

NA DOTEK 5

číslo
ročník 2

VŠE VÁM PŘINÁŠÍME NA DOTEK ZÁŘÍ - LISTOPAD 2015

Neprodejný výtisk spolkového magazínu pro celou rodinu

Téma čísla: ZVUK

Chcete-li dostávat časopis v papírové podobě až do své schránky, napište nám na redakční email: redakce@vedomy-dotek.cz

**ČASOPIS
ZDARMA**
www.vedomy-dotek.cz/casopis-na-dotek



Horoskop na 3 měsíce str. 23 Hra o VITAMÍNY na 4 měsíce str. 28



ZDRAVÍ

**Léčivé tóny
tibetských mís ...**
str. 11



PŘÍRODA

**Canisterapie,
dotkni se psa**
str. 15



SPOLEČNOST

**Dabing
Miluše Šplechtové**
str. 20

O spolku

Bliže k našim projektům	str. 2
Co se nám v poslední době povedlo	str. 3
Nejbližší akce spolku - co připravujeme	str. 4
Jak nám můžete pomoci	str. 4

Téma čísla: Zvuk

Zvuk z pohledu vědy	str. 5
Zrádný hluk	str. 6
Ochrana sluchu	str. 7
Melodický zvuk, hudba	str. 7
Zvuk jako zbraň	str. 10

Zdraví

Léčivé tóny tibetských mís a ladiček	str. 11
Podzimní pylové alergenů	str. 12
Dančiny zdravé recepty	str. 13
Blahodárné borůvky	str. 14
Obraz plný energie	str. 14

Příroda

Canisterapie, dotkni se psa	str. 15
Výlet do světa zvuků v živočišné říši	str. 16
Procházka nad korunami stromů	str. 18
Včel je málo, vos zase moc	str. 19
Tip na výlet do přírody	str. 19

Společnost

Dabing Miluše Šplechtové	str. 20
Významné dny, události a výročí	str. 21
Co vás čeká v dalších měsících	str. 23
Žiju s tinnitem	str. 24

Zábava

Vtipy, luštěnky, hádanky, hra o výhry, sudoku ...	str. 25
---	---------

Pro rodiče a děti

Rozeznějte listy a plody stromů	str. 29
Omálovánka s básničkou	str. 30
Tip na výstavu pro děti - Večerníček	str. 31

O SPOLKU

Jsme spolek Vědomý dotek, založený jako občanské sdružení v roce 2013. Naším cílem je podpora zdravého životního stylu a zdraví jednotlivce ve všech jeho dimenzích (tj. fyzické, psychické, duchovní i sociální) ve dvou základních programech **ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL** a **ZDRAVÉ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ** - toto jsou naše hlavní projekty:

Bliže k našim projektům

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL



Foto: MR

DEN VĚDOMÉHO DOTEKU - POMÁHÁME POMÁHAJÍCÍM

"Den vědomého doteku" je projekt zaměřený na **pracovníky z pomáhajících profesí**, jako jsou zdravotníci, zaměstnanci ústavů, sociální pracovníci, rehabilitační sestry, hasiči apod., u kterých je statisticky zjištěn zvýšený výskyt **syndromu vyhoření či posttraumatických stresových poruch (PTSD)**.

Pro tyto osoby je vypracován speciální pětihodinový program o duševní hygieně a prevenci syndromu vyhoření, kterého se účastní ZDARMA.

KLUB ZDRAVÍ VD

"Klub zdraví VD" je projekt určený **pro členy spolku** (kterým může být každý, kdo má zájem o zdravý životní styl, pomoc lidem a přírodě), zaměřený na podporu zdravého životního stylu a zdraví jednotlivce ve všech jeho dimenzích - tedy fyzické, psychické, duchovní, sociální.

CRANIOSACRÁLNÍ BIODYNAMIKA VD

Craniosacrální biodynamika (CSB) je **jemná neinvazivní vědecká metoda**, která velmi respektujícím způsobem **podporuje moudrost těla a jeho schopnost znovunalezení rovnováhy a zdraví**.



Foto: MR



Čimický háj na podzim

Foto: MR

PATRONACE ČIMICKÉHO HÁJE V PRAZE 8

V rámci patronace Čimického háje v Praze 8 pořádáme **dvakrát do roka (v březnu a září) úklid** této pražské zeleně, vedeme projekt na **obnovu jezírka** v severovýchodní části lesa a chceme **vybudovat naučnou stezku** (10 zastávek, kterými bude provázet dubový skřítek Čimísek) s informacemi o fauně a floře tohoto přírodního celku.

Akce jsou pořádány ve spolupráci s dobrovolníky, se správou Čimického háje - Lesy hlavního města Prahy a Úřadem městské části Praha 8.

PODPORA ZOO PRAHA

Vzhledem k výjimečnosti včely medonosné a její nezastupitelnosti v přírodě, podporuje spolek (coby sponzor) **naučnou expozici chovu včel** v ZOO Praha.



Dubový skřítek Čimísek

POMOZME MLOKOVI PŘEŽÍT V PRAZE

U Podhořského potoka v Praze 7 (Troja) se vyskytuje vzácný a chráněný živočich - Mlok skvrnitý (*Salamandra salamandra*). Spolek pořádá akce na vyčištění Podhořského potoka, úpravu tůní kde se mlok vyskytuje a zídek, kde mlok přezimuje.

Vše ve spolupráci s odborníky na životní prostředí z Magistrátu hlavního města Prahy, Úřadu městské části Praha - Troja a hlavně dobrovolníky z řad veřejnosti.



Mlok skvrnitý

Foto: Ludmila Kasalová

Co se nám v poslední době povedlo

• 1.8.2015

Nález korely chocholaté v Čimickém háji v Praze 8

V prostoru Čimického háje našli dne 1.8.2015 členové spolku ztracenou korelu chocholatou, která zde volně poletovala. Členům spolku se podařilo tohoto exotického ptáka odchytil a poté jej předali nezraněného a v pořádku zvaným zaměstnancům Útulku pro exotická zvířata v Praze Dolní Měcholupy.

Vzhledem k článku „Opuštěné nebo zraněné zvíře“, které vyšlo v předchozím čísle tohoto časopisu byla příhoda velmi tematická.



Nalezená korela chocholatá při transportu

Foto: DRD

• **29.8.2015**

Zachraňme jezírko v Čimickém háji

V rámci projektu „Obnova jezírka v Čimickém háji“ pořádal spolek akci „Zachraňme jezírko v Čimickém háji“. Při této akci se za pomoci dobrovolníků (cca 30 osob) podařilo:

- 1) **usměrnit pramen do jezírka**
- 2) **zpevnit přítok i část hráze jezírka kameny**
- 3) **vytvořit tůňku pro živočichy (pítka pro ptáky)**
- 4) **vyčistit koryto jezírka od napadaných větví**
- 5) **instalovat u jezírka lavičku pro občany**

Revitalizace jezírka byla důležitá, neboť bylo roz-
bahněné a již se ztrácelo. Usměrněním pramene
do koryta jezírka byl zajištěn významný zdroj vody
pro místní zvěř. V době vegetačního klidu dojde
k prořezání prostoru pro zajištění prosvětlení.

Akce proběhla ve spolupráci s Lesy hl. m. Prahy,
Magistrátem hl. m. Prahy a Úřadem městské části
Prahy 8.



*Dobrovolníci při práci na přítoku pramene
do jezírka*

Foto: DRD

Velké poděkování si zaslouží pan Jiřík (správce
Čimického háje - Lesy hl. m. Prahy), který se
nám po celou dobu akce plně věnoval.

Nejbližší akce spolku - co připravujeme

Časová posloupnost akcí na období září až listopad 2015:

• **10.9.2015**

Pomozme mlokoví přežít v Praze (úprava prostředí výskytu mloka skvrnitého u Podhoř-
ského potoka v Praze 7)

• **26.9.2015**

Dobrovolný úklid Čimického háje (poprázdňinový úklid Čimického háje v Praze 8)

• **23.10.2015, 27.11.2015**

Den vědomého doteku (Pomáháme pomáhajícím - přednáška o duševní hygieně pro
zaměstnance z pomáhajících profesí)

Více k pořádaným akcím spolku je uvedeno na **pozvánkách na zadní straně tohoto časopisu**
a na www.vedomy-dotek.cz, kde se lze na akce také přihlásit. Akce jsou ZDARMA.

Jak nám můžete pomoci

Pomozte nám jako dobrovolník. **Napište nám
na sebe kontakt** na email

info@vedomy-dotek.cz

a my vás budeme informovat o možnostech
dobrovolnické činnosti v našich aktuálních
projektech.

Dobrovolnická činnost je nejvíce potřebná v
programu "Zdravé životní prostředí".

