

Červen 2020

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 červen	3
Výročí června a regionální osobnosti	3
Ze života domova	5
Stálá nabídka měsíce	6
Co se dělo u nás v domově v květnu	7
Letní slunovrat	10
Pranostiky	13
Mezinárodní dny měsíce června.....	14
Příběhy pro potěchu duše	14
Ze světa zajímavostí	16
Rozhovor	19
Vtipy	21
Z kuchyně	22
Co se dělo v domově před 40 lety	24
Křížovka	25
Seznam zdrojů	26

BLAHOPŘÁNÍ NA ČERVEN

OLDŘIŠKA SOBOTKOVÁ

Mgr. LIBUŠE MUSILOVÁ

JAROSLAV TOPINKA

LUDMILA JURAČKOVÁ

METODĚJ JAŠA

*Všem oslavencům ze srdce přejeme k jejich
narozeninám hodně štěstí, zdraví a spokojenosti
do dalších let.*



VÝROČÍ A REGIONÁLNÍ OSOBNOSTI ČERVNA

160. výročí narození

Anna PAMMROVÁ – spisovatelka, básnířka, filozofka
Narození: 27. 6. 1860 Jinošov (Náměšť nad Oslavou)
Úmrtí: 19. 9. 1945 Žďárec (Tišnov)



Narodila se v rodině hajného jako první ze 4 dcer. Vychovávala ji kmotra. V roce 1871 se přestěhovala do Náměště nad Oslavou, kde se učila němčině, francouzštině a angličtině. Léta strávená odloučením od rodičů autobiograficky vylíčila v knize Antieva. V roce 1880 se jí narodila nemanželská dcera Alma. V roce 1883 absolvovala kurs pěstounek. V roce 1893 se vdala a měla syna Františka. V roce 1894 se rodina přestěhovala na Kozinek, od roku 1896 žili ve Žďárci u Tišnova. V roce 1906 zemřela dcera Alma. Po synově útěku do Ameriky, který uprchl v roce 1914, se Anna Parmová se svým mužem rozvedla. Dochovala se korespondence s Otakarem Březinou. Dopisovala si se sestrou Leonou Křemenovou, neteří Almou Křemenovou, spisovatelkou a překladatelkou Annou Moudrou. Psala básně a úvahy o postavení ženy ve společnosti.

80. výročí úmrtí

Matyáš ŽĎÁRSKÝ, – malíř, sochař, lyžař, pedagog
Narození: 24. 2. 1856 Kožichovice (Třebíč)
Úmrtí: 20. 6. 1940 St. Polten (Rakousko)

Matyáš Žďárský se narodil jako poslední ze sedmi dětí v Kožichovicích u Třebíče v budově mlýna, který se však do dnešních dob nedochoval. Brzy po jeho narození mu zemřel otec a matka odešla



do Třebíče, kde malý Matyáš začal navštěvovat školu, později vychodil jihlavskou reálku a německý učitelský ústav v Brně. Ještě jako dítě po úrazu oslepl na jedno oko. Po dokončení studia v r. 1874 nastoupil do prvního místa ve Vídni a následující léta strávil jako pedagog ve Vídni, rakouském Elsenreithu a v trestnici Stein (Krems am Donau). Vzhledem k šíři Žďárského zájmu, mezi které patřilo výtvarné umění, a zejména přírodní vědy, včetně vztahů jednotlivých složek prostředí, není divu, že úspěšná kariéra učitele neuspokojovala. Začal podnikat studijní cesty; cestoval po Švýcarsku, Německu, Francii, Bosně, Itálii a po severní Africe, a studovat (malířství na akademii v Mnichově a techniku na polytechnice v Curychu), a v roce 1889 koupil horský statek Habernreith poblíž Lilienfeldu.

Již jako majitel horského statku a horal s živým zájmem o přírodní prostředí se Žďárský začal věnovat alpinismu a zejména lyžování. Matyáš Žďárský uspořádal v roce 1901 první závod ve sjezdu a v roce 1905 ve slalomu. Po zakladateli alpského lyžování byla pojmenována horská chata v Alpách, Mount Zdarsky – hora v Antarktidě, je po něm pojmenována mj. ulice v Lilienfeldu – Zdarskygasse, ale i ulice v Třebíči.



ZE ŽIVOTA DOMOVA

V květnu odešla obyvatelka:

Marie Krejčová + 17. 5.

