

Červenec 2019

NÁŠ ČASOPIS PLNÝ ZAJÍMAVOSTÍ

D é č k o



Domov pro seniory Velké Meziříčí,

příspěvková organizace

Zdenky Vorlové 2160

594 01 Velké Meziříčí

www.domovvm.cz

OBSAH

Blahopřání na červenec	3
Ze života domova	4
Stálá nabídka měsíce	4
Co se dělo u nás v domově v červnu	6
Bleší trh	8
Pranostiky	8
Pozvánka na akce v červenci	9
Významné dny a výročí v červenci.....	10
Pracovnice domova načerpávaly inspiraci v zahraničí	11
Příběhy pro potěchu duše	12
Vtipy - Politické	14
Fotogalerie	15
Z kuchyně	16
Dobrovolnické okénko	19
Medailonek	24
Křížovka	25

BLAHOPŘÁNÍ NA ČERVENEC

Marie KLÍMOVÁ

Josef JANÁK

Jiřina HLADÍKOVÁ

Růžena SKRYJOVÁ

Alena MACHÁČKOVÁ

Ludmila KOTÍKOVÁ

Jan ROUS

Božena ROUSOVÁ

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



ZE ŽIVOTA DOMOVA

V měsíci červnu odešli:

Paní Štěpánka Myšková + 21. 6. 2019

Paní Anežka Mejzlíková + 29. 6. 2019

V červnu přišli noví obyvatelé:

Paní Marie Svobodová z Dolní Rožínky

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

- **PŮJČOVÁNÍ KNIH**

Pokud máte o nějakou knihu zájem, kontaktujte přímo recepci nebo svého klíčového pracovníka, který informaci předá.

- **PRAVIDELNÉ AKTIVITY**

Každý všední den		ranní hlášení s denními událostmi
Pondělí	10:00	tvůrčí činnosti nebo trénink paměti
	13:00	canisterapie s paní Dyntarovou
Úterý	9:00	canisterapie s paní Kamenskou
	10:00	tvůrčí činnosti
	14:30	canisterapie s panem Trojanem

Čtvrtek	10:00	vaření/ společenské hry/ tvoření
Pátek	10:00	společná modlitba
	10:30	bohoslužba v kapli domova

• **SCHRÁNKA DŮVĚRY**

V domově jsou umístěny v každém poschodí schránky důvěry, do kterých je možné umístit vzkaz, stížnost, připomínku či podnět k poskytování sociálních služeb v domově. S napsáním vzkazu Vám může pomoci pečovatelka, rodina, dobrovolník.

Schránky důvěry v domově naleznete:

- V 1. poschodí – u vstupu do terapeutické zahrádky
- Ve 2. poschodí – u schodiště při vcházení na chodbu 2B
- Ve 3. poschodí – u schodiště na brance s fototapetou plotu

Vzkaz, stížnost, připomínku je možné umístit také do **přenosné schránky důvěry**, která je pravidelně **přenášena po jednotlivých pokojích**.

• **PROSTORY K VOLNOČASOVÉMU VYUŽITÍ**

- Zahrádka za domovem s pískovištěm
- Atrium v přízemí
- Venkovní terasy ve 3. poschodí
- Společenské místnosti v každém podlaží
- Kaple ve 3. poschodí
- Dětský koutek ve vstupu do zahrady a na 2. B
- Park – otevřený od dubna do října

CO SE DĚLO U NÁS V DOMOVĚ V ČERVNU

Krásné červnové počasí nás lákalo i k výletům mimo domov. A tak jsme ve středu 5. června společně vyrazili do restaurace Happy Squash a poseděli jsme si společně s nedávnými narozeninovými oslavenci nad výbornou ledovou kávou a jahodovým pohárem.

Ve čtvrtek 6. června proběhla v prostorách U3V závěrečná výuka studijního programu Nauky o Planetě Zemi III. Tento dvousemestrový studijní cyklus studenti završili testem a přednáškou o Leonardu da Vincim. Všichni studenti uvítali, že přednášky s panem RNDr. Milanem Kameníkem budou také pokračovat po prázdninové pauze.