Za každou pomoc jsme rádi a každé pomoci si vážíme.

Pokud vás naše činnost zaujala a chcete-li nás
podpořit **finančním darem**, můžete tak učinit
zasláním **jednorázové platby** nebo **trvalým
příkazem** na

bankovní účet: 2800509664/2010

Do poznámky pro příjemce napište text:

finanční dar.

Za poskytnutý dar vydáváme dárci potvrzení
pro daňové účely.

Zvuk z pohledu vědy

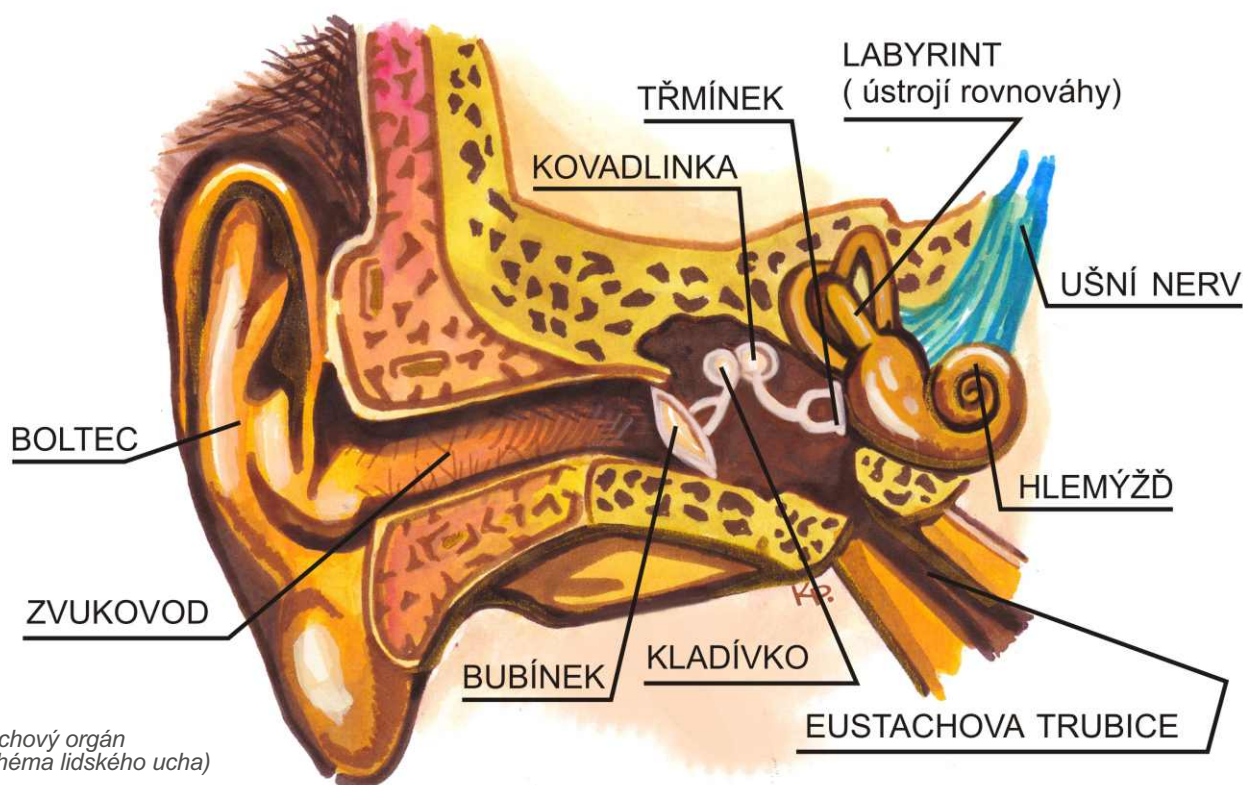
Zvukem je každé mechanické vlnění v látkovém prostředí, které je schopno vyvolat v uchu sluchový vjem. Zvuky lze rozdělit na **hudební** (tóny) a **nehudební** (srážka dvou těles, výstřel, přeskočení elektrické jiskry apod.). Hudební zvuky jsou podmíněné pravidelným, v čase periodicky probíhajícím pohybem hmotného prostředí. Při jejich poslechu vzniká v uchu časově se neměnicí, a proto příjemný, vjem, který je využíván v každé hudbě. Zdrojem hudebních zvuků mohou být například lidské hlasivky či různé hudební nástroje.

U člověka má sluch největší význam pro interindividuální komunikaci při navazování a udržování vztahů ve společenském prostředí. Má velký význam pro rozvoj myšlení. Na základě zvuku se vytvořila řeč jako sluchový reflex. Dítě, které od narození neslyší, se samo nenaučí mluvit.

Lidské ucho vnímá zvukové vlny v rozsahu frekvencí 16 až 20 000 Hz a nejcitlivější je pro tóny v oblasti okolo 1 000 až 3 000 Hz (mluvené slovo). Je schopné rozlišit přibližně 400 000 rozličných druhů zvuků.

U zvířat (např. krysa, pes) je rozsah vnímání zvukových vln posunut většinou k vyšším frekvencím.

Vnímání zvuku - sluch



Sluchový orgán reaguje na tlak vykonávaný molekulami (nejčastěji vzduchu) a patří proto mezi mechanoreceptory. Orgánem sluchu je ucho (latinsky auris). Sluchový orgán je ze všech mechanoreceptorů nejcitlivější, zaznamenává energii již o hodnotě asi $5 \cdot 10^{-23}$ J.

Víte, že ...

Ve fylogenetickém vývoji obratlovců
je **sluch pozdní smysl**?

Vyvinul se až u živočichů žijících na souši.

Neslyšíme, ale vnímáme

Všeobecně se soudí, že lidský sluch není schopen rozpoznat zvuky v oblasti frekvencí nad 20 000 Hz. Nevyřešená je však otázka, zda přítomnost těchto „neslyšitelných“ vysokofrekvenčních složek může mít vliv na akustické vnímání zvuků pod touto hranicí.

Touto problematikou se zabývali neurologové deseti japonských univerzit a výzkumných ústavů.

Ve své studii použili měření mozkových reakcí, která dokázala, že zvuky obsahující **vysokofrekvenční složky významně ovlivňují mozkovou aktivitu** posluchačů.

Zdroj zvuku vědci rozdělili na dvě pásma. **Pod a nad frekvenci 22 000 Hz.** Při výzkumu sledovali elektrickou aktivitu a krevní tok v mozku pomocí EEG a tomografu. Sluchem nebyl nikdo schopen rozeznat jako zvuk horní pásmo (tedy frekvenci nad 22 000 Hz) .

Psychologická měření však ukázala, že zvuk obsahující obě pásma vyvolává u posluchačů příjemnější pocity (včetně elektrické aktivity mozku) než stejný zvuk bez horního pásma (tedy nad 20 000 Hz). To vše naznačilo existenci dříve neuznávané odezvy na složitý zvuk s obsahem vysokých frekvencí nad slyšitelným pásmem. Jev nazvali autoři **hypersonický efekt**.

text: M. A. Rian, ilustrace: Pavel Karel

Zrádný hluk

Zatímco zvuk, jako čistě fyzikální jev, je definován jako mechanické vlnění pružného prostředí, je pojem hluk komplexnější, neboť **obsahuje zdravotní hodnocení zvuku**. Za hluk je považován **zvuk, který obtěžuje, ruší nebo poškozuje zdraví člověka**. Bohužel si mnoho lidí neuvědomuje, co všechno může hluk způsobit. Je již dlouho známo, že přibližně 90 % hluku ve městech je generováno pozemní dopravou.

Z pozemní dopravy jsou největšími zdroji hluku nákladní automobily a lokálně to může být i železniční či tramvajová doprava. Jedná se o takzvaný komunitní hluk.

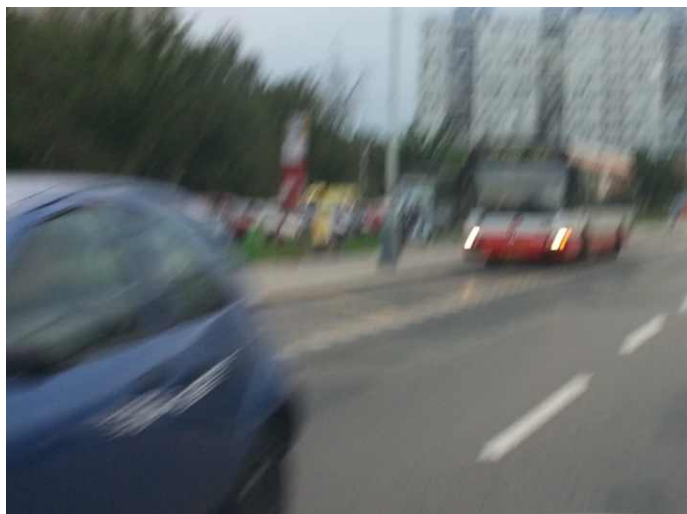
Negativní hluk

Negativní působení hluku je zvláště vysokou koncentrací obyvatel na poměrně malých plochách. Negativní vliv hluku

můžou mít také větrné elektrárny umístěné blízko obydlí a neméně hluku produkují také vysoké komíny továren (frekvence o velmi nízkých kmitočtech), či narůstající intenzita dopravy. Ostatní faktory životního prostředí, například kvalita ovzduší, vody aj., jsou populací vnímány citlivěji pro jejich rychlejší působení na lidský organismus.