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	9:15	ranní cvičení
	13:00	canisterapie s paní Dyntarovou
Úterý	9:00	canisterapie s paní Kamenskou
	14:30	canisterapie s panem Trojanem
Čtvrtek	9:15	ranní cvičení
	10:00	Výuka na U3V (každých 14 dní)
	13:00	Výuka na U3V (každých 14 dní)
	15:00	Výuka na U3V (každých 14 dní)
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 MĚSÍCI KVĚTNU

Během měsíce května úspěšně pokračovaly stavební práce na nové bytovce, která nám začíná vyrůstat za terapeutickou zahrádkou. Výhled na staveniště je sice blokován nahromaděnou zeminou, ale

přesto můžeme denně slyšet techniku, jak pracuje.



Celý květen byl zákaz návštěv stále platný. Pozastavit se musela dobrovolnická činnost, výuka na Univerzitě třetího věku, a vůbec všechny další kulturní i společenské aktivity. Jediným kontaktem byla jen technika a tím značně posmutněla atmosféra celého domova. Ve čtvrtek 7. května se konalo v domovním atriu svižné



swingové představení na téma Škola základ života. Na improvizovaném jevišti se nám představili herci z Horáckého divadla – konkrétně Jakub Škrdla, Ondřej Šípek, Svetlana Huškociová, Richard Vokůrka,

František Mitáš, Zdeněk Stejskal, Lucie Sobotková, Klára Anna Satinská a Josef Kundera. Koncert jsme poslouchali z otevřených oken a pozorovali díky skleněné stěně, která dělí chodbu a prostory atria. Nedošlo k přímému kontaktu mezi divadelníky a obyvateli, a přeci většina publika odnesla dobrou náladu. Divadelníci v tento den vystoupili také ve Ždírci, Křižanově a



Náměšti nad Oslavou. Před samotným vystoupením nám děti v doprovodu s paní učitelkou Mgr. Radkou Peškovou a paní ředitelkou Mgr. Evou Bednářovou ze školy ZŠ Oslavická předaly dar v podobě krabice plné obrázků pro naše seniory. Společně s výkresy nám



děvčátka zarecitovala básničku. Je úžasné, kolik věcí se dá zvládnout, když se dělají společně.

V pondělí 18. května se opět odstartoval místní zahradnický kroužek, tentokrát v terapeutické

zahrádce. Připomněli jsme si významné květnové dny např. Ledové muže nebo státní svátky a zasázeli jsme i pažitku.

V pondělí 25. května bylo v domově opět rušno. Po chodbách se začali pohybovat rodiny, kamarádi a blízcí většiny obyvatel. První návštěvní den po více než dvoutměsíční státní karanténě je úspěšně za námi. Návštěvy jsou povoleny od pondělí do pátku v hodinách mezi 9:30 a 16:30. Celý den probíhal bez problémů. V úterý 26. května se konal další zahradnický kroužek.



Dozvěděli jsme se, co léčí bílá hluchavka a jaké podmínky jsou vhodné pro pěstování petunií.



LETNÍ SLUNOVRAT

Letní slunovrat je známý jako oficiální první letní den nebo astronomické léto. Nastává obvykle 21. června.

Letos v roce 2020 nastává léto těsně před půlnocí 20. června, přesněji ve 23 hodin a 44 minut.

Za jakých podmínek nastává?

Nastává v okamžiku, kdy dosáhne Slunce na své každoroční dráze nejsevernějšího bodu, vstoupí do znamení Raka a severní polokoule Země se nejvíce přikloní ke Slunci.

Proto 21. června nastává i nejdelší den, Slunce u nás setrvá přes 16 hodin nad obzorem a jen kolem 7 a půl hodiny zbývá pro letní noc. Tak můžeme vysvětlit, proč jsou u nás noci v tomto období hodně světlé a úplně se nesetmí.



Jaké jsou důsledky?

Sluneční paprsky v tento den dopadají v poledne kolmo na obratník Raka. Na severním polárním kruhu Slunce nezapadne ani o půlnoci a bude se pomalu posouvat nad severním obzorem.

Toto pověstné „*půlnoční Slunce*“ bychom mohli zahlédnout i od nás, pokud bychom se o půlnoci dokázali vznést nad naši krajinu do výšky asi 280 kilometrů. Svítilo by oslnivě a čistě bíle nad severem

a ozařovalo by všechny umělé družice, které v té době nad střední Evropou prolétají. Proto je v červnu vidět nejvíc umělých družic.