V úterý 11. června se v domově opět slavilo, přesněji řečeno – slavilo se v terapeutické zahrádce za domovem. Jak je totiž naším zvykem, na Medarda slavíme narozeniny našeho morčecího kamaráda. Při příjemném posezení jsme si také pochutnali na zmrzlině.

Odpoledne 11. června pokračoval také zahradnický kroužek. Účastnice kurzu společně s lektorkami obíraly heřmánek a také tvořily květinové dekorace do květináčů.

Pražské písně se nesly domovem odpoledne ve středu 12. června. Zavítal za námi pan Vláďa Pecháček a společně s ním jsme si zanotovali řadu krásných písní. Zazněly písničky jako Ta naše písnička česká nebo Rozvíjej se poupátko.

Ve středu 19. června do domova zavítala cestovatelka Miluška Mrvková z Třebíče. Paní Miluška nám nejdříve povídala o sobě a svém cestování a poté nás zavedla prostřednictvím svého vyprávění a svého filmu do brdských lesů a jeho okolí. Setkání to bylo velmi milé a my se těšíme, až za námi paní Miluška Mrvková opět zavítá.

V pondělí 24. června se někteří z nás vydali do Horáckého divadla Jihlava v doprovodu terapeutek.

V úterý 25. června za námi zavítali dobrovolníci z Krajského úřadu Kraje Vysočina a společně jsme vyrazili do restaurace Happy Squash a strávili jsme tak příjemné odpoledne.

Krásného počasí jsme také využili ve středu 26. června a v komorním složení jsme dopoledne zavítali opět na zahrádku nedaleké hospůdky, kde jsme se osvěžili točeným pivem.

Další zahradnický kroužek se uskutečnil ve čtvrtek 27. června. Společně jsme se setkali v atriu. Osazovali jsme truhlíky květinami a společně tak chystali dekorace do chodeb.

Krásné červnová dopoledne a odpoledne jsme také často trávili v terapeutické zahrádce za domovem, kde jsme společně besedovali, venčili naše zvířecí obyvatele nebo jen tak posedávali a užívali si sluníčka.

BLEŠÍ TRH

Máte doma věci, které je Vám líto vyhodit a rádi byste, aby ještě něco zažily? Darujte je na náš prázdninový bleší trh, který se v domově bude konat v srpnu v prostorách univerzity třetího věku.

Věci na bleší trh neváhejte přinést do konce července na recepci domova. Nosit můžete dekorace, kosmetiku, bižuterii, oblečení a další. Bleší trh je určen jak pro obyvatele domova, tak pro zaměstnance domova.



PRANOSTIKY

Přijde-li svatý Prokop s deštěm, přijdeš s košem hub.

Svatá Markyta velí: Lidé, okopávejte zelí!

Na svatého Jakuba dopoledne léto, odpoledne zima.

Svatá Anna s kosičkou, svatý Jakub s motýčkou.

POZVÁNKA NA AKCE V ČERVENCI

4. července – čtvrtek

Přátelské setkání u harmoniky s panem Musilem a s Domovem s pečovatelskou službou (od 10.00 hod)

15. července – pondělí

Cestopisná přednáška o Izraeli s A. Vaňkovou (od 10.00 hod, U3V)

25. července – čtvrtek

Narozeninová oslava pro červnové a červencové oslavence

Dále bude v domově pravidelně probíhat:

- Canisterapie s pí Kamenskou, s pí Dyntarovou a s p. Trojanem
- Setkávání se v terapeutické zahrádce
- Dopolední posezení v restauraci
- Zahradnický kroužek

Také pro vás chystáme:

- Zahradní slavnost

Termíny akcí budou upřesněny v denním hlášení.

