

Srpen 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 srpen	3
Ze života domova	4
Stálá nabídka měsíce	4
Co se dělo u nás v domově v červenci	6
Pranostiky	7
Pozvánka na akce v srpnu.....	8
Významné dny a výročí v srpnu	8
Příběhy pro potěchu duše	9
Vtipy	11
Fotogalerie	12
Rozhovor	13
Z kuchyně	16
Univerzita třetího věku.....	19
Dobrovolnické okénko	21
Co se dělo v domově před 40 lety	24
Křížovka	25

BLAHOPŘÁNÍ NA SRPEN

Jaroslava KREJČÍ

Jitka LUKŠOVÁ

Jindřich STRNÁDEK

Helena BROŽOVÁ

Marie SMUTKOVÁ

Ludvík INVALID

Anna JIRÁSKOVÁ

František ČERMÁK

Olga KRATOCHVÍLOVÁ

Růžena NEVRKLOVÁ

Marie SVOBODOVÁ

Růžena PŘÍHODOVÁ

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



ZE ŽIVOTA DOMOVA

V měsíci červenci odešli:

Pan Vincenc Záviška + 12. 7. 2019

Paní Marie Pavelcová + 21. 7. 2019

V červenci přišli noví obyvatelé:

Paní Zdeňka Bártová z Bystřice nad Pernštejnem

Pan František Šípek z Bohdalova

Paní Hana Bulová z Velkého Meziříčí

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 ČERVENCI

I během prázdninového letního režimu domov ožil spousty událostmi a setkáními. V červenci jsme pravidelně ve středu vyráželi do nedaleké hospůdky. Společně jsme si poseděli, pochutnali nad dobrotami a strávili společný čas.

Ve čtvrtek 4. července jsme do domova pozvali pana harmonikáře Musila, se kterým jsme si zazpívali spoustu krásných písní. Pan Musil nás také rozesmál svými vtipnými historkami a glosami. Na společné posezení jsme také pozvali naše sousedy z Domova s pečovatelskou službou a společně jsme tak strávili hezké dopoledne.

Na něco dobrého jsme do hospůdky vyrazili také ve středu 10. července.

Letní zahradnický kroužek se uspořádal ve čtvrtek 11. července. Tentokrát se paní lektorka Tomandlová věnovala květinám a obilovinám.

V pondělí 15. července jsme se dopoledne přenesli do Izraele. Zavítala za námi dobrovolnice Andrea Vaňková a připravila si pro nás cestopisnou přednášku o svém putování po této rozmanité zemi.

Ve středu odpoledne 24. července jsme přijali pozvání k sousedům do Domova s pečovatelskou službou a společně jsme si opekli buřty a strávili tak společný čas.

Oslava pro červnové a červencové oslavence se uspořádala v pondělí 29. července v prostorách U3V. Společně jsme si pochutnali na polárkovém dortu a na oslavence jsme si připili šumivým vínem. Živou muziku obstarala dobrovolnice A. Vaňková.

Bleší trh odstartoval v prostorách U3V v úterý 30. července a trvá až do 5. srpna.

Během července jsme také trávili spoustu krásných dní v terapeutické zahrádce za domovem. Probíhalo také ranní cvičení nebo canisterapie s naší dobrovolnicí paní Kamenskou, s panem Trojanem nebo s paní Dyntarovou. Každou středu dopoledne jsme také pravidelně vyráželi do nedaleké hospůdky na terasu, kde jsme si společně povídali a vždy jsme si nabídli něco dobrého na zub nebo k pití.

PRANOSTIKY

Jestliže na svatého Vavřince prší, bude hodně myší.

Přinese-li déšť svatá Helena, bývá otava dlouho zelená.

Na svatého Filipa, ječmínek se oklípá.

Je-li i Bartoloměji den pěkný, bude pěkný podzimek a dobré víno.