Proč se může měnit datum letního slunovratu?

1) Kalendářní rok trvá 365 nebo 366 dní, ale Země oběhne kolem Slunce za 365 dní 5 hodin 49 minut. Proto se okamžik letního slunovratu opoždí každý následující rok o oněch přebývajících 5h 49min. Zařazením přestupného roku se okamžik letního slunovratu „předběhne“ o $24\text{h} - 5\text{h } 49\text{min} = 18\text{h } 11\text{min}$. Přitom může dojít i ke změně data letního slunovratu na 20. červen.

2) V našem řehořském kalendáři vystupuje 400letý cyklus. Rokem 2000 jsme vstoupili do nového cyklu a na jeho začátku vzniknou největší rozdíly. Proto v první polovině 21. století připadne letní slunovrat 41krát na 21. 6. a devětkrát na 20. 6., pokud vycházíme ze středoevropského letního času. Na 20. červen připadne letní slunovrat v letech 2020 (poprvé od roku 1796), 2024, 2028, 2032, 2036, 2040, 2044, 2048 a 2049.

3) K pomalým změnám dochází i změnami zemské dráhy. Snad nás potěší, že dnes je z ročních dob nejdelší právě léto a velmi zvolna se ještě prodlužuje. O 6 h 29 minut se léto prodlouží do roku 3000 a ještě v roce 4000 bude léto o 6 hodin 43 minut delší než dnes. Teprve poté se začne zkracovat.

Jak vzniklo slovo slunovrat?

Český název slunovrat vznikl podle ročního pohybu vycházejícího Slunce nad obzorem. Poté, co Slunce dospělo k nejsevernějšímu bodu východů a západů, se nyní bude vracet po obzoru na jih. Na nejjižnější bod své pouti dospěje za zimního slunovratu.

Magický význam slunovratu:

V den letního slunovratu lidé odedávna uctívali slunce, čímž mu chtějí vyjádřit úctu a radost z úrody a sklizně. Léčivou sílu Slunce, která vrcholila v den slunovratu, si vážili v minulosti i Keltové. Tato moc byla spojována s uzdravující silou vody. Oltáře zasvěcené Slunci

se proto často nacházely v blízkosti pramenů a studní. Tyto svatyně byly podle některých archeologů umísťovány do krajiny na základě astronomických poznatků a byly často součástí hradiště.

Podle keltských tradic se v noci v den letního slunovratu pálily na nejvyšších kopcích posvátné ohně, podobně jako v současné době v noci, kdy se upalují čarodějnice. Oslavy provázely tance okolo ohňů, rozhazování uhlíků po polích pro zajištění dobré úrody a žehnání dobytka zapálenými bylinami.

Keltské vesnice a hradiště v ČR

Klobouky u Slaného, kde je největší český menhir – Kamenný pastýř



Megalitický kruh z obřích kamenů se nachází v jihočeské obci Holašovice

Kounovské kamenné řady, o jejichž významu vědci doposud vedou spory



PRANOSTIKY

Chladný květen, červen vlažný - je pro sýpky, sudy blažný.



Netřeba v červnu o déšť prositi,
přijde, jak začne kositi.



Co v červnu nedá do klasu,
červenec nažene v času.

V červnu deštivo a chladno způsobí rok neúrodný snadno.



Červnové večerní hřmění –
ryb a raků nadělení.

MEZINÁRODNÍ DNE

MĚSÍCE ČERVNA

- 1. 6. – Mezinárodní den dětí, Světový den rodičů
- 2. 6. – Mezinárodní den čistého ovzduší
- 5. 6. – Mezinárodní den ptačího zpěvu
- 8. 6. – Mezinárodní den oceánů
- 10. 6. – Den památky obětí vyhlazení obce Lidice
- 12. 6. – Světový den proti dětské práci
- 14. 6. – Světový den dárců krve
- 15. 6. – Světový den proti násilí na seniorech
- 16. 6. – Evropský den židovské kultury
- 17. 6. – Mezinárodní den proti rozšiřování pouští a sucha
- 20. 6. – Světový den uprchlíků
- 21. 6. – Evropský den hudby, Mezinárodní den trpaslíků, Den otců
- 25. 6. – Den námořníků
- 27. 6. – Den rybářství, Den památky obětí komunistického režimu



PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

KDYBYS MOHL ŽÍT ZNOVU...