**MŠE SVATÉ SE BUDOU V LÉTĚ KONAT
V PÁTEK OD 10.30 HOD V KAPLI.**

VÝZNAMNÉ DNY A VÝROČÍ V ČERVENCI

2. 7. Světový den UFO – k výročí údajné havárie UFO v Roswellu v roce 1947 navrhly v roce 2001 ufologické organizace

5. 7. Státní svátek ČR – Den věrozvěstů Cyrila a Metoděje, připomínka jejich příchodu na Moravu roku 863

6. 7. Státní svátek ČR – Den upálení Mistra J. Husa roku 1415

11. 7. Světový den populace – vyhlášen OSN v roce 1989, tento den podle odhadu dosáhl počet obyvatel Země 5 miliard

4. 7. 1924 narozen **OLDŘICH LIPSKÝ**, filmový scenárista a režisér (zemřel 19. 10. 1986) – 95. výročí narození.

9. 7. 1834 narozen **JAN NERUDA**, básník, novinář a prozaik, divadelní, literární a výtvarný kritik (zemřel 22. 8. 1891) – 185. výročí narození.

14. 7. 1939 zemřel v Praze **ALFONS MUCHA**, malíř a grafik (narozen 24. 7. 1860 v Ivančicích, okr. Brno-venkov) - 80. výročí úmrtí.

28. 7. 1869 zemřel **JAN EVANGELISTA PURKYNĚ**, přírodovědec a filosof (narozen 17. 12. 1787) – 150. výročí úmrtí.

28. 7. 1954 narozen **MICHAEL KOCÁB**, skladatel, instrumentalista a zpěvák – 65. výročí narození.

*Zdroj textu: <http://kjm.data.quonia.cz/kalendarium>

PRACOVNICE DOMOVA NAČERPÁVALY INSPIRACI

V ZAHRANIČÍ

Na dvoudenní exkurzi do Rakouska vyrazil tým osmi pracovnic našeho domova. Výjezd do zahraničí se mohl uskutečnit díky projektu „Učíme se společně, rosteme individuálně.“ Náš domov se totiž v rámci projektu zapojil také do aktivity s názvem Zahradní terapie a v termínu od 13. do 14. června vyrazil načerpávat inspiraci k rakouským sousedům spolu s pracovníky ostatních organizací sociálních služeb na Vysočině, které jsou také součástí projektu.

První den pracovníci navštívili nejdříve domov pro seniory v Retzu, domov Pflege und Betreuungszentrum Retz. Domov má kapacitu 110 lůžek a je klientům nabízen ke krátkodobé i



dlouhodobé péči. K domovu přiléhá upravená bezbariérová zahrada, kde je vedle ohrad s kozami a miniprasátky také integrované dětské hřiště. Druhým navštíveným domovem toho dne byl domov SeneCura Sozialzentrum Grafenwörth, který se specializuje na klienty s onemocněním demence. Tento domov byl vyznamenán jako druhé

zařízení po celém světě díky své vynikající péči o klienty s demencí. Součástí domova je paměťová zahrada pro osoby s demencí, centrum zdraví a vlastní mateřská škola.

Druhý den jsme přijali pozvání do neziskové organizace ATZ Zweigstelle Schwaigau. Tato organizace, která zřizuje zahradnictví, nabízí v rámci podporovaného zaměstnání tzv. „pracovní trénink.“ Tento trénink trvá 15 měsíců a pomáhá lidem s duševním onemocněním uplatnit se na trhu práce. V současnosti pracuje v organizaci 30 klientů a to v oblasti zahradnictví, prodeje, administrativy, služeb i zahradního a krajinářského designu.

Exkurze se uspořádala ve spolupráci s ekologickým centrem Chaloupky.

PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

V JEDNOTĚ JE SÍLA

Vojáci chodili společně trénovat každý den, ale tentokrát to bylo jiné. Už před úsvitem vyhnal velitel ven celou jednotku. Běhali, až z nich lilo. Byli zvyklí na námahu a na tělesné vyčerpání, vždyť se cvičili, aby se mohli stát členy protiteroristického oddílu. Jenomže tentokrát to bylo jiné. Normálně běhali v tričku svůj obvyklý okruh a tempo jim určoval zpěv.