POZVÁNKA NA AKCE V SRPNU

29. července – 5. srpna

Prázdninový bleší trh

8. srpna – čtvrtek

Přednáška nutričního terapeuta

13. srpna – úterý

Promítání filmu Šest medvědů s Cibulkou

14. srpna – středa

Setkání obyvatel s vedením domova

29. srpna – středa

Dožínkový průvod domovem

Další akce (termín bude upřesněn v denním hlášení):

- **Zahradnický kroužek**
- **Posezení v hospůdce a v terapeutické zahrádce**

VÝZNAMNÉ DNY A VÝROČÍ V SRPNU

- 6. 8. Světový den za zákaz jaderných zbraní – výročí svržení první jaderné bomby na Hirošimu v roce 1945**
- 9. 8. Mezinárodní den původních obyvatel**
- 12. 8. Mezinárodní den mládeže**

1. 8. 1979 zemřela **VLASTA JAVOŘICKÁ**, prozaička (narozena 25. 3. 1890 ve Studené, okr. Jindřichův Hradec) - 40. výročí úmrtí.

7. 8. 1899 narozen **OLDŘICH NOVÝ**, filmový a divadelní herec a režisér, působil v Brně (zemřel 15. 3. 1983) - 120. výročí narození.

24. 8. 1919 narozena **JAROMÍRA KOLÁROVÁ**, prozaička, scenáristka, autorka knih pro děti (zemřela 21. 1. 2006) - 100. výročí narození.

28. 8. 1959 zemřel **BOHUSLAV MARTINŮ**, hudební skladatel (narozen 8. 12. 1890) - 60. výročí úmrtí.

30. 8. 1934 narozena **ZDENA FRÝBOVÁ**, prozaička (zemřela 22. 2. 2010) - 85. výročí narození.

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

PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

DVA DOMKY

Na úpatí hory stál malý domek postavený ze soli. V domku žil muž ze soli a žena z cukru. Někdy se milovali, jindy se nemohli vystát. Jednoho dne mezi nimi vypukla zuřivá hádka.

Muž popadl velkou solnou hůl a ženu vyhnal.

Křičel za ní jako šílený: „Běž a postav si dům z cihel!“

Žena s pláčem utíkala. Ale neplakala moc, aby se jí tváře z cukru nerozpustily.

Postavila si nedaleko cihlový domek.

Byl pěkný. Za okny jí rostly květiny, uvnitř měla kamenný krb, ale přesto byla smutná. Ve dne v noci musela myslet na solného muže.

Jednoho dne se odhodlala a zatloukla na dveře solného domku. Poprosila muže o trochu soli do polévky.

Ale solný muž na ni zase vzal svou hůl a pohrozil jí: „Hned odtud zmiz, nebo zase uvidíš!“

Žena se s pláčem vrátila domů, ale neplakala moc, aby se jí nerozpustily cukrové tváře.

Vznešené a milosrdné nebe to všechno vidělo a samým dojetím se taky rozplakalo. A tak začalo pršet. Lilo jako z konve.

Domek ze soli se v dešti pomalu rozpouštěl. Solný muž se spěchal ukrýt do domku z cihel. Tloukl na okno: „Prosím tě, pusť mě dovnitř, nebo se úplně rozpustím.“

„Aha, teď ti teče do bot,“ posmívala se mu žena. „Nechtěl jsi mi dát ani špetku soli, tak se o sebe postarej sám!“

Ale muž ji prosil tak úpěnlivě a tolik sliboval, že ženu obměkčil a pustila ho dovnitř.

Vrhli se jeden na druhého do náručí a spojili se v dlouhém sladko-slaném polibku.

Ale protože solný muž byl promočený na kost, přilepil se na cukrovou ženu a nemohl se odtrhnout. Trvalo hodnou chvíli, než oschl a mohl se zase odlepit.

Od té doby má solný muž sladká ústa a cukrová žena má na oplátku ústa slaná.

A od té doby se nehádají.

Nesmírné bohatství lásky tvoří právě odlišnosti.

VTIPY

O ŽENÁCH

Muž povídá své ženě: „Víš miláčku, ty jsi jiná než ostatní dívky...“ Žena odpoví: „Jaké jsou ostatní dívky?“ Muž: „Hezčí.“

Sešly se dvě kamarádky. „Mirek pro mne udělal skutečně všechno, všecičko na světě. Nejdřív nechal pití, potom kouření, pak karet – a pak nakonec nechal i mne.“

Slečna absolvuje v autoškole první praktickou jízdu. Instruktor jí říká: „Napoprvé je to docela dobré, jen byste se měla častěji dívat do zrcátka.“ „To jo, ale já jsem si ho zapomněla v kabelce na zadním sedadle,“ odvětlí slečna.