Negativní účinky hluku se **projevují s časovým zpožděním** i několika let a **mají za následek poruchy vyšší nervové činnosti**. Z psychických účinků jsou to tak zvaná nespecifická onemocnění, například neurózy a v důsledku pak i další onemocnění. Nebezpečí zde spočívá ve faktu, že hluk totiž mnohdy ani nevnímáme jako škodlivinu a přesto s velkým časovým odstupem (po několika letech) onemocníme chorobou, jejíž příčinou je právě hluk.

Někteří lidé reagují na negativní zvukový podnět zvýšením krevního tlaku, pulsu, zvýšením žaludeční kyselosti, úzkostí či podrážděností.



Psychická nerovnováha vlivem městského hluku

Foto: MR

Osoby s neurotickými rysy nebo osoby citlivější na hluk v hlučných podmínkách hůře zvládají pracovní úkoly, mají problémy s pamětí, s rozhodováním se i s mezilidskou komunikací. Lidé se v hluku chovají agresivněji, jsou méně snášenliví, méně ochotní spolupracovat, hůře hodnotí situaci i lidi v ní, čímž se narušují mezilidské vztahy. Hluk se tak projevuje jako potenciální **patogenní činitel**.

Absolutní ticho

Nadměrný hluk lidskému organismu tedy škodí. Jak ale bude člověk vnímat pravý opak hluku, absolutní ticho? Pokud se člověk postaví do dokonale akusticky izolované místnosti, jejíž stěny, strop i podlaha dokonale pohlcují veškeré zvuky z vnějšího prostředí, **slyšel by pouze sebe díky zvukovodivosti kostí a tělních tekutin**. Již po chvíli absolutního ticha se však člověk **přestává orientovat v prostoru a čase**. Má pocit, **jako by se dusil**, má **závratě**, **začíná panikařit**, **zvýší se mu krevní tlak**, **zrychlí tepová frekvence a dech**. V některých případech se absolutní ticho používá, jako jeden z léčebných prostředků proti stresu, ale vyžaduje to svá specifika.

Víte, že ...

Astronautům, kteří se nacházejí ve vesmíru, kde je vakuum a zvuk se zde nešíří, jsou do osobního skafandru reprodukovány šumy a změř zvuků, které jsou nahrány za Zemi?

Nedochází tak k nepříjemným pocitům (závrať, panika ze stísněných prostor).

text: M. A. Rian

Ochrana sluchu

Ve velmi hlučných provozech, kde dochází k překročení expozičního limitu **85 dB** (resp. 200 Pa) je nutné svůj sluch chránit. I když se hojně na ochranu sluchu používají

tzv. špunty, je tato ochrana nedostatečná, neboť se zvuk přenáší do sluchového ústrojí i přes lebeční kosti. Ochranná sluchátka tento přenos eliminují.

text: PhDr. Martin Rezek

Melodický zvuk, hudba

Hudba je každodenní součástí našeho života a člověk se bez ní těžko obejde. Vyvolává v člověku určité prožitky, pocity a emoce, které jsou potřebné pro naši psychickou pohodu. Dá se tu hovořit o naplnění vlastní potřeby.

Vliv hudby na chování člověka

Záleží na každém z nás, jak je nastaven, jak hudbu vnímá a jaký v něm vyvolává pocity

a emoce. Někdo má rád hudbu rytmickou a dynamickou, která ho nabíjí energií, jiný pomalou a nenáročnou, která naopak uklidňuje a navozuje tak relaxační atmosféru.

Někdo zase dává přednost extravaganci v hudebním stylu, protože se chce lišit od ostatních, od běžného stereotypu. **Převážná většina z nás ale nemá vyhraněný styl hudby**, kterou poslouchá a záleží spíše na náladě či na prostředí, ve kterém se nachází.

Jak však hudba ovlivňuje chování člověka?



Foto: MR

Touto otázkou se zabýval již Platón. Hudba je jedním z prostředků, kterým se dá definovat určité prostředí. Např. produkce operní hudby určuje jakousi exkluzivitu prostředí a očekává se zde slušné a zdvořilé chování.

Na základě této představy bylo koncem devadesátých let 20. století, v podzemní dráze Montrealu v Kanadě proveden první experiment, který ukázal, jak může hudba

ovlivnit chování. Do prostor podzemní dráhy byla reprodukována **operní hudba**. Pod vlivem této reprodukce došlo (dle sdělení městské správy) **k výraznému snížení vandalismu**.

Nejvíce ovlivnitelnou skupinou hudebním žánrem je věková **kategorie dětí školního a staršího školního věku**, tedy od 11 do 20 let, respektive období adolescence. Je to přechodový úsek v životě člověka mezi jeho dětstvím a dospělostí.

Hudební psychologové se snaží prověřit, zda **hudební výchova ve škole zlepšuje kognitivní dovednosti**, a zda vede k lepšímu prospěchu dětí.

Ze zkušenosti pedagogů vyplývá, že výuka hry na hudební nástroj zlepšuje u dětí osobnostní vlastnosti, kterými jsou např. **koncentrace, spolehlivost, disciplína, odpovědnost, schopnost relaxace a vede k jinému způsobu myšlení**.

Zaměříme-li se na negativní vliv hudby právě u skupiny dětí a adolescentů, která je nejvíce ovlivnitelná hudbou, setkáme se s názorem odborníků, že dlouhodobý **poslech hudebního žánru s prvky násilí, prostituce, trestné činnosti a užívání drog vede k agresivnímu a asociálnímu chování**.

V největší míře je za negativní a agresivní považována **hard rocková, metalová, panková, hip popová a rapová hudba**. Mnohahodinové poslouchání této hudby může vést k určitým změnám v chování. Je to dáno hlavně vývojem daného hudebního žánru a texty písní, které bývají samy o sobě agresivní a používají spoustu vulgárních výrazů.

Hudební emoce

Hudba má svůj mimohudební význam, vyjadřuje emoce, pohyb, krásu, napětí a uvolnění, určité myšlenky a lidský charakter. Mezi emocemi, city a hudbou existuje vztah, který je ovlivněn obsahem citového života každého z nás. Je to také dáno atmosférou doby, v níž se nacházíme. Emoce jsou spojeny s uspokojováním základních potřeb organismu a s možnostmi vyrovnat se se svým životním prostředím.

Hudba je velice účinný prostředek na vyvolávání silných fyziologických reakcí, kterými jsou například **zrychlení tepu a dechu, mrazení v zádech** (husí kůže), **teplota a vodivost kůže**.

Při poslechu určitých částí skladeb a zvuků, ve kterých jsou použity smutné, radostné a strašidelné zvuky, se fyziologické reakce mění.

Úseky **smutné hudby** vyvolávají největší změny v rychlosti tepu srdce, krevního tlaku, kožní vodivosti a kožní teploty. Úseky **strašidelných zvuků** působí největší změny v rychlosti průtoku krve a její amplitudy, zatímco **radostné melodie** vyvolávají největší změny v rychlosti dechu. Tyto fyziologické změny trvají jen několik málo krátkých časových okamžiků.

Hudba je velice účinný prostředek na **vyvolávání vzpomínek** na různá životní období, události, osoby či místa, jež hrály v našem životě důležitou úlohu, zejména když se jednalo o situace, které měly velice silný emocionální náboj. Vybavování těchto událostí a jejich emocionálního obsahu vyvolá aktuální emocionální reakci. Tato reakce však záleží na individualitě každého posluchače.

Jedná se o jakousi metafyzickou představu hudebních citů. Jedna z teorií nazývaná „*Miláčku, hrají naši píseň*“ je spojena s příjemnými zážitky ve společnosti svého partnera a po zaznění hudby, kde existuje podobné spojení, se posluchači i po letech vybaví celá řada pozitivních emocí souvisejících s příjemným zážitkem, který byl spojen s poslechem dané skladby v minulosti.

Léčivý hudební prožitek

S emocemi a city v hudbě neodkladně souvisí prožívání, jež je jednou ze základních složek psychiky a lidského vědomí. Hudební prožitek, který vzniká v kontaktu s hudbou, je produktem psychické aktivity.