Před několika dny se mě ptali na zajímavou věc - zda bych na svém životě něco změnil, kdybych mohl žít znovu. Odpověděl jsem, že

ne, ale až pak jsem cítil, jak mi tato otázka vrtala hlavou. Kdybych mohl žít znovu, méně bych mluvil a více naslouchal.

Neodmítal bych pozvat své přátele na večeři jen proto, že máme na koberci fleky a náš gauč je značně vybledlý. Našel bych si čas a poslouchal babičku, když mi chce vyprávět o svém mládí.

Běhal bych s dětmi po louce a nehuboval je, že mají šaty samou



zelenou skvrnu od trávy. Plakal bych a smál se, žil skutečné emoce a skutečný život. Sdílel bych co nejvíce odpovědnosti a času se svoji překrásnou partnerkou. Když bych onemocněl, zůstal bych v

posteli a nehnal se do práce s horečkou, protože když budu chybět nějaký čas v práci, svět se nezastaví. Svět bude, to já nebudu.

Mému dítěti, které se na mne vášnivě vrhne a líbá mě, bych neřekl: "Tak dolů, to už stačí! Jdi se umýt, podívej se, jak vypadáš!"

Říkal bych co nejčastěji: "Mám tě rád." Ale především, kdybych mohl znovu začít svůj život zde na zemi, ctil bych jedno: "Žij lépe, než můžeš, myslí lépe, než můžeš, a vydej ze sebe to nejlepší dnes.

Protože dnešek je dřív než zítřek, a zítřek bude dřív než věčnost."

(A.P. Gouthey)

ZE SVĚTA ZAJÍMAVOSTÍ

Jídlo v číslech

Víte, že 20 % všech potravin skončí v zemích EU v koších, popelnicích a kontejnerech? V dalším článku se dozvíte mnohem víc, tak pojďme na to!

- 1) Jen v Německu vyhodí ročně 13 miliónů tun potravin, z toho polovina pochází z domácností.



- 2) 7000 zvířat sní za svůj život průměrný člověk, konzumující maso. Za 80 let života je to v průměru 11 krav, 27 prasat, 2400 kuřat, 80 krocanů, 30 ovcí a 4500 ryb. Po započítání králíků, kachen, hus, koz, krevet a chobotnic by to bylo 7500 zvířat.
- 3) 785,6 kg potravin sní za rok průměrný Čech.
- 4) V celé ČR sníme denně 2000 nákladních aut jídla.
- 5) Průměrná roční spotřeba vajec na osobu je 249 kusů.



6) 11 miliónů lidí ročně zabije špatné stravování, bohaté na tuky, cukry a smažené potraviny. To je více, než kolik zemře na následky kouření.

7) 126 434 tun jablek se u nás sklídilo v roce 2016, takže každý Čech jich v tom roce snědl 23,7 kg.



8) 46 kg jídla vyhodí ročně každá česká rodina. Nejvíce lidé do 29 let, nejméně naopak senioři.

9) 80,3 kg masa sní ročně každý Čech, od vepřového přes hovězí, skopové, zvěřinu až po drůbeží. Toho sníme 27kg/rok.

10) 300 miliónů tun je aktuální globální roční spotřeba masa na planetě. V roce 1963 to bylo jen 78 miliónů.

11) 5 gramů plastů týdně zkonsumuje ve svém jídle každý člověk na zemi.



12) 7,2 miliónů tun čokolády, tedy asi 1 kg na osobu, se sní celosvětově za rok. Průměrný Švýcar zkonsumuje kolem 9 kg ročně.

13) 82 kg ovoce a 84 kg zeleniny sní za rok každý Čech. Každý den si je však dopřeje jen 54 % Čechů, zbytek nepravidelně.



14) 41 miliónů litrů zmrzliny slízali Češi v loňském roce. Zaplatili za to 4 miliardy korun. Nejoblíbenější jsou vanilková a čokoládová.



15) 114,9 kg obilovin ve formě mouky, krup, vloček nebo rýže zkonzumuje za rok každý občan ČR.



16) 80 – 90 % tuku musí obsahovat máslo, aby mohlo být označeno jako máslo. Ročně ho v ČR spotřebujeme 5,4 kg na člověka.

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**:

BC. MARIE AMBROZKOVÁ



Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?