Dnes vyběhli v plné polní. Jako obvykle, úkol zněl: „Společně vyrazíte, budete stále spolu, budete pracovat jako tým a společně se také vrátíte. Pokud nebudete všichni, nevracejte se vůbec!“

Bolest, žízeň a námaha se pomalu začínaly ozývat a uprostřed sevřené čtyřky kdosi začal vypadávat z rytmu. Bylo to v páté řadě. Hubený čahoun se zrzavými vlasy. Vojín Sandri. Hlava mu pod těžkou přilbou klesala při každém kroku. Už nemohl dál.

Vojín napravo od Sandriho natáhl ruku a vzal mu těžkou pušku, aniž ztratil tempo. Zrzavý dlouhán se na chvíli vzpamatoval. Po chvíli mu však síly opět začaly vypovídat, pohled měl skelný a nohy za sebou sotva vlekl. Netrvalo dlouho a zase mu padala hlava únavou.

Tentokrát se k němu natáhl voják z levé strany, stáhl mu přilbu z hlavy, dal si ji pod rameno a běželi dál.

Kanady těžce dopadaly na prašnou stezku: tump, tump, tump.

Sandrimu bylo špatně, moc špatně. Potácel se a byl by upadl, kdyby mu dva vojáci ze zadní řady nevzali batoh. Každý z nich ho držel za jeden popruh a běželi dál. Sandri zmobilizoval poslední zbytky sil, narovnal se a četa mohla zdárně doběhnout do cíle.

*„Lépe dvěma než jednomu,
mají dobrou mzdu ze svého pachtění.
Upadne-li jeden, druhý ho zvedne.
Běda samotnému, který upadne.*

Pak nemá nikoho, kdo by ho podpořil.

Také leží-li dva pospolu,

je jim teplo.

Jak se má však zahřát jeden?

Přepadnou-li jednoho, postaví se proti nim oba.

A nit trojitá se teprv nepřetrhne!"

(Kazatel, 4,9-12)

*Zdroj textu: Bruno Ferrero – Osvěžení pro duši

VTIPY - POLITICKÉ



Když byl prezident (V. Havel) ještě absurdním dramatikem, sedával v kavárně Slávia. Jednou za ním přišel muž: "Mistře, včera jsem viděl premiéru Vaší nové hry." "Ach, to jste byl Vy?"

Hádají se Marx, Engels a Lenin, zda je lepší manželka nebo milenka. Zásadně manželka, říká Marx. Aby mohl člověk dělat revoluci, potřebuje mít jisté zázemí. Manželství je buržoazní přežitek. Jedině nejistota s milenkou udrží revolučního ducha v pohotovosti, tvrdí Engels. Co ty o tom soudíš, Lenine? No, nejlepší je mít manželku i milenku. Manželka si myslí, že jsi u milenky, milenka si myslí, že jsi u manželky a ty můžeš být v knihovně a učit se, učit se, učit se.

"Jak se máte?" žertuje pan Klaus. "Dobře, dobře," žertují občané.

*Zdroj: vtipy.portik.cz/rubriky/text/politicke

FOTOGALERIE



Z KUCHYNĚ

VODA, ZÁKLAD ŽIVOTA

Je tomu tak, vždyť lidské tělo se skládá z 60-70 % z vody, její dostatek je tak naprosto nezbytný pro správné fungování organismu, což pociťujeme právě teď, kdy k nám léto vtrhlo s plnou silou.



Bez vody nejsou schopny fungovat žádné důležité orgány, tekutiny v organismu umožňují látkovou výměnu, voda se také podílí na vyplavování odpadních látek z těla, dopravě živin v celém organismu, pomáhá udržovat stálou tělesnou teplotu, ovlivňuje i stav pokožky a kvalitu vlasů a nehtů.