Foto: Archiv Irena Veselá

Ve výjimečných případech (někdy třeba jen jednou za život), se může u jedince objevit tak silný prožitek, který výrazně překračuje rámec běžného prožívání hudby. Hovoříme zde o **mimořádně silném hudebním prožitku**.

Významný psycholog Maslow popisoval tento mimořádný prožitek jako „*vrcholný zážitek*“. Charakterizoval ho jako kompletní pohlčení a propojení s tím, co je vnímáno, **dezorientace v čase a prostoru, sjednocení jedince s vesmírem, transcendence vlastního „já“ a stav transu**. Dochází tak k **hluboké radosti, uspokojení a seberealizaci**.

Při tomto mimořádně silném hudebním prožitku se objevují také tělesné reakce, kterými jsou např. mrazení kolem zad, husí kůže, slzení, změna v dýchání a tepu srdce a závratě. Tento prožitek má **léčivý a hojící účinek** a jedinec u něj **získává nový pohled na sebe sama** a mění se u něho **společenské cítění k ostatním**.

text: M. A. Rian

Zvuk jako zbraň

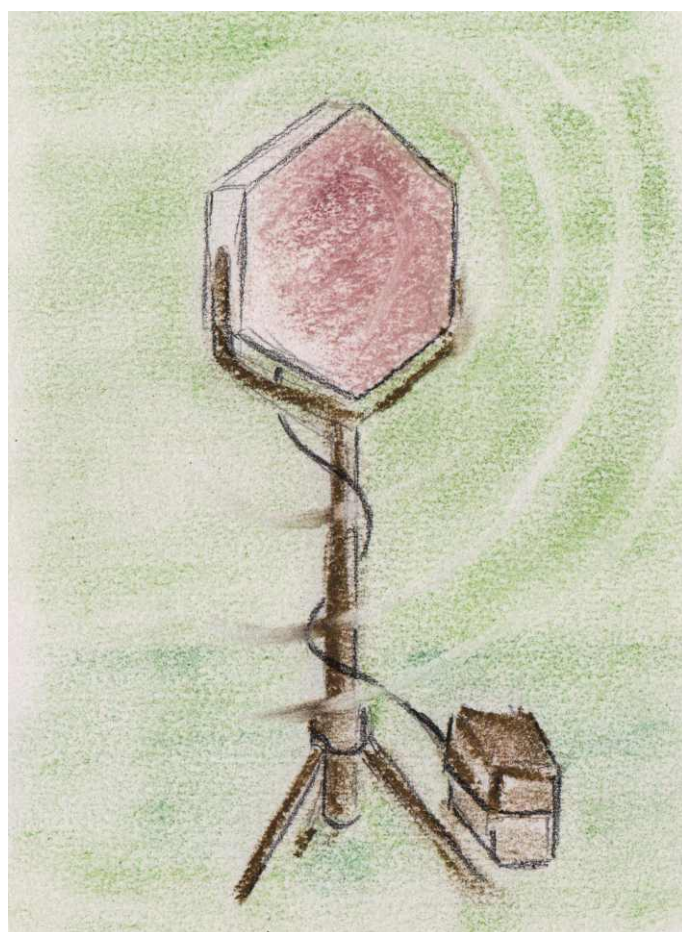
Zvuk má v praxi velice široké využití a dá se také použít jako zbraň. Laický název by se dal použít jako „zvukové dělo“, ale odborný název je **sonická neletální zbraň**. Tyto zbraně jsou zařízení založená na principu **vyzařování akustické energie v celé oblasti slyšitelných kmitočtů** a v navazujících oblastech nižších a vyšších, **lidským sluchem neslyšitelných, kmitočtů**.

Pro efektivní práci těchto zbraní jsou využívány generátory zvuku velmi nízkého kmitočtu s dostatečným výkonem, které vyzařují kombinace nepříjemných tónů a akordů s různými šumy a zvuky o velmi intenzivní hlasitosti.

To způsobuje **vyřazení obětí z jakékoliv činnosti**. Častá je jejich **dezorientace, nevolnost, zvracení a křeče vnitřních orgánů**.

Základní výhodou akustických zbraní je jednoznačně neletálnost, tedy neranivost, jako je tomu u střelných a podobných zbraní. Protivníka pouze paralyzuje na určitou dobu a dočasně ho vyřadí z boje.

Zvukové impulsy mohou dočasně podráždit orgány vnitřního ucha, což vede k již výše zmiňované dezorientaci v prostoru (rovnovážné zařízení vnitřního ucha) a nesnesitelnou bolest v uších (podráždění bubínku). Účinky takové zbraně však nejsou u všech lidí stejné.



Sonická neletální zbraň z armádní výbroje

Víte, že ...

Zvuk se dá použít i jako zbraň proti rozvášněnému davu?

Armáda a policejní složky již tuto neletální zbraň používají ve válečných konfliktech a při nepovolených demonstracích.

text: M. A. Rian, ilustrace: PhDr. Martin Rezek

Léčivé tóny tibetských mís a ladiček

Život je energie v pohybu, kterou můžeme vnímat jako různé frekvence tónů, kde každému tónu odpovídá určitá barva. Nyní můžeme nahlédnout do toho, jak naši předkové v dávnověku používali tibetské mísy a tónovou akupunkturu (tj. pomocí ladiček) k vyladění těla i duše.

Tibetské mísy

Tibetské mísy se původně vyráběly ze sedmi kovů a používaly se v tibetských kláštrech již před mnoha stoletími nejenom jako nádoby na jídlo, ale i jako hudební nástroje.

Tibetské mísy se rozeznávají ťuknutím filcové paličky na její okraj nebo „točením“ dřevěnou paličkou po jejím vnějším okraji.



Sestava tibetských mís

Foto: Michaela Mazáčová

Každá mísa má svůj vlastní specifický zvuk. Má svou duši a jako každý hudební nástroj potřebuje citlivé zacházení, aby se mohla otevřít a rozezvučet. Před hraním na tibetské mísy je potřeba „se vnitřně usadit a zkoncentrovat“, čímž se hráč sladí s mísou, aby se pak mohly vytvořit harmonické tóny v širokém rozsahu. Zajímavé je, že mísa při hraní vydává najednou několik tónů a pokaždé má nepatrně jiný zvuk. Pokud však hráč není usazený „ve svém vnitřním klidu“, mísa při hraní vydává nepříjemné drncivé zvuky.

Hru na mísy můžeme doplnit zvonky a činelky. Pokud chceme hrát na více mís a zvonků, je velmi důležité, aby set mís byl vzájemně vyladěný i s dalšími nástroji. Je tedy vhodné vybírat mísy a další nástroje najednou a vyzkoušet, jak spolu ladí, což si může vyžádat mnoho hodin času.

Na mísy můžeme **hrát na ležícím těle na zádech nebo na břiše klienta, kdy vibrace na něj působí plošně**. Pokud máme více mís, můžeme je rozložit kolem celého těla.

Můžeme při hře i experimentovat. Naplníme mísy vodou a nechme se překvapit, jak při točení mís bude voda reagovat.

Při hraní na mísy je vhodné, aby posluchači byli uvolnění v lehu na zádech, případně v pohodlném meditačním sedu.

Tibetské mísy pomáhají k **celkové harmonizaci těla a zklidnění mysli**.

Ladičky, tónová akupunktura

Jak jsme si již výše řekli, celý vesmír vibruje v různých frekvencích. Každá planeta vibruje v určitém tónu.

Tak jak my dnes vnímáme hudbu je jen velmi zúženým pojmem oproti tomu, jak ji chápali naši předkové. Dříve byla hudba rozlišována trojím způsobem:

- musica mundana (světová hudba)
- musica humana (hudba v člověku)
- musica instrumentalis
(hudba vyluzována hudebními nástroji)

Musica mundana je hudba, kterou vytvářejí světová tělesa v kosmu. Z nebeských těles, sluncí, stálic, nevychází jen světlo,

ale i zvuk. Dodnes zaznívají jednotlivé planety i v pořadí v týdnu (sobota Saturn, neděle Slunce, pondělí Měsíc...).

Musica humana, tedy hudba v člověku, je odrazem této světové hudby, neboť „jak na nebi, tak na zemi“. Člověk má malou oblohu ve svém nitru a na ní planety, které tvoří „malou hudbu sfér v naší duši“. Ladičky se začaly používat již ve starověkém Egyptě.

Při tónové akupunktuře se místo jehel, jak je tomu u klasické akupunktury, **používají rozeznělé ladičky na akupunkturní body, meridiány, čakry nebo na oslabená či blokována místa na těle**. Vibrace tónů předávají určité informace ve všech úrovních lidské bytosti. Ladičky na rozdíl od tibetských mís působí lokálně a do hloubky.