Ptá se jedna přítelkyně druhé: "Proč už nechodíš s Karlem?" "Obvodní lékařka mi to zakázala." "A proč prosím tě?" "Je to jeho manželka."

*Zdroj: <http://vtipy.portik.cz/rubriky/text/o-muzich-a-zenach>

FOTOGALERIE



ROZHOVOR

Rádi bychom Vám prostřednictvím Děčka a krátkého rozhovoru představili pracovníky našeho domova, se kterými máte možnost se denně setkávat. V následujícím rozhovoru se nám představí **zdravotní sestřička:**

MARIE VONDRÁČKOVÁ



Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?

Jmenuji se Marie Vondráčková a je mi 50 let. Bydlím v rodinném domku ve Velkém Meziříčí a mám dvě děti a tři vnoučata. A manžela 😊. V domově pracuji celý život – od dvaceti let s pauzou, kdy jsem byla s dětmi na mateřské. A původem pocházím z Vlčatína u Třebíče.

Jak se Vám práce v domově líbí?

Líbí se mi, že je to práce s lidmi – to je na tom nejhezčí. A taková práce mě nejvíce naplňuje.

Na jaké místo byste se ráda podíval a proč?

Letos ani netoužím po tom někam jet. Jsem tady spokojená. Líbí se mi tady ve Velkém Meziříčí. Mám to blízko k rodičům a mám tu v Meziříčí také celou rodinu. A letos se také chystáme být doma, protože máme malé vnoučátko od 8. července – holčičku.

Co ráda děláte ve volném čase?

Mám ráda třeba zahrádku, výlety a procházky – ale ne moc dlouhé, aby mě nebolely nohy 😊. Nejraději mám ale procházky se svými vnoučaty.

Co byste si nejvíce přála?

Pro všechny zdraví samozřejmě, to je nejdůležitější.

Jaké je Vaše oblíbené místo ve Vašem okolí?

Bydlím ve Velkém Meziříčí a ráda chodím do zámeckého parku. Zámecké zahrady jsou krásné.

KVÍZ

Nejoblíbenější jídlo

Nad českou kuchyni nemá nic.

Nejoblíbenější barva

Mám ráda modrou.

Vaše nejhezčí dovolená

V Turecku u moře.

Vaše nejoblíbenější roční období

To je zrovna léto, když jsou nejdelší dny a teplo.

Nejoblíbenější pohádka

Popelka.

Nejoblíbenější hudba

Na tancování se mi třeba líbí dechovka a na poslech mám třeba ráda Petra Muka.

Nejoblíbenější místo v domově

Jídelna.

Děkuji Vám za rozhovor. Ať se vám daří!

Z KUCHYNĚ

ČESNEK

Říká se, že k tomu kdo jí cibuli, nechodí lékař a k tomu kdo jí česnek, nechodí nikdo. Tak se tomu česneku pojdme podívat na stroužek.

Česnek kuchyňský (*Allium sativum*) je rostlina, která pochází ze střední Asie, prapředek dnešních pěstovaných odrůd dodnes planě roste v západním Ťan-Šanu – pohoří zasahující mezi Kazachstán, Čínu a Kyrgyzstán. V lidovém léčitelství je používán již přes 4 000 let, má se za to, že do evropské kultury převzaly česnek od Římanů a jeho keltské pojmenování, krem, se objevuje v zeměpisných názvech. Vesnici Křemže pojmenovanou podle Křemežského, tedy Česnekového potoka, podél kterého se hojně vyskytoval volně rostoucí česnek, najdeme v Jihočeském kraji.

Ale zpátky do kuchyně, nebo ještě dřív na zahradu. Botanicky patří česnek mezi amarylkovité, nebo též liliovité rostliny, jeho vzdálenými příbuznými jsou tak třeba bledule, narcis nebo sněženka, do užší rodiny s česnekem patří cibule, pór či pažitka. Kuchyňský česnek není schopen tvořit semena, dá se množit pouze vegetativně, pomocí stroužků, které vysazujeme na teplé, slunné stanoviště a to až v době, kdy teplota půdy klesne pod 9°C. Rozlišujeme dva druhy česneku, paličák a nepaličák. Poznáme je od sebe tak, že česnek

paličák vytváří kulovité květenství s pacibulkami, které se musí odstranit, neboť snižují výnos. Stroužky paličáku směřují ke středu cibule, bývají větší, mají symetričtější cibuli a fialovější zbarvení, v České republice je právě paličák oblíbenějším typem česneku. Nepaličák květní stvol netvoří, lépe se přizpůsobuje pěstební podmínkám, má vyšší výnos a delší skladovatelnost, stroužky jsou umístěny ve spirále okolo středu cibule, kde jich bývá mezi 10 až 20 a mají také ostřejší chuť.