Jmenuji se Marie Ambrozková a je mi 24 let. Pocházím z Ivančic u Brna a nyní bydlím s přítelem ve Vysokých Studnicích. Mám jednoho staršího bratra. Velmi ráda pečů a vařím. Když bych si měla vybrat, dala bych přednost intelektuální zábavě před pohybovou, protože mým koníčkem je fotografování a poslouchání hudby.

Co se Vám na práci v domově líbí?

Nejvíce asi to, že pracuji v domácím prostředí a mohu se tak i cítit.

Na jaké místo byste se ráda podívala a proč?

Nejraději bych procestovala Českou republiku křížem - krážem. Ať jsou to památky, muzea, hrady nebo krajina, vidět a stihnout všechno, by bylo skvělé.

Co ráda děláte ve volném čase?

Všechn svůj volný čas věnuji koníčkům, příteli, rodině a zvířátkům.

Jak by vypadal Váš ideální den?

Určitě by ho tvořil duševní klid a odpočinek, byl by to kouzelný den bez stresu a tíživých myšlenek.

Co byste si nejvíce přála?

Moje největší přání je, abych byla celý život zdravá.

KVÍZ:

Nejoblíbenější jídlo – vše, co obsahuje česnek nebo špenát

Nejoblíbenější barva – tmavě modrá

Vaše nejhezčí dovolená – v Řecku asi před 10 lety na ostrově Thassos

Vaše nejoblíbenější roční období – podzim

Nejoblíbenější film – Nedotknutelní

Nejoblíbenější místo v domově – jídelna

VTIPY

Můj pes pořád honil lidi na kole. Nakonec to zašlo tak daleko, že jsme mu to kolo museli vzít.

„To je úžasné – ta vaše pohovka má masážní funkci – a dokonce je vyhřívaná!“ „Sedíte nám na kočce.“

„Jak oslavíme výročí naší svatby, drahoušku?“ „Minutou ticha!“

„Odpusťte sousedko, mé slepice vám udělaly paseku na záhonku.“

„To nestojí za řeč, můj pes je sežral.“ „Z toho si nic nedělejte, můj muž vašeho psa přejel.“ „Já vím, taky jsem vám otloukla celý vůz.“

„Nevadí, hlavně že jsme pořád dobří sousedé.“



Z KUCHYNĚ

O TŘEŠNÍCH

**Záplavou bílých květů ohlašuje, že jaro už je definitivně tady,
odkvete mnohdy dříve, než stihne poskytnout přístřeší pro
prvomájové políbení a její temně rudé plody jsou prvním poslem
léta. Třešeň.**

Vůni babiččiny bublaniny i přicházejících prázdnin v sobě mají tyhle malé kulaté plody, které lidstvo zná již od pradávna. Pecky planých třešní nacházejí archeologové v nalezištích z doby bronzové po celé Evropě, pocházejí však patrně z oblasti Malé Asie, konec konců i slova třešeň, čerešňa, Kirsche, cherry či cerise, která toto ovoce pojmenovávají v různých jazycích, mají svůj základ v latinském slově cerasus, které vzniklo z íránsko-tureckého keras, podle města Kérason. Je tedy možné, že třešně přišly právě odtud. První poznatky o pěstování třešní v českých zemích pocházejí z oblasti Mělníka a datují se k roku 1328, a koncem 19. století již bylo v okolí Velkého Meziříčí popsáno zhruba 230 odrůd třešní a višní. V dnešní době známe již více než 1000 druhů různých tvarů, chutí i barev.

Třešeň ptačí botanicky patří do rodu slivoň, čeledi růžovité, odrůdy třešní se dělí podle tuhosti dužniny, barvy a tvaru plodu na:



1) srdcovky – mají měkkou, šťavnatou dužninu, měkkou slupku, dozrávají raně

2) tmavé chrupky – dužninu mají tuhou, slupku pevnou, světle červené až černé plody zrají pozdně

3) pestré a světlé chrupky – od tmavých se liší barvou plodů, světlé jsou žluté, pestré žluté až červené

4) polochrupky - mají polotuhu dužninu, zrají raně až poloraně

Třešně jsou poměrně náročné na stanoviště, především kvůli citlivosti na mráz, vyžadují propustnou, hlinitou až hlinitopísčitou půdu s dostatkem vápníku a nejlépe se jí daří ve výškách do 350 m s průměrnou roční teplotou nad 8°C.