Ladičky mají široké uplatnění, mohou se rozeznělé přikládat na kameny, což umožňuje další frekvenci přes krystalickou mřížku minerálů. Ladičky se mohou



Souprava ladiček

Foto: Michaela Mazáčová

používat **během masáží shiatsu na meridiány a akupunkturní body nebo samostatně**. Může se také použít několik ladiček současně nebo pracovat v biopoli (auře).

Tónová akupunktura je jemná neinvazivní holistická metoda, která má široké **použití při potížích psychického i fyzického rázu** (od bolesti kolena až po nespavost). Pomáhá zpracovat vnitřní procesy tam, kde jiné metody nepomáhají.

text: Michaela Lamana Mazáčová

www.lamana.cz

Podzimní pylové alergyeny

I když bude pomalu opadávat listí ze stromů, přesto nejsou alergici v bezpečí před svými přírodními alergyeny.

Na co si tedy dát v podzimní čas pozor a co kdy z alergenů kvete?

Září: ambrózie, drnavec, heřmánek, jetel, jitrocel, kopřivovité, kukuřice, merlíkovité, pelyněk, rákos, srha, šťovík

Říjen: ambrózie, pelyněk, rákos

Listopad: vegetační klid rostlin a velká úleva pro pylové alergyiky



Jetel luční (*Trifolium pratense*)

Foto: MR

text: PhDr. Martin Rezek

Dančiny zdravé recepty

Dýňová polévka

Vynikající a zdravá polévka

40
min.

Ingredience:

- dýně hokaido
- bazalka
- olivový olej
- smetana
- česnek
- chilli paprička
- libeček (nebo bujón)
- sůl, bílý pepř



Příprava:

Dýni oloupeme, vydlabeme semínka, dužinu nakrájíme na kostičky a orestujeme. Podusíme a podléváme vývarem (voda + libeček nebo bujón), přidáme nakrájenou chilli papričku a nastrouhaný česnek (dle vlastní chuti). Jemně povaříme, osolíme a opepříme. Sundáme ze sporáku, přidáme bazalku a rozmixujeme. Na talíř do polévky přidáme lžici smetany a lístek bazalky. Lze přidat i slunečnicová semínka.

Salát z červené řepy

Velmi jednoduchý a rychlý salát

20
min.

Ingredience:

- vařená červená řepa
- sůl
- tuňák v oleji
- pepř
- cibule
- citron



Příprava:

Uvařenou řepu nastrouháme nahrubo, cibuli nakrájíme nadrobno. K řepě a cibuli přidáme tuňáka v oleji a vše promícháme. Dokořeníme solí a pepřem dle vlastní chuti a dozdobíme citronem.

DOBROU CHUŤ

text a foto: Dana Brabcová

Blahodárné borůvky

Pokud jste se na konci srpna procházeli po lese, mohli jste „potkat“ i borůvky, kterých bylo letos opravdu plno. Sběr borůvek tzv. „hřebeny“ je sice zakázán, ale rukou si borůvky s citem utrhnout můžete.

Pokud jste tak učinili a dosyta se jich najedli, získali jste kromě fialového jazyka i mnoho vitamínů a podpořili své zdraví.

Plody borůvek **podporují zrak, pomáhají proti průjmům, bolestem v krku, žaludečním či trávicím problémům.**



Borůvčí plné plodů

Foto: MR

text: PhDr. Martin Rezek

Obraz plný energie



Vnitřní zvuk

autor: Zdenka Jandová

Obrazy mohou být nejen krásné, ale mohou i mluvit (o něčem vypovídat), nebo vyzařovat energii. Zadívejte se na tento obraz „Vnitřní zvuk“ a vnímejte pohyb vnitřního zvuku, který je všudypřítomný. Cítíte to také?

Canisterapie, dotkni se psa

Pes je označován za nejlepšího přítele člověka. Společníkem mu je již přes 14 tisíc let. Chrání ho, hlídá mu domov, dohledává ulovenou zvěř, nebo si jen hraje s jeho dětmi. Je to opravdu všestranný společník.

V dnešní době mají někteří psi i velmi specifické a odborné role – např. asistenti (asistenční psi) či terapeuti (canisterapie).

Terapie za pomoci psa se nazývá canisterapie. Je mnoho lidí, kteří si pod tímto názvem neumí nic představit. Jelikož se jedná o velmi zajímavou odbornou terapii, zeptali jsme se paní Bc. Pavly Nápravové (canisterapeutky) na bližší informace.



Bc. Pavla Nápravová
s fenkou Agnes

Foto: Archiv Bc. Pavly Nápravové

Čím je canisterapie specifická, a pro jakého klienta je vhodná?

Canisterapie, tedy terapie využívající léčebného kontaktu člověka se psem, je specifická v pozitivním působení psa pro zlepšení postižení (mentálního, psychického, tělesného, smyslového), jak doma, tak v některém zařízení (školy, školky, nemocnice, ústavy sociální péče atd.).

Většina členů canisterapeutických sdružení tvoří dobrovolníci, kteří se svými psy navštěvují klienty zdarma ve svém volném čase. Největší odměnou je radost klientů.

Jaký pes se hodí na canisterapii?

Sice není důležité plemeno, ale většinou se vybírají plemena společenská, která byla dlouhodobě vedena a šlechtěna pro kontakt s lidmi. Pes musí být klidné povahy a mít dobré vlastnosti, výchovu a canisterapeutický výcvik. Určitě je dobré vědět jeho genetiku (z jakého chovu pochází). Důležitá je radost z kontaktu s lidmi, neagresivní chování, fyzická i psychická kondice.

Já mám fenku Agnes (Arwen z Bílých strání) a jedná se plemeno samojed. Plemeno samojedů pochází ze Sibiře a jedná se o pejsky s velmi milou, přátelskou a radostnou povahou. Bohužel někdy i tvrdohlavou. Výcvik nebyl jednoduchý, právě kvůli této vlastnosti, ale povedlo se, její rodiče a sourozenci jezdí jako mašeři a divokost mají trošku v krvi.

Čím vším musí pes projít, než se dostane ke klientům canisterapie?

Pejsek musí absolvovat canisterapeutický výcvik u nějakého sdružení, které se výcvikem pomáhajících psů zabývá.

Cvičí se poslušnost, ovladatelnost, ale také kontakt s lidmi. Pes nesmí špatně reagovat. Důležité je začít s výcvikem brzy, některé prameny uvádějí již od 4 měsíce štěněte. Výcvik trvá 20-24 měsíců. Nicméně s výchovou psa a zvláště canisterapeutického se pracuje stále.

Na zkouškách se hodnotí základní poslušnost, odolnost proti zvukům, prudkým pohybům, objetí, musí vydržet nekonečné hlazení a drbání. Kontroluje se reakce na cizí lidi, psy, na pád člověka, simuluje se návštěva u postiženého člověka či člověka na vozíčku.

Canisterapeutické zkoušky jsou náročné, hodnotí je komise a po určité době je nutné je opakovat.

Jak dlouho může pes tuto terapii dělat?

Věk, do kterého může pes canisterapii provádět není omezen. Důležité je, aby byl zdravý, měl radost z terapie, ať už s dětmi nebo s dospělými. Je důležité, aby nebyl tzv. vyhořelý. Nesmí být k práci nucen. Jakmile hrozí riziko negativních dopadů na psa, je nutné canisterapii krátkodobě nebo i dlouhodobě přerušit. Totéž platí pro canisterapeuta. Když jsme s Agnes pracovali ve Fakultní nemocnici Motol, měli jsme pravidelné supervize s psychologem, který na toto dohlížel. Feny nesmí provádět terapii v době hárání nebo březosti.

Proč jste se rozhodla dělat právě canisterapii a proč byste ji doporučovala?

Byla to láska na první pohled, u majitele se ke mně přibátolilo štěňátko s červenou mašličkou na krku a už to bylo. Od začátku byla mazlivá a klidná. V jejím půl roce jsme jely na sraz samojedů, kde jsem se poprvé dozvěděla o canisterapii. Věřím, že se život točí v kruzích a tak to tak nějak samo krásně šlo - absolvovaly jsme základní výcvik, dále výcvik „Hafbezobav“ a také „S. O. S. Psi pro život“. Také jsme spolupracovaly s canisterapeutickou skupinou Cantes z Kladna a poté jsme začaly docházet do FN Motol. V této nemocnici je výborné Dobrovolnické centrum, které s dobrovolníky i s canisterapeutickými týmy pracuje.

Nejen Agneska, ale i já jsem „musela“ absolvovat spoustu školení, pohovorů a stáží, které je nutné k tomu, abych mohla jako canisterapeut pracovat.



