dle fantazie. Tato práce je velmi důležitá pro trénink jemné motoriky, kterou si naši klienti zjemňují svůj hmat. Každý se zapojuje dle svých schopností a svého zdravotního stavu. Srdíčka a ostatní výrobky se moc povedly a všichni, co se podíleli na jejich tvorbě, z nich měli velkou radost. Tyto drobné výrobky jsou poté věnovány účinkujícím jako poděkování, dále jsou posílány na různé charitativní jarmarky či nabízeny v prodeji jako výrobky z aktivizačních dílen. Klienti si mohou vzít některé své výrobky na pokoj a třeba je i věnovat rodinným příslušníkům.



ROZTANČENÉ ODPOLEDNE V DRHOVLI

Nádherný zážitek si v úterý 20. 6 odnesli nejen klienti, ale i personál našeho domova. Velikou zásluhu na tom měl bývalý baletní mistr Petr Veleta, který už pravidelně navštěvuje naše zařízení a dokáže rozpohybovat všechny přítomné. Akce se konala ve velké jídelně Domova se zvláštním režimem. Pozdravil, představil se a poté již začala hrát hudba a všichni přítomní se ponořili do víru tance. Roztančil ženy i muže včetně všech, co jsou na vozíku. Nevynechal ani personál, který s nadšením s mistrem spolupracoval. Úsměvy, rozzářené oči a radost našich klientů byly nepopsatelné. Taneční mistr dodal všem novou energii jak z tance samotného, tak ze zdravého pohybu. Tančila se polka, valčík, tango, ale i třeba ptačí tanec a každý se moc rád nechával unášet na vlnách tance. Všichni se velice dobře bavili a nebyl snad nikdo, kdo by se neusmíval či neměl lepší náladu. Tleskalo se opravdu dlouho a už teď se velmi těšíme na další setkání s naším oblíbeným mistrem Petrem Veletou. Klienti po skončení taneční hodiny odcházeli na své pokoje spokojeni a s velkým úsměvem na tváři.



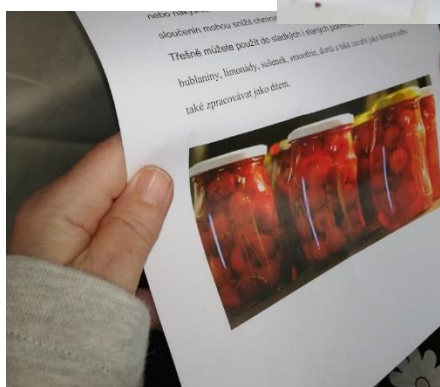
OSLAVY SLUNOV RATU V DRHOVELSKÉM ZÁMEČKU

V pondělí 19.6 jsme s malým předstihem uspořádali u nás v Drhovli jednu z dalších venkovních akcí, v letošním roce novinku, nazvanou Oslavy Slunovratu. Protože počasí bylo opravdu letní, sešli jsme se na nádvoří drhovelského zámku pod starými krásně rostlými kaštanami, které nám zajistily potřebný stín. Po krátkém úvodu a vysvětlení významu slunovratu



v životech našich předků, po sdílení některých tradic se slunovratem spojených, jsme se pustili do zábavy. Symbolicky jsme odemkli klíčem bránu podle blížící se pranostiky „na sv. Jána otevírá se k létu brána“. A pak už nic nebránilo letní veselici. K tanci a poslechu nám zahrál u našich klientů velmi oblíbený hudebník pan Justich. Odvážlivci tancovali, kde se dalo, třeba i rovnou na trávě před lavičkami k sezení, zpívalo se, občas hrála i písnička na přání a díky tomuto rozptýlení odpoledne velmi rychle uteklo. V takto parném počasí jsme neopomněli ani na občerstvení. Nabízeli jsme citronovou vodu s čerstvou mátou pěstovanou v rámci aktivizace v mobilní zahrádce nebo limonádu. Většina klientů vydržela až do úplného závěru, kdy p. Justicha odměnili velký potleskem. Přejeme všem krásné léto a těšíme se, co dalšího nám přinese.

SMYSLOVÁ AKTIVIZACE pod vedením Lenky Jenšíkové.



DOPORUČENÍ PRO HORKÉ LETNÍ DNY ANEB DESATERO PRO HORKÉ LÉTO

Horké léto představuje pro všechny velký nápor na organismus. I letos nás čeká léto s vysokými teplotami, které mohou vyvolat závažné zdravotní problémy. Důležité je osvojit si návyky, které nám umožní užít si léto naplno a přitom se nevystavit riziku.

1. Dodržujte pitný režim: V létě je pro organismus nesmírně důležité zajistit dostatek tekutin. Nejvhodnější je čistá voda, neslazené čaje a přírodní šťávy. Nápoje by neměly být příliš vychlazené.

2. Vyberte si vhodné oblečení: Výběr oblečení je velmi důležitý, protože nesprávný materiál zabraňuje odpařování potu. Oděv by měl být lehký, jednovrstvý a z přírodních materiálů. Nejvhodnější jsou světlé barvy. Boty by měly být pohodlné a otevřené.

3. Zůstaňte v kontaktu: Horka v kombinaci s dehydratací mohou způsobovat bolesti hlavy, dezorientaci, nevolnost a mdloby. Je proto důležité, abyste byli vždy v kontaktu se svými blízkými (personálem domova). V případě potřeby byste měli být připraveni přivolat si pomoc. Proto je důležité mít s sebou mobilní telefon s uloženými čísly, na které můžete v případě potřeby volat. Vhodné je informovat personál o cíli procházky a předpokládaném návratu.