Během běžného dne však člověk denně přijde asi o 2,5 litru vody, to znamená, že je třeba tuto ztrátu nahradit, tedy dodržovat pitný režim. Tělo si sice nějakou vodu dokáže samo vyrobit pomocí metabolismu, nějakou vodu dokáže organismus získat i z přijaté potravy, ale bez doplňování tekutin se neobejdeme. Kolik by jich tedy mělo být? Obecně se říká, že člověk by měl přijmout přibližně 2,5 l tekutin za den. U každého člověka je však toto množství individuální, záleží totiž na mnoha faktorech – tělesné hmotnosti, věku, pohlaví, složení a množství stravy, tělesné aktivitě, aktuálním zdravotním stavu, okolní teplotě atd. Ono optimální množství si každý může

spočítat pomocí jednoduchého vzorce, hmotnost člověka v kg vynásobíme konstantou 0,03, v létě pak 0,04. Tedy člověk o hmotnost 75 kg by měl za den přijmout 2,25 litru tekutin, v horkých dnech nebo při fyzické zátěži pak rovné 3 litry.

Když už tedy víme kolik, pojďme se podívat na to jak. Existují totiž lidé, kteří jsou schopní tvrdit, že nejlepší je napít se každých 10 minut malým douškem vody a bez své lahve neudělají krok. Tak tady někde začíná psychická porucha zvaná aquaholismus, tedy závislost na vodě, chcete-li na dodržování pitného režimu. Tak daleko ale zacházet nebudeme, držme se rozumného množství i dávkování. Ideální je zavodnit se po probuzení, ráno vypít alespoň $\frac{1}{4}$ l teplého nápoje (pozor, káva se do pitného režimu nepočítá) a k tomu skelníčku vody nebo džusu. Příjem a výdej vody by měl být vyrovnaný, některé zdroje doporučují vypít dvě třetiny z celkového množství tekutin během první poloviny dne, spíše ale záleží na výdeji tekutin, při fyzické aktivitě v horkém odpoledni je jasné, že musíme příjem tekutin zvýšit, obecně platí regulovat příjem podle výdeje a nečekat až na pocit žízně, ten je prvním příznakem dehydratace. Pozor také na možnost doplnit dlouhodobý nedostatek vody vypitím velkého množství tekutin najednou, organismus jej není schopen zpracovat a nevyužitá voda pak vychází z těla ven, v extrémních případech, což je například vypití 10 litrů vody během půl hodiny, dojde ke vzniku hypotonického prostředí, kdy ledviny nestačí

odfiltrovat přebytečnou vodu z krve, buňky zvětšují svůj objem a dochází k poškození nervové činnosti.

No a co tedy vlastně pít? Odpověď je jasná již v titulku článku, nejzdravější je obyčejná čistá voda, nezatěžuje tělo nadbytkem cukrů, solí, konzervačních ani minerálních látek. Pro zpestření je dobré vodu ochutit například šťávou z ovoce, mátou, bezinkou či šalvějí. Zejména v horkých dnech je vhodné, když je chuť nápoje mírně nakyslá či nahořklá, takové nejlépe osvěží, naopak sladké nápoje zvyšují pocit žízně. A i když teplé počasí svádí k pití co nejstudenějších nápojů, optimální teplota nápoje je okolo 16°C. Dále je vhodné pít ovocné či zeleninové šťávy či nejrůznější čaje, tedy spíše ty ovocné, u bylinkových pozor na jejich působení v těle a v kombinaci s užívanými léky. Není vhodné mít pitný režim založený na minerálních vodách, neboť obsahují velké množství zejména sodíku, kterého máme v potravě již tak dost ve formě kuchyňské soli. Minerálními vodami je vhodné pitný režim pouze doplňovat a jednotlivé minerálky také průběžně střídat. Samostatnou kapitolou jsou různé iontové a proteinové nápoje, ty lze doporučit při sportovní aktivitě či u specifických profesí (hasiči, silničáři, práce v hutích), u běžné



populace je ale jejich pití zbytečné. Do pitného režimu pak nezahrnujeme kávu, alkohol, kolové limonády, energetické nápoje a černý čaj. Naopak, k těmto nápojům je vhodné vypít skleničku vody, neboť svým složením způsobují odvodnění organismu. Stejně tak do pitného režimu nepočítáme mléko a mléčné nápoje, protože ty svým složením patří mezi potraviny. Tak na zdraví!