Canisterapeutický pes
Agnes

Foto: Archiv Bc. Pavly Nápravové

Canisterapie probíhala takto: S vykartáčovanou a „načesanou“ Agnes jsme docházely do FN Motol k dětem na pokoje. Všechny děti si jí nejdříve pohládily. Poté se s ní mazlily, česaly jí, nebo jí dávaly psí pamlsky. Pak jsme šly za dětmi, které byly vybrány na terapii. Dvě nebo tři si ležící Agnesku hladily a povídaly jsme si. Hlavně o Agnesce, o pejskách, ale i o škole, o tom co je baví a zajímá.

Děti byly vážně psychicky nemocné, na oddělení byly delší dobu a tak kontakt s pejskem byl pro ně velmi důležitý. Trápení a starosti najednou zmizely a bylo to báječné.

Právě proto bych tuto terapii doporučovala.

Nejdříve, ze začátku, když jsme s Agneskou s canisterapií začaly, jsem to brala jako poděkování za mojí náročnou onkologickou léčbu. Ale později převážil pocit, že děláme radost a potěšíme malé pacienty ve chvílích, kdy není jejich život zrovna veselý.

text: PhDr. Martin Rezek / Bc. Pavla Nápravová

Výlet do světa zvuků v živočišné říši

Sluch je nejcitlivějším smyslem savců. Podívejme se tedy, jaký je u jednotlivých druhů živočichů rozsah jejich slyšení.

Člověk - slyší zvuky v rozsahu 20 až 23 000 Hz. Nejcitlivější oblast v celém frekvenčním spektru je u člověka od 1 000 - 3 000 Hz. V této frekvenci se pohybují zvuky, jež jsou velmi důležité pro život - jako je pláč dítěte, či volání o pomoc.

Savci

Šimpanz a někteří další primáti slyší zvuky do 30 000 Hz. Kuň registruje tóny o frekvenci 30 - 40 000 Hz.

Psovitě šelmy 40 - 50 000 Hz.

Ježci a rejsci až do 60 000 Hz.

Potkan a kočka až do 70 000 Hz.

Sloni se dorozumívají pomocí infrazvuků o frekvenci 14 - 24 Hz, které člověk není schopen zachytit. Tyto zvuky o nízké frekvenci mají výhodu, že dobře pronikají hustým podrostem a sloni jsou schopni se tak dorozumět až na vzdálenost 5 kilometrů.



Slon indický

Foto: Iva Danková

Většina savců (ale i ptáků) se podle hlasu pozná. Tato schopnost je velmi praktická u tvorů, kteří žijí v obrovských společenstvích.

Například netopýři, žijící ve stotisícových koloniích - samička netopýra (slyší až 100 000 Hz), přilétající do jeskyně nakojit své mládě, pozná jej zcela bezpečně mezi tisíci dalšími mláďaty.

Právě netopýři (ale i někteří další živočichové) mohou využívat sluch také k orientaci v prostoru ve tmě. Vysílají totiž zvukové signály a podle jejich odrazu určují polohu a velikost překážky.

Tento postup se nazývá **echolokace** a využívají ji i další živočichové, jako mýry, kytovci a někteří ptáci. Netopýr díky svému sluchu doslova slyší chůzi hmyzu.

Vědci říkají, že netopýr má sonarový systém, který je důmyslnější než mají nejmodernější ponorky.

Všechny výpočty potřebné k tomu, aby mohl netopýr určit vzdálenost, rychlost a dokonce i konkrétní druh loveného hmyzu, probíhá v mozku, který je menší než nehet na vašem palci!

Ptáci

Ptáci mají z velké části absolutní sluch, zatímco u lidí je to výjimečné. Ptáci od sebe odliší dva tóny vyslané v intervalu 2-3 milisekund, člověk rozliší dva signály vzdálené od sebe až 15 milisekund.

Hmyz

Hmyz se také dorozumívá zvuky, a proto má na těle i sluchové orgány. Například sameček komára má na tykadlech zvláštní orgán, který je naladěn na frekvenci zvuku letících samiček. Rozdílnou vibraci křídel samečků prostě neregistruje.

Některé druhy hmyzu mají tenkou plochou membránu, podobnou bubínku, která rezonuje (přijímá tak zvuky) a kromě hlavy bývá umístěna na různých částech těla. Většina hmyzu ale vnímá zvuk pomocí jemných chloupků, které zároveň reagují i na nejjemnější závan vzduchu (např. při pohybu lidské ruky). Pak chytíte mouchu..!

Ryby

Ryby slyší díky své postranní čáře (mechanorecepční smyslový orgán) jen nižší frekvence, ale kaprovité ryby mají výborné sluchové ústrojí, využívající plynový měchýř jako rezonátor.

Mořští savci

Mořští živočichové komunikují někdy i zvukem a slyší od 800 - 1 250 Hz. Tyto vydávané zvuky je možno z lodí na moři slyšet až z osmnáctimetrové hloubky. Právě dva

druhy z čeledi kytovců (tedy savců), plejtvák myšok a plejtvák obrovský jsou absolutními světovými rekordmany v síle vydávaného nízkofrekvenčního zvuku, kterým se dorozumívají. Byla jim naměřena hodnota až 188 dB. Jen pro porovnání 110 dB vydá rockový koncert, 130 dB start tryskového letadla a 140 dB výstřel děla z bezprostřední blízkosti.

Delfín je schopen přijímat zvuk v rozsahu 250 - 270 000 Hz. V prostředí, kde špatně vidí, se orientuje, podobně jako netopýr, echolokací. Zvukové signály zachycuje prakticky celým tělem - kůží, svaly, tukem i kostmi. Největší význam při přijímání odražených signálů má ale spodní čelist. Její duté kosti jsou vyplněny zvláštní olejovitou látkou, která dokonale vede zvukové vlny. Toto tukové těleso je umístěno v blízkosti čelistních kloubů, tedy přímo v sluchové oblasti lebky. Delfín je takto - lokalizovat malou ryбку na 12 - 15 metrů, celé hejno na 400 metrů. Vzdálenost ryby odhadne podle doby mezi vysláním signálu a jeho příjmem. Směr určí podle časového rozdílu mezi příjmem signálu mezi pravým a levým

sluchovým orgánem. Proto je stavba jeho lebky poněkud asymetrická.

Obojživelníci

Z obojživelníků slyší velmi dobře žáby, které se dorozumívají hlasem. Slyší zvuky v rozsahu 200 - 1 500 Hz.

Plazi

Plazi slyší méně dokonale, výjimkou jsou jen gekoni, slyší i ještěři a želvy, ale většinou jen hluboké frekvence kolem 110 Hz.



Gaviál indický

Foto: MR

Velmi dobře slyší krokodýl, který vnímá tóny až do 3 000 Hz.

Zcela hluchí jsou hadi, kteří vnímají jen otřesy okolí, ale žádné zvuky.

text: Pavel Karel

Procházka nad korunami stromů



Stavba „Stezky v oblacích“ v srpnu 2015

Foto: MR

Na Dolní Moravě, na vrchu Králický Sněžník (ve výšce 1 116 metrů nad mořem), roste nedaleko lanovky Sněžník vyhlídková věž „**Stezka v oblacích**”.

Dřevěná stavba, která bude vysoká až **55 metrů**, měla být v provozu již letos v létě, ale došlo ke zdržení stavby a posunutí termínu dokončení na **podzim 2015**.

Na co se tedy návštěvníci stezky mohou těšit? Kromě procházky na lávkách ve výšce 55 metrů a možnosti sledovat

krásy zdejší přírody z ptačího pohledu, mohou relaxovat v odpočinkové síti, nebo sjet zpět na zem z výšky 45 metrů nerezovým tobogánem. Tato 101 metrů dlouhá jízda bude určitě velkým zážitkem, neboť bude tobogán opatřen okénky, kterými bude vidět při jízdě ven.

Vyhlídku Skalka, na které „Stezka v oblacích“ roste, je nedaleko chaty Slaměnka, kde se mohou návštěvníci občerstvit a nabrat nové síly na túru nebo se zde mohou dokonce ubytovat. Budete-li mít možnost, určitě „Stezku v oblacích“ navštivte.

text: PhDr. Martin Rezek

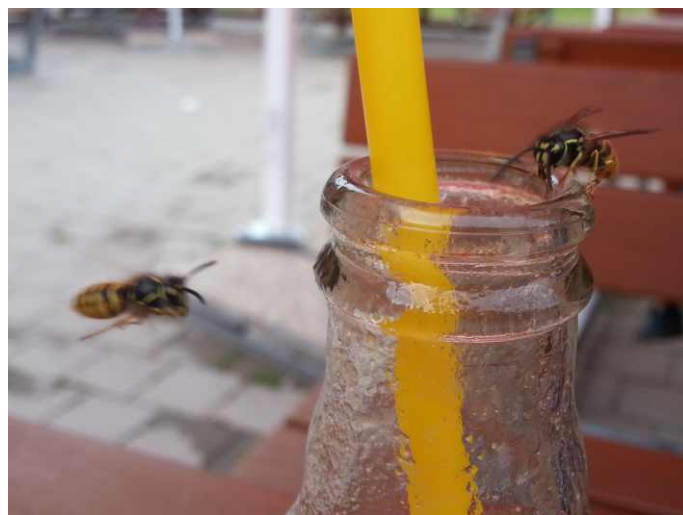
Včel je málo, vos zase moc

Letošní léto se zdálo být přeplněné vosami. Kam jste si sedli, tam byly. U včel to však bylo úplně naopak. Pilnou dělnici abyste pohledali. Čím to bylo způsobené? Díky **mírné zimě** je skutečně více vos než jindy. Pokud je totiž zima mírná, přežije více přezimujících vosích sameček, které pak založí více vosích hnízd.