A jak je to s onou průpovědkou z úvodu? Česnek, ale i jiné cibuloviny obsahují alicin, sirnou sloučeninu, která způsobuje jejich charakteristické, štiplavé aroma. V samotném česneku alicin působí jako ochrana proti škůdcům a má také antibiotické a protiplísňové účinky. Právě proto je česnek odnepaměti používán v lidovém léčitelství při léčbě nachlazení, chřipky, angíny či bolestí v krku. Vědecké výzkumy dokonce uvádí, že alicin úspěšně léčí infekce způsobené zlatým stafylokokem rezistentním na meticillin (MRSA). Kromě alicinu česnek také obsahuje vitamin C, vitaminy skupiny B, širokou řadu minerálních látek a také flavonoidy, které snižují krevní tlak a uvolňují napětí cév. Látky obsažené v česneku též podporují

přirozenou tvorbu inzulinu, čímž pomáhají ke snížení hladiny krevního cukru.

Jezte vitamíny! Bud'te zdraví!

Česnek na srdce a celer na pohlaví!

A když máte IQ na nule,

napraví to pytel cibule!

Jiří Žáček

Zdá se tedy, že k tomu kdo pravidelně konzumuje česnek, lékař opravdu nemusí, pozor však na podráždění žaludku a trávicích cest, které někomu může způsobit právě pravidelná konzumace vyššího množství česneku. Při běžném použití v kuchyni se není čeho bát, ale při užívání doplňků stravy obsahujících výtažky z česneku je nutná konzultace s lékařem. Také při léčbě inzulinem není vhodné konzumovat větší množství česneku a též při užívání warfarinu, neboť česnek snižuje srážlivost krve. Jako doporučené množství se uvádí jeden stroužek česneku denně, no a pokud jste si pochutnali na česnečce či chlebičku s česnekovou pomazánkou chvilku před romantickou schůzkou, nepanikařte, k odstranění aroma alicinu pomůže rozzžvýkat čerstvou prtželovou nať, listy máty nebo sníst jablko. No a pokud potřebujete po práci s česnekem dostat jeho aroma z rukou, omyjte je ve vodě s jedlou sodou.

A víte, že česnek má i svůj festival ? Pořádá se pravidelně na Slovácku v Buchlovicích. Ten letošní již 18. ročník proběhl na tamním

zámku 27. července a návštěvníci mohli mimo jiné ochutnat česnekovou zmrzlinu, zúčastnit se soutěže o nejdelší česnekový cop či nejsmradlavější dítě.

Autorem je Jan Hutař, nutriční terapeut

*Zdroj: <https://www.cesnek.cz/popis-cesneku>, <https://cs.wikipedia.org/wiki/Alicin>, <https://bylinky.doktorka.cz/cesnek-nejen-prirodni-antibiotikum>, <https://www.ireceptar.cz/zahrada/jak-vypestovat-zdravy-cesnek-termin-vysadby-hnojeni-moreni.html>, <https://www.slimming.cz/cesnek-zdravi-a-ucinky/>

UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

AKADEMICKÝ ROK 2019 – 2020 v DOMOVĚ

V Domově pro seniory Velké Meziříčí bude pokračovat od září univerzita třetího věku s panem RNDr. Milanem Kameníkem. Navazující kurz s názvem "Nauky o planetě Zemi IV" odstartuje první přednáškou 12. září 2019. Výuka bude probíhat tradičně vždy ve čtvrtek jednou za čtrnáct dní. Výuka bude také probíhat ve třech skupinách – od 10.00 hod, od 13.00 hod a od 15.00 hod.

Obyvatelé, ale i zájemci z řad veřejnosti mohou získat přihlášku a harmonogram přednášek na recepci.