Autorem je Jan Hutař, nutriční terapeut

*Zdroj: https://www.fnol.cz/pdf/pacientske_brozurky/FNOL_Pitny%20rezim.pdf

<https://ct24.ceskatelivize.cz/veda/2515594-je-pitny-rezim-jen-mytus-kolik-vody-clovek-opravdu-potrebuje>

PIKARTOVÁ, Táňa. Krásu a zdraví najdeme v obyčejné vodě. *Svět potravin*. 2016, **2016**(08), 20-21. ISSN 1803-5140.

*Zdroje obrázků: www.google.com

DOBROVOLNICKÉ OKÉNKO

FIREMNÍ DOBROVOLNICTVÍ

Společenská odpovědnost a udržitelné podnikání se dnes již i u nás stávají důležitým aspektem fungování mnoha firem. Firemní dobrovolnictví navíc umožňuje do těchto aktivit zapojit zaměstnance a přirozeně tak podporovat nejen jejich sounáležitost s firmou, ale také jejich osobní růst a rozvoj.

CO TO JE FIREMNÍ DOBROVOLNICTVÍ?

Firemní dobrovolnictví je cenný dar ze strany zaměstnavatele a výborná příležitost pro smysluplné naplnění společenské

odpovědnosti. Firma investuje čas svých zaměstnanců a finanční zdroje do fungování dobrovolnického programu a získává motivované zaměstnance, efektivní partnerství s neziskovým sektorem a nová řešení v oblasti udržitelného podnikání.

ČESKÁ REPUBLIKA A FIREMNÍ DOBROVOLNICTVÍ

V České republice se CSR neboli společenská odpovědnost firem stává velmi skloňovaným tématem. Firemní dobrovolnictví je jeden z nejlepších způsobů, jak se stát společensky odpovědnou firmou a poskytnout svým zaměstnancům ojedinělou možnost osobního a profesního rozvoje. Bude také přibývat zákazníků a klientů, kteří si své výrobky a služby budou vybírat podle toho, jak zodpovědně se firmy při svém podnikání chovají a jak přistupují k závažným celospolečenským tématům.

PROČ SE FIREMNÍMU DOBROVOLNICTVÍ VĚNOVAT?

Spolupráce s neziskovými organizacemi dokáže často kultivovat velmi konkurenční prostředí korporací, zlepšuje vztah zaměstnance k jeho komunitě, kolegům a zaměstnavateli, dává zaměstnancům možnost odpočinout si od pracovní rutiny, poznat své kolegy z trochu jiné stránky a vyzkoušet si své dovednosti a odborné znalosti ve velmi odlišném prostředí. Neziskové organizace díky firemním

dobrovolníkům zlepšují své služby a chod organizace a dostává se jim odborného poradenství, ke kterému by jinak neměly přístup.

CO ŘÍKAJÍ SAMI DOBROVOLNÍCI?

„Měla jsem pocit užitečnosti ne jen pro komerční sféru.“

„Okamžitá pozitivní zpětná vazba od účastníků mě motivovala se účastnit podobných akcí i v budoucnu.“

„Je to zkušenost, kterou člověk jen tak nezažije.“

„Den jsme si moc užily, pomohly jsme výborné věci a všechny nás bude u srdíčka hřát dobrý skutek, kterých je v dnešní uspěchané době opravdu málo. Dobrovolnictví můžeme jedinečně doporučit.“

„Po každém takovém dni si člověk více uvědomí, co je v životě opravdu důležité a že jakákoli podobná pomoc je vždy prospěšná.“

A jaká slova zaznívají v hodnoceních dobrovolníků nejčastěji?



FIREMNÍ DOBROVOLNICTVÍ V NAŠEM DOMOVĚ

Také náš domov neminulo firemní dobrovolnictví. Úterní odpoledne 25. června jsme strávili ve společnosti čtveřice dobrovolníků, kteří k nám zavítali z vysočinského krajského úřadu z odboru sociálních věcí. Společně jsme zavítali do nedaleké hospůdky a v horkých letních dnech jsme se zchladili zmrzlinovým pohárem, vychlazeným pivem a ledovou kávou, a to vše v příjemné společnosti. Za hezké setkání vděčíme paní Ireně Hambálkové, které celou návštěvu zorganizovala.