4. Konzumujte zdravá jídla, která se snadno tráví: Těžká a mastná jídla se ve vedrech nedoporučuje konzumovat. Tělo by mělo přijímat potraviny, které se snadno tráví. Nejvhodnější je zeleniny, polévky, drůbež, saláty.

5. Dopřejte si odpolední siestu: Odpočinek je pro tělo velmi důležitý. Proto si po obědě dopřejte krátkou siestu. Organismus se zregeneruje a nabere novou energii. Zároveň se vyhnete nejsilnějšímu slunečnímu záření, které je právě v odpoledním čase.

6. Nastavte si správnou teplotu v bytě: Přes den zatahujte žaluzie, zabráníte tak přímému pronikání slunečních paprsků. V případě klimatizace je vhodné nastavit rozdílní teploty mezi venkovní a vnitřní zhruba o pět stupňů, aby se zabránilo teplotnímu šoku.

7. Chraňte se krémem s UV faktorem: Používejte opalovací krém s vysokým faktorem. Přípravky na opalování naneste přibližně 30 minut před opalováním, aby se snížilo riziko spálení pokožky na minimum. Záření UVB způsobuje spálení pokožky, zatímco záření UVA proniká do kůže hlouběji a má vliv na stárnutí pokožky.

8. Nebuďte celý den na přímém slunci: Na přímém slunci se zvyšuje riziko přehřátí organismu a následného kolapsu. Pokud plánujete trávit den venku, ujistěte se, že máte s sebou sluneční brýle a pokrývku hlavy. Pomoci může i vhodné oblečení, které je vzdušné a zakryje většinu těla. Střídejte pobyt na slunci a ve stínu.





9. Vyzkoušejte vlažnou sprchu: Pokud je vám příliš teplo a necítíte se dobře, zkuste vlažnou sprchu. Začínějte teplejší vodou a postupně přecházejte k vlažné. Začínějte od chodidel a postupujte směrem nahoru. Vlažná voda vás osvěží a zbaví potu.

10. Naladte se na léto: Obklopte se letními věcmi – fotkami, obrázky s letní tematikou, květinami, příjemnými barvami. Větrejte hlavně ráno, aby se do pokoje dostal čerstvý chladný vzduch.

Zdroj: <https://bezpecnostpotravin.cz/desatero-pro-aktivni-seniory-celkem-10-krasne-letne-nekonci/Rehabilitace.info>

- redakčně upraveno



POMŮCKA: ANOLYT, ENIN, MTN, POA, SCO	VYHYNULÝ PTÁK BLBOUN NEJAPNÝ	1. DÍL TAJENKY	STARO- KELTSKÝ OBĚTNÍ KÁMEN		ODEJMOUT	HEROJ	INICIÁLY HEREČKY MUTIOVÉ	UKŘIČENÉ DÍTĚ	HLAVNÍ MĚSTO SRN	DOMÁCKY ELIŠKA	MISTR POPRAVČÍ
OPTICKÝ DISK PRO ZÁZNAM DAT				DROBNÉ PROVINĚNÍ (expresivně)							
JMÉNO REŽISÉRA ŠEVČÍKA				2. DÍL TAJENKY SLOVENSKY „AT“							
MANUÁLNÍ PRACOVNÍK V TOVÁRNĚ							KULEČNÍ- KOVÝ ÚDER ČESKÝ KOMIK (Miloslav)				
ROSTLINA PODOBNÁ JMELÍ						MÁMENÍ (řídce) JMÉNO PO- LITIKA TO- POLÁNKA				3. DÍL TAJENKY	ELEKTROLYT V ANODO- VÉM PROSTORU
	BRANKÁŘ ARSENALU VRAŽDA (expresivně)				NEJMENŠÍ HODNOTY NEKOVOVÝ PRVEK						
KÓD MAURI- TÁNIE				TVŮRCE KOMISÁŘE MAIGRETA ROUCHO							
OKRESNÍ VÝBOR (zkratka)			DIVADELNÍ UMĚLEC GONIOMETR (slangově)						HOVOROVÝ SOUHLAS ROSTLINNÝ POKRYV		
POLIČKA								JEMNÝ NÁDECH PÁNSKÝ ZÁCHODEK			
MALÝ KOUSEK CHLEBA							KRÁTKO- NOHÝ KŮŇ SLOVENSKÉ OKRESNÍ MĚSTO				
	HROZNOVÉ BARVIVO ZVYKLOST (knižně)					KNĚŽSKÁ ČAPKA DŮCHOD					
VZDĚLÁVAT					BAVORSKÉ MĚSTO VYROBIT NA STÁVU						VYDÁVATI SLABOUNKÉ VYSOKÉ ZVUKY
ZKRATKA SOUHVĚZ- DÍ ŠTÍR				NESVLA- ŽOVAT LEHKÉ ELE- MENTÁRNÍ ČÁSTICE							
CITOSLOVCE KVIČENÍ VEPRŮ			ZMOCŇO- VACÍ CHVILIČKA								
ČESKÝ HEREC (Studio Ypsilon)									CHEMICKÁ ZNAČKA NEPTUNIA ŇADRO		
	VOZKOVÝ CITOSLOVCE	DOSTIHOVÝ ZÁVODNÍK SOBOTA (zkratka)						BOTANICKÝ NÁZEV LIPNICE OVČÍ ZVUK			
LEGRACE						PLUKOVNÍK (zastarale)					
MECH SE STROMEČ- KOVITOU LODYŽKOU						ŘÍDITI					