Plody třešní obsahují až 80 % vody, díky tomu působí příznivě na ledviny, pomáhají čistit krev a jejich konzumace podporuje vylučování moči a trávicích šťáv.

Novější studie naznačují, že díky obsahu barviva antokyanu, které při laboratorních testech podporovalo produkci inzulinu, třešně pomáhají při léčbě diabetu a zároveň fungují jako antioxidanty. Díky vysokému obsahu jódu mají také pozitivní vliv na štítnou žlázu, třešně také pomáhají chránit organismus proti zánětům, paradontóze či artritidě. Za zmínku také stojí vysoký obsah vitaminů A, B, a C a také bioflavonoidů, někdy označovaných jako



vitamin P, které posilují žilní stěny a zastavují krvácení. Zejména tmavší druhy třešní jsou i bohatým zdrojem hořčíku, železa, vápníku, draslíku, zinku a fosforu. Využití třešně najdou i v kosmetice neboť mají schopnost zpomalovat stárnutí pokožky, no třešňové pecky zase poslouží jako náplň do nahřívacích polštářů, které se používají při masážích, léčbě bolestí zad, šíje, kloubů a svalů, či uvolnění dutin při nachlazení. Jó třešně ...

Jan Hutař

CO SE DĚLO V DOMOVĚ PŘED 40 LETY

ČERVEN 1980

Sešli jsme se 4. 6. a měli jsme následující program:

- 1. Zahájení:** s. Špačková
- 2. s. Havlíčková** se rozhovořila o průběhu Okrskové spartakiády a Celostátní spartakiády v Praze na Strakově. Byla to velkolepá podívaná, kterou zhlédly miliony našich i zahraničních turistů. Při Okrskové spartakiádě ve Velkém Meziříčí se s. Oprchalská, Špačková a Kašparová zúčastnily zdravotnického dozoru při průvodu slavnosti. Zahájení i vlastní spartakiáda se nám moc všem cvičení líbilo.

3. Pak následoval zdravotnický referát, který přednesla s. Kampasová, na téma „Prevence a terapie tromboembolické nemoci“ hlavně u starších lidí. Závěrem s. vedoucí poděkovala všem za účast a vzájemně jsme si popřály pěkné prožití dovolených a sloužícím sestrám jsme popřály pevné nervy.
4. U příležitosti MDD jsme uspořádaly výlet s dětmi po trase – Valtice, Mikulov, Lednice, Brno. Dětem se výlet vydařil, bylo pěkné počasí, takže byla 100% - tní spokojenost.

s. Kašparová

KŘÍŽOVKA

POMŮCKY: LITO TES, SELM, APA, REE	NEROST ŽULY	3. DÍL TAJENKY	NÁZEV ŘÍMSKÉ PADESÁTKY	PULS	BARVENÍ TEXTILU		ANGLICKÝ DETEKTIV	OBYVATEL- KA ASIE	1. DÍL TAJENKY	KÓD LETIŠTĚ LUBBOCK
ZDOLATI JÍZDOU DOLŮ						TĚŽKÉ KLADIVO				
NOČNÍ PTÁK						MLÁDE OSLE SKUTEK (KNIŽ.)				
SLOVENSKÝ "JIL"			PAKLI ČÁST RUKY							
54 5 (ŘÍMSKÝ)				ČESKÝ BÁSNÍK ÚTOK (ZAST.)						MO RDA
OBDOBÍ (BÁSN.)					NETLOUST- NOUT PRYČ					
	BĚDOVAT ROZKOŠ					LYŽAŘSKÝ POZDRAV STŘEDOVĚ- KÝ HRAD				
ZAMĚTÁNÍM SKLÍZET						BRAZILSKÁ ŘEKA AFR. KMEN V SUDÁNU				
ZMÍRNĚNÍ VÝRAZU (JAZYK.)						CHEM. ZN. AMERICA VLASTNÍ DATLU				
AUTONOMNÍ OBLAST (ZKR.)			UČITELSKÝ STŮL MUŽSKÉ JMÉNO							
BELGICKÉ LÁZNĚ				DOMÁCKÝ MILAN LEPOST					2. DÍL TAJENKY	PAZNEHT- NÍK
BOJOVÉ VOZIDLO					SLOVENSKÉ MĚSTO OSOBNÍ ZÁJMENO					
	HLÍZA KOLOKÁSIE VOJ. SPRÁ- VA BUDOV					OBOŽI- VELNÍK KRÉTSKÉ POHOŘÍ				
PRÁCE S VRTAČKOU						NĚMECKÝ "BABICKA" 999 (ŘÍMSKÝ)				
NÁVRAT DO ATMOSFÉRY					POHOVKA					
ŽENSKÉ JMÉNO (21. 1.)					MILENEC (ZAST.)					