*Zdroj: <https://www.hest.cz/cz/pro-firmy/smysl-a-prinosy-firemniho-dobrovolnictvi>,
<https://www.hest.cz/cz/pro-firmy>

MEDAILONEK

IZRAEL

V pondělí 15. července nás čeká cestovatelské povídání o Izraeli. Přednášet bude dobrovolnice Andrea Vaňková od 10.00 hod v prostorách univerzity třetího věku.

Izrael, oficiálně Stát Izrael, je stát na Blízkém východě v oblasti jihozápadní Asie, kde leží při východním pobřeží Středozemního moře. Na severu sousedí s Libanonem, na severovýchodě se Sýrií, na východě s Jordánskem a na jihozápadě s Egyptem. K Izraeli přiléhá i Západní břeh Jordánu a Pásmo Gazy, tj. území částečně spravovaná Palestinskou autonomií – tato území jsou Izraelem okupována od šestidenní války v roce 1967.

Hlavní město: Jeruzalém

Měna: nový izraelský šekel

Počet obyvatel: 8,89 mil.

Rozloha: 20 770 km²

Hlava státu: Re'uven Rivlin



*Zdroj: www.seznam.cz

KŘÍŽOVKA

... (tajenka). Ovidius

					2	SKUPINY LIDÍ	DRUH PAPOUŠKA	OTCOVÉ ZASTAR.	2. DÍL TAJENKY	INICIÁLY TENISTY LENDLA	TVOJE OSOBA
					UKLÁNĚT						
					HOTELY PRO MOTORISTY						
POMŮCKA: ADSL, AOM, OHIO	KYSELINA BROMNÁ	POBÍDKA	1. DÍL TAJENKY		??? MARIA REMARQUE JAKÁ SLOVEN.					OVINUTÍ	NEVELKÉ
CITOSLOVCE ZAHNÁNÍ DRŮBEŽE				SPOJKA ÚSILÍ				BÝV. FRAN. LET. SPOL. ZELENINOVÉ POKRMY			
ELEKTRICKÉ VÝBOJE							LETNÍ TĚLOVÝCH. AKTIVITA ČAJ ŘÍDCE				
PŘÍMÁ					SYNTETICKÉ VLÁKNO VODNÍ ROSTLINA						
CITOSLOVCE PŘEKVA- PENÍ					V PĚCI LÉKAŘE ASIJEC						
	DRUH PŘIPOJENÍ K INTER- NETU	ŘEKA V USA JMÉNO HEREČKY BOUDOVÉ					A PODOBNÉ ZKR. CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO			ZÁŘE	ČÁSTI NOHOU
V HUDBĚ VOLNĚ								OBV. SPRÁ- VA POŠT KMENOVÉ VLÁKNO			
24 HODIN				DOHODA OPĚT							
BYLINA S RŮŽOVÝMI KVĚTY					UKLÍZET SPORTOVNÍ KLUB ZKR.						
SOLMIZAČNÍ SLABIKA			AKCIOVÁ SPOLEČ- NOST ZKR. ČERNŮCH			DRUHY HEDVÁBÍ LOVECKÝ PES					
	ČÁST STŘECHY	PRODEJNY NÁBYTKU SMRTELNÁ NEMOC					OBRNĚNÝ TRANSPOR- TÉR ZKR. ŘÍČNÍ RYBA			NICKA	VÝČINĚNÁ KŮŽE
POLOTUHÝ POKRM					CITOSLOVCE PŘITAKÁNÍ HLAV. PRAC. POMĚR			NUŽE DESET KRÁT DESET			
ZNAČKA HYGIENIC- KÝCH POTŘEB				JMÉNO JAN NĚMECKY EVROPSKÁ UNIE ZKR.				UHEL. SKLA- DY ZKR. MCBAINOVO JMÉNO			
3. DÍL TAJENKY											
VCHOD						DÁNSKÉ HLAVNÍ MĚSTO					

*Zdroj: <https://www.hubatacernoska.cz/hrave-krizovky-s-velkymi-pismeny>