Harmonogram chystaných přednášek:

Zimní semestr 2019

- 1) 13. 9. Louvre a Egypt
- 2) 27. 9. Louvre a Mezopotámie
- 3) 11. 10. Vídeň a Praha

- 4) 25. 10. Vídeň a Pražské Jezulátko
- 5) 8. 11. Vídeň a Sisi
- 6) 22. 11. Vídeň Ostarrichi
- 7) 6. 12. Vídeň a Dunaj
- 8) 20. 12. Vídeň a Turci
- 9) 3. 1. Vídeň a Evžen Savojský
- 10) 17. 1. Brazílie a Simon Bolívar

Letní semestr 2020

- 11) 31. 1. Dějiny Persie I
- 12) 14. 2. Dějiny Persie II
- 13) 28. 2. Dějiny Persie III
- 14) 14. 3. Atlantis I
- 15) 28. 3. Atlantis II
- 16) 11. 4. Atlantis III
- 17) 25. 4. Minojci a Mykéňané
- 18) 9. 5. Trója a Schliemann
- 19) 23. 5. Rusko a Ukrajina I
- 20) 6. 6. Rusko a Ukrajina II
- 21) 20. 6. Organizátoři, Slavnostní ukončení kurzu

DOBROVOLNICKÉ OKÉNKO

TROCHU DÁŠ, HODNĚ DOSTANEŠ

Lepší komunikační schopnosti

Ať už jako dobrovolníci chodíte do domova seniorů, nemocnice, hospice nebo doučujete děti, tak si zlepšujete komunikační schopnosti. Proč? Protože poznáváte různé typy lidí, se kterými musíte komunikovat a nějakým způsobem se s nimi domluvit. Ne vždy je to hračka, že? :-) Také díky tomu odbouráte strach z komunikace. Člověk se častokrát dostane do situací, ve kterých dříve nebyl a musí na ně rychle reagovat.

Dejte si dobrovolnictví do životopisu

Ať už jste studentem nebo pracujete, tak se to v CV (životopisu) bude vyjímat. Typickým příkladem jsou studenti, kteří se snaží dostat na vysokou školu oboru psychologie. Pro ně je velkou výhodou, když mají zkušenosti s dobrovolnictvím.

S dobrovolnictvím můžete získat i snadněji práci. Získání práce si můžeme rozdělit na 2 možnosti.

První z nich je, když chodíte jako dobrovolník do nějaké organizace, oni někoho hledají a vy se osvědčíte. Znáte lidi, kteří tam pracují,

dokážete si představit, co budete jako pracovník děláte a tak i ostatní už ví, co od Vás mohou očekávat.

Druhou možností je, že vám to může dát tzv. “plusové body” u pohovorů. Co to totiž o vás vypovídá? Máte komunikační schopnosti, nemyslíte jen na sebe, dokážete pracovat sami i v týmu. A přesně tyto věci patří do tzv. soft skills, na které u pohovorů nahlíží.

Samozřejmě nebudu vám mazat med kolem pusy, záleží také, o jaký typ zaměstnání se zajímáte. Z vlastní zkušenosti, ale mohu říci, že jsem díky dobrovolnictví práci získal. Dříve jsem byl dobrovolník jako vy, ale pak se uvolnilo místo jako koordinátor dobrovolníků a já jej dostal.

Vykročíte z komfortní zóny

Jako dobrovolník se často můžete dostat do situací, na které nejste zvyklí, se kterými jste se ještě nesetkali. Na základě toho musíte občas i začít uvažovat jiným způsobem. Můžete zjistit, kde je vaše komfortní zóna, co vás dělá nebo nedělá šťastnými. I to je úžasná zkušenost přijít na to, co mi nevyhovuje nebo co dělat chci.

Uvědomění si, jak se mnohdy máme dobře

Znal jsem jednu dobrovolnici, která pomáhala v rodině, kde byli rodiče nevidomí, ale měli dítě, které vidělo. Pamatuji si, jak mi říkala,

jak je ráda za tuto zkušenost, jak ji to změnilo a ovlivnilo. Byla si daleko více vědomá, co to je mít a nemít zrak.

Někdy bereme některé věci jako samozřejmost a zapomněli jsme na jejich hodnotu. Ve vašem případě to může být cokoliv než zrak. Zkuste se sami zamyslet, jestli pár podobných příkladů taky najdete.