V **horkém létu**, jak tomu bylo letos, jsou pak vosy aktivnější. Horko jim vyhovuje.

Suché letní období zapříčinilo, že vosy neměly v přírodě dostatek potravy a proto hledaly potravu u lidí. Našly si například někoho se zmrzlinou, limonádou nebo dortíkem a snažily se něco ukrást.

Letošní mírná zima a horké suché léto byly tou nejlepší kombinací pro obtěžující vosy.



Vosy hledající potravu

Foto: MR

Proč však bylo málo včel? Včelstva byla **zdecimována nemocmi**. Na Moravě řádil včelí mor a v Čechách zase varóza.

Dle vyjádření českých včelařů až třetina včelstev uhynula.

Važme si tedy každé včely, kterou potkáme.

text: PhDr. Martin Rezek

Tip na výlet do přírody

Nevíte kam na krátký výlet? Máme tady pro vás tip na hezkou procházku.

U Botanické zahrady v Praze 7 můžete objevit **zvukové hrací prvky** umístěné přímo v přírodě u severního vchodu do areálu zahrady. Poblíž autobusové zastávky „Na Pazderce“ (bus 102 a 144).

Při procházce na čerstvém vzduchu zde objevíte **dendrofon, lithofon či zvukovod**. Jsou to dřevěné zvukové prvky se kterými si vyhraje vy i vaše děti.



Lithofon

foto a tip na výlet: Iva Danková

Dabing Miluše Šplechtové

Tématem tohoto čísla časopisu je „zvuk“. Zvuk, který vydává člověk při své komunikaci, si sám nazval hlasem - pouze u sebe. Hlas člověka je však nejen komunikační prostředek, ale také umělecký nástroj. To vědí hlavně zpěváci, herci a dabéři. Na to, co obnáší práce s hlasem v dabingu, jsme se zeptali naší přední dabérky a herečky, paní Miluše Šplechtové.



Foto: Archiv Divadlo Na Jezerce

Hrajete v divadle, ve filmech a v rámci dabingu propůjčujete svůj hlas. To vše je jistě velmi zatěžující. Jak svůj hlas chráníte, aby nebyl přetížený?

„Svůj hlas chráním ve chvílích, kdy cítím, že o něj přicházím. Ztráta hlasu je pro herce nepříjemná.

Začínám být obezřetná v momentech, kdy jsem unavená, nevyspalá, nebo po hlasově náročném představení,..... Pak nastupuje takzvaný hlasový klid. Kloktání vincentky je jediné, co je doma slyšet.“

Jak jste se k dabingu dostala? Kdo Vás k dabingu přivedl?

„Začínala jsem u velké dabingové režisérky paní Blanky Novákové. Pozvala mě ke spolupráci na dabingu Tři sestry. Irinu jsem tehdy hrála v Činoherním studiu v Ústí nad Labem, takže mě pozvání na jejím nadabování potěšilo.“

Na co si v dabingu musíte dávat pozor?

„Mnohokrát si u mikrofonu vzpomenu právě na Blanku Novákovou. Většinou tehdy, když zapomenou a před replikou mám zavřená ústa. Vždycky říkala „musíš mít pusku před tím, než začneš mluvit, malinko otevřenou, když na to nezapomeneš, vždycky nastoupíš s replikou včas“.“

Jak se připravujete, resp., jak připravujete svůj hlas před samotným dabováním?

„Vlastně nijak. Ovšem s rýmou a chrapotem do dabingu nemůžu.“

Jaká zahraniční herečka a jaká role se Vám nejlépe dabovala?

„Mám štěstí. Setkala jsem se díky dabingu s tolika výbornými herečkami. Nemohla bych jmenovat jednu, protože jich bylo opravdu hodně a připadalo by mi nespravedlivé vybrat jednu nebo dvě.“

Svým hlasem jste obdarovala desítky filmových postav. Jakou nejzajímavější práci v dabingu jste dělala?

„Sever proti jihu s Marií Fronkovou.“



Miluše Šplechtová v roli
Dony Lucie d'Alvadorez
ve hře „Charleyova teta“

Foto: Archiv Divadlo Na Jezerce

Kde se nyní mohou naši čtenáři s Vámi setkat a na co byste je ráda pozvala (divadlo, film nebo dabing)?

„Určitě bych všechny ráda pozvala k nám do Divadla Na Jezerce. Myslím, že z naší nabídky představení si každý vybere. V září pokračuje seriál Cesty domů a Všechny moje lásky. V dabingu mě čeká další řada seriálu Otce Brauna.“

text: Dagmar Rezková Dřimalová / Miluše Šplechtová

Významné dny, události a výročí

Víte, co se děje, nebo jaká výročí se také slaví v měsíci září, říjnu a listopadu 2015? Podívejte se níže.

ZÁŘÍ 2015

- 1.9. **Světový den míru** – vyhlásilo OSN (slaví se od roku **1959**)
- 3.9. **Výročí úmrtí - Eduard Beneš** (roku **1948**), druhý československý prezident
(prezidentská období 1935-38, 1945-8)
Výročí narození - František Bidlo (roku **1895**), ilustrátor, karikaturista a kreslíř
- 5.9. **Výročí narození - Johann Christian Bach** (roku **1735**), významný německý skladatel
- 6.9. **Výročí úmrtí - Jiří Sovák** (roku **2000**), filmový a divadelní herec, vlastním jménem Jiří Schmitzer
- 8.9. **Mezinárodní den gramotnosti** (od roku **1966**)
Výročí úmrtí - František Nepil (roku **1995**), spisovatel, prozaik a autor mnoha dětských knih
- 14.9. **Výročí úmrtí - Tomáš Garrigue Masaryk** (roku **1937**), první československý prezident
- 16.9. **Výročí narození - Petr Čepek** (roku **1940**), filmový a divadelní herec
- 17.9. **Výročí narození - Jiřina Šejbalová** (roku **1905**), filmová a divadelní herečka
- 22.9. **Světový den měst bez aut** (od roku **1998**, počátek ve Francii)
- 23.9. **Podzimní rovnodennost** (v 10:21 hod.), Slunce vstupuje do znamení Vah a začíná podzim
- 25.9. **Mezinárodní den neslyšících** – (od roku **1958**)
Výročí úmrtí - Gustav Brom (roku **1995**), hudebník, skladatel a dirigent, vlastním jménem Gustav Frkal
- 28.9. **Státní svátek, Den české státnosti** - výročí zavraždění sv. Václava (roku **935**) bratrem Boleslavem
Výročí vyvraždění Slavníkovců Boleslavem II (roku **995**)
- 29.9. **Mnichovská zrada** - Velká Británie a Francie podepsali společně s fašistickou Itálií a nacistickým Německem smlouvu nakazující tehdejšímu Československu předat velkou část svého území, výzbroje, staveb Německu
- 30.9. **Světový den srdce** – vyhlásilo WHO a WHF (od roku **2000**)