SEZNAM ZDROJŮ

Blahopřání - <https://www.kvetinyonline.cz/cz/magazin/darujte-kvetiny-k-narozeninam-p37.html>

Výročí a regionální osobnosti června - <http://www.knihovnatr.cz/cze/sluzby/vyroci-a-regionalni-osobnosti-cerven-2020/>; <https://denkmalfreunde.com/besichtigung-stift-lilienfeld/>

Letní slunovrat - <https://sciencemag.cz/dnes-nastava-letni-slunovrat/>; <https://www.astro.cz/clanky/ukazy/21-cervna-nastane-letni-slunovrat.html>; [https://www.kudyznudy.cz/aktuality/nastava-letni-slunovrat-uzijte-si-nejdelsi-den-v](https://www.kudyznudy.cz/aktuality/nastava-letni-slunovrat-uzijte-si-nejdelsi-den-v;); <https://slideplayer.cz/slide/3762539/>; <https://www.treking.cz/astrologie/letni-slunovrat.htm>; <https://nasregion.cz/tip-na-vylet-objevte-tajemne-misto-kounovske-kamenne-rady-88785/>; <https://www.turistika.cz/mista/holasovice-menhirovy-kruh-aneb-jihoceske-stonehenge/detail>; <https://carokraj.cz/lokace/menhir-kamenny-pastyr-u-klobuk>

Pranostiky - <http://www.pranostika.cz/cerven.html>; <https://epochalnisvet.cz/za-co-vdecime-starovekemu-genetickemu-inzenyrstvi/2-458/>; <https://pixers.cz/nalepky/sklenice-na-vino-a-hrozny-do-kose-49617680>

Mezinárodní dne měsíce června - <http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/cerven/>; <https://www.euronics.cz/lampa-solarni-vetro-plus-0932180-trpaslik-vtp0932180/p341761/>; <https://www.kurzy.cz/kalendar/vyznamne-dny/>

Příběhy pro potěchu duše - [http://provasesmysly.blog.cz/1206/kdybys-mohl-zit-znovu](http://provasesmysly.blog.cz/1206/kdybys-mohl-zit-znovu;); <https://www.cistapohoda.cz/cistou-spinou-pomahate-detem/>

Ze světa zajímavostí - Časopis Svět na dlani; https://www.123rf.com/photo_27785806_map-of-europe-and-germany-3d.html; <https://www.vitalia.cz/specialy/chytry-nakup-jak-poznat-kvalitni-potraviny/vejce/>; <https://www.womanonly.cz/proc-jist-jablka-jsou-bohatym-zdrojem-vitaminu/>; <https://www.svet-potravin.cz/clanek/testovali-jsme-mouky>; <https://www.zlatestranky.cz/profil/H671353>; <https://www.flowee.cz/clovek/6186-mame-je-v-sobe-ve-stolici-lidi-byly-poprve-zjisteny-mikroplasty>; <https://www.atranet.cz/tohle-ze-je-ovoce-rozdeleni-ovoce-a-zeleniny>; <https://byznys.ihned.cz/c1-65907030-cena-masla-je-sice-vysoko-ale-v-prepoctu-na-prumernou-mzdu-je-stale-nizsi-nez-na-pocátku-90-let>

Vtipy - <https://vtipe-vylez.cz/index.php>; <https://www.nejvtipy.cz/>; <https://www.royal-badges.cz/motiv/10195-smajlik-2>

Z kuchyně - Zdroje: <https://magazin.hortim.cz/co-mozna-nevite-o-tresnich/>; <https://www.ireceptar.cz/zahrada/o-tresnich-puvod-historie-a-pestovani.html>; <https://cs.wikipedia.org/wiki/T%C5%99e%C5%A1n%C4%9B>; <https://nabidky.edb.cz/Nabidka-31119-Prodej-tresne-visne-Brno>; <https://izahradkar.cz/zahrada/ovoce/peckoviny/vybrat-pestovat-tresne-cim-se-lisi-odrudy-chrupek-srdcovek/>

Křížovka - <https://petsyba.webnode.cz/products/product-2/>