Až budete mít chvílku klidu, tak se zkuste na krátký okamžik vrátit zpět, než jste se stali dobrovolníkem. Jací jste byli předtím a jací jste nyní? Kolik věcí se změnilo, jak jste se změnili vy? Moje zkušenost s dobrovolnictvím je taková, že jsem za ni upřímně vděčný. Změnila mi život.

Autorem je Ondřej Smolen

*Zdroj:<https://www.dobrovolnik.cz/dobrovolnicke-glosy-komentare/trochu-das-hodne-dostanes-2>

CO SE DĚLO V DOMOVĚ PŘED 40 LETY

SRPEN 1979

Schůze se konala 16. 8. za přítomnosti těchto členek: Bulová, Komínková, Brodská, Kašparová, Zemanová, Špačková a Mejzlíková.

1) S. Mejzlíková předala funkci vedoucí brigády s. Špačkové, z důvodu přechodu na II. poschodí. S. Špačková funkci předala a řekla, že se bude snažit vykonávat uložené úkoly k naší spokojenosti.

2) Také jsme do svého kolektivu přijaly s. Brodskou, která u nás nastoupila do zaměstnání. Protože Věruna donesla občerstvení, tak jsme se občerstvovaly.

3) Protože ještě část sester je na dovolené, tak jsme ukončily schůzku. Závěrem jsme si pěkně podiskutovaly.

s. Kašparová



KŘÍŽOVKA

**Některé chyby jdou sice napravit, ale...
(tajenka). Murphyho zákony**

Některé chyby jdou sice napravit, ale... (tajenka). Murphyho zákony					1	ZNAČKA LIMONÁD	VZDÁLE- NOST MEZI ROSTLINAMI		2. DÍL TAJENKY	DĚLENÍ LOMEM	INICIÁLY MALÍŘE LHOTÁKA
					ZÁVODNÍ STRÁŽ ZKR.			CHUCH- VALEC			
					NEDALEKO			TAMTEN			
					ÚTOK						
POMŮCKA: PAR, SMA, SPON	CHRÁNĚNÁ KRAJINNÁ OBLAST ZKR.	ČÁST DNE ZKR.	1. DÍL TAJENKY	NEZNÁMÝ AUTOR PROTI- KLAD							SEKNOUT
ÚZKÝ DLOUHÝ MOŘSKÝ ZÁLIV						NESTRA- CHOVAT					
						POKLADNY					
KDY							TEĎ				
							PULZOVAT				
OŽELET SYNA								ZASÉVAT			
								NALÉVAT			
	JAPONSKÝ SPORT	OZN.ČES. LETADEL ODCHYLKA STŘELY			PODSVINČE MNOŽSTVÍ VYPAŘENÉ VODY					LÉČIVÁ ROSTLINA	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO
INICIÁLY SKLADATELE BACHA				NAPÍNAT TKANINY							
				DĚSIT							
NEVÝRAZNÝ						HUSARSKÝ KABÁTEC INF. TECH- NOLOGIE					
DOKONČIT LEPENÍ								ZVLÁŠT NÁŘEČNĚ VYROBENÁ V IRSKU			
ODSTRANIT SEKYROU							VZNEŠENÁ MYŠLENKA CHUŤ K JÍDLU				
	PRODEJNA MASA	GOLFOVÝ VÝRAZ ČESKÝ REŽ. VÍT ???				POLNÍ MÍRY ODVÁŽNĚ SLOVENSKY				VYROBIT LÁTKU NA STAVU	KLAVÍR
NEALKO NÁPOJ					STÁTNÍ PLAVEBNÍ SPR. ZKR SPZ SEMIL				UNIVERZITA PALACKÉHO KANADSKÝ ZPĚVÁK		
ASIJSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO				KLOUZATI STANICE TECHNICKÉ KONTROLY							
CHEM. ZN. SAMARIA			PAMPELIŠKA ZVRATNĚ ZÁJMENO SLOVENSKY								
3. DÍL TAJENKY								KLUB ANGA- ŽOVANÝCH NESTRA- NÍKŮ ZKR.			
ALKOHOL. RÝŽOVÝ NÁPOJ					OBŘNĚNÝ TRANSPOR- TÉR ZKR.			A SICE			

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