ŘÍJEN 2015

- 1.10. **Mezinárodní den hudby** (slaví se od roku **1974**)
- 2.10. **Světový den hospodářských zvířat** (od roku **1983**)
- 4.10. **Světový den zvířat** (v den svátku sv. Františka z Assisi - patron zvířat)
- 5.10. **Světový den učitelů** (od roku **1994**), vyhlásilo UNESCO
- 10.10. **Světový den duševního zdraví** (od roku **1992**)
- 11.10. **Výročí úmrtí - Jan Žižka z Trocnova** (roku **1424**), husitský vojevůdce
- 15.10. **Výročí úmrtí - Zdeněk Fibich** (roku **1900**), pedagog, skladatel a dirigent
- 16.10. **Světový den výživy** (od roku **1981**)
- 17.10. **Výročí narození - Rudolf Hrušínský** (roku **1920**), filmový a divadelní herec
- 20.10. **Den stromů** (od roku 1951 OSN), v ČR od roku **2000**
- 21.10. **Výročí úmrtí - Kosmas** (roku **1125**), kronikář a zakladatel české historiografie
- 22.10. **Výročí úmrtí - Kamil Lhoták** (roku **1990**), malíř, ilustrátor a grafik
- 25.10. **Výročí narození - Johann Strauss** (roku **1825**), rakouský skladatel a kapelník
- 26.10. **Výročí narození - Václav Thám** (roku **1765**), obrozenec, básník, dramatik, novinář a herec
- 27.10. **Výročí narození - Josef Václav Sládek** (roku **1845**), básník a prozaik
Výročí narození - Otto Wichterle (roku **1913**), český chemik a vynálezce (např. vynalezl měkké kontaktní čočky)
- 28.10. **Státní svátek, Vyhlášení samostatného československého státu** (v roce **1918**)
- 31.10. **Výročí úmrtí - Jan Werich** (roku **1980**), filmový a divadelní herec, dramatik a prozaik

LISTOPAD 2015

- 2.11. **Památka zesnulých (Dušičky)**, vzpomínka na všechny věrné zesnulé
- 3.11. **Výročí narození - Karel Zeman** (roku **1910**), filmový režisér a scénárista mnoha dětských filmů
- 5.11. **Výročí narození - Jan Zrzavý** (roku **1890**), malíř, ilustrátor a grafik
- 8.11. **Výročí Bitvy na Bílé hoře** (roku **1620**), při které byla poražena česká stavovská armáda a osud českého lidu byl pak na 300 let pod cizí mocí
- 10.11. **Světový den vědy pro mír a rozvoj** (slaví se od roku 2001, UNESCO)
- 11.11. **Den válečných veteránů**, oficiální ukončení první světové války (roku **1918**)
- 13.11. **Mezinárodní den nevidomých** (od roku **1946**)
Výročí narození - Miluše Šplechtová (roku **1957**), filmová a divadelní herečka, dabérka
Výročí úmrtí - Miroslav Plzák (roku **2010**), psychiatr a publicista
- 14.11. **Světový den bez aut** (v ČR od roku **1991**)
- 15.11. **Výročí úmrtí - Jan Amos Komenský** (roku **1670**), pedagog a filozof
- 16.11. **Výročí narození - Karel Hynek Mácha** (roku **1810**), básník a prozaik
- 17.11. **Státní svátek, Den boje za svobodu a demokracii, Mezinárodní den studentstva**
- 19.11. **Mezinárodní den mužů** (od roku **1999**)
- 20.11. **Světový den dětí** (od roku **1954**, OSN)
- 21.11. **Výročí úmrtí - Karel Jaromír Erben** (roku **1870**), básník a prozaik
- 24.11. **Výročí úmrtí - Olga Čechová** (roku **2010**), malířka, ilustrátorka a grafička
- 25.11. **Mezinárodní den boje proti násilí na ženách** (od roku 2000, OSN)
- 28.11. **Výročí úmrtí - Karel IV** (roku **1378**), „Otec vlasti“, český král a římský císař
Výročí úmrtí - Jan Drda (roku **1970**), dramatik a prozaik

Co vás čeká v dalších měsících



září až listopad 2015

Jste zvědaví co vás čeká v nadcházejícím období? Podívejte se tedy co říkají hvězdy a na co se v který měsíc, bez rozdílů znamení, můžete připravit (a popř. jak).

ZÁŘÍ 2015

○ Běh událostí se obecně vnímá jako srozumitelný. Nepříjemné skutečnosti jsou jasné a nelze je schovat. To platí i o událostech příjemných. Jsou tu a jen je lze zkreslit vašimi iluzemi. Budete k sobě čestní a budete pozorovat jen fakta. ○ Všechno vyprávíte a o všem vedete rozpravy. Vaše síla je v dobrém vysvětlování a objasňování. Nic nezamlčíte, ale zkusíte i nepříjemné pocity popsat. ○ Myšlenky a přemýšlení o světě bude jediným cílem vašich volných chvil. Tedy si budete vytvářet odpovědi, proč tu žijete, kam patříte a kam směřujete. ○ Doma máte všechno bohatství a všechny možnosti budoucí existence pohromadě. Venku je naopak nejistý prostor, který nemá jistoty. ○ Poslouchajte, co vám okolí chce vysvětlit, co po vás chtějí a jakou práci na vás chtějí naložit. Vaše možnosti jsou omezené, ale dobré načasování vám zachrání reputaci. ○ Jste to vy, kdo musí vypadat skvěle. A nikdo vám vaše znalosti nemůže vzít. Budujte vaši znalostnost a rozhled.

ŘÍJEN 2015

○ Čas očekávání vašich snů a představ. Vše, co se děje neodpovídá vašim představám. Trochu vás to rmoutí, ale na druhé straně si musíte uvědomit, co opravdu chcete a o čem sníte. Taková rekapitulace vašich potřeb. ○ Těžké období vašich blízkých. Potřebují vysvětlovat, co se děje s vámi a jak jste to opravdu chtěli, mysleli. Nic nefunguje jednoduše a zápasíte s každou novou skutečností. Vyprávět o vašich cílech je opravdu složité. ○ Konečně budete mít možnost ve společnosti své pravdy a názory obhájit. Jen nebuďte naivní, že ti druzí budou všemu věřit a najdou si čas vše poslouchat. ○ Pravidla vašich domácností obnovte. Vytvořte nové zvyklosti a objevte nové rituály. Konzervativní způsoby jsou nudné a nevidíte přes ně své možnosti. ○ Všechny požadavky okolí mají nějakou příčinu, kterou by jste měli vědět. Za skutečnou práci jsou mnohdy jen obyčejné události, které nikdo nechce popsat obyčejnými slovy. Prostě se nebojte, to se dá jen prostě udělat. ○ Studujte a objevujte své nové možnosti. Nic, co jste doposavad uměli, zkoušeli, věděli, nebude zachováno. Svět se rozhodl k revolučním změnám a vy by jste neměli zůstat ve starém způsobu existence.

LISTOPAD 2015

○ Všechna řešení událostí podle vašich instinktů se realizují v konkrétních podmínkách. Budete se muset umět vyrovnat s vlivem vašeho okolí a vašich blízkých. ○ Radost a smíření se všemi okolo vám přináší pokoj a klid pro práci. Bude se vám zdát, že do Vánoc už je jen kousek a budete připravovat samé dárky... ○ Mezi svými si můžete vybírat, jaká dobrodružství chcete realizovat a jaké povinnosti vám dělají starosti. ○ Jste nejlepším a nejžádanějším členem vaší smečky. Teď si můžete vytvářet nový tým a spolek, firmu nebo jen krásný odpočinkový čas. ○ Majetek a bohatství o kterém se bude vyprávět a jednat, není váš. Jste jen a pouze hospodáři. Poslouchajte, kdo o majetku hovoří a komu opravdu patří. Prostě rozlišujte. Nehrňte se do zbytečných akcí, které bude třeba hodnotit skutečný majitel. ○ Instituce státu a politika vás budou nutit přijímat jejich rozhodnutí. Těžká volba být v opozici. A tak vám nezbyvá než být velmi statečný. Nenechat se ovlivnit sebe lepším systémem státní správy.



text: Mgr. Ivan Vašin

Žiju s tinnitem

S tinnitem se žít dá. I když to někdy dá pěkně zabrat. Spolehnout se v tomto případě můžeme jenom sami na sebe. Západní medicína vyloučí závažnější příčiny šumu, ale dál je bezradná.

Podvodníci nabízející zázračné léky na odstranění pískání. Přišli na nový byznys, jak vydělat peníze.

A východní filosofie nás navádí a povzbuzuje, abychom se nevezli na vlně naučeného vzorce, že se s tím „nějak vyrovnáváme“ a abychom pátrali někde uvnitř sebe po příčině toho nepříjemného zvuku.

Osobně věřím na to, že šum představuje nějaký nesoulad v nás samých.

Je to jako bychom byli naladěni na špatnou životní frekvenci.

Třeba jako u starého rádia, když jste se netrefili otočením knoflíku, prostě šumělo. Nebo se uvnitř nás hádají dvě osobnosti, morální a chybní, macecha a služka.

Cesta za identifikací příčin šumu je jen pro odolné, jelikož vzdát se starých zaběhlých vzorců, které jsme si horko těžko vytvořili, aby nám pomáhaly žít s tinnitem, je těžké.

Po celou dobu putování musíte otevírat Pandořiny skříňky a zkoumat, která by mohla mít šum na svědomí. A po celou dobu věřit, že v cíli čeká sladké ticho. Vím o osobě, která to dokázala.

Učím se věřit, že to dokážu taky. Nabírám sílu a pronáším afirmace, které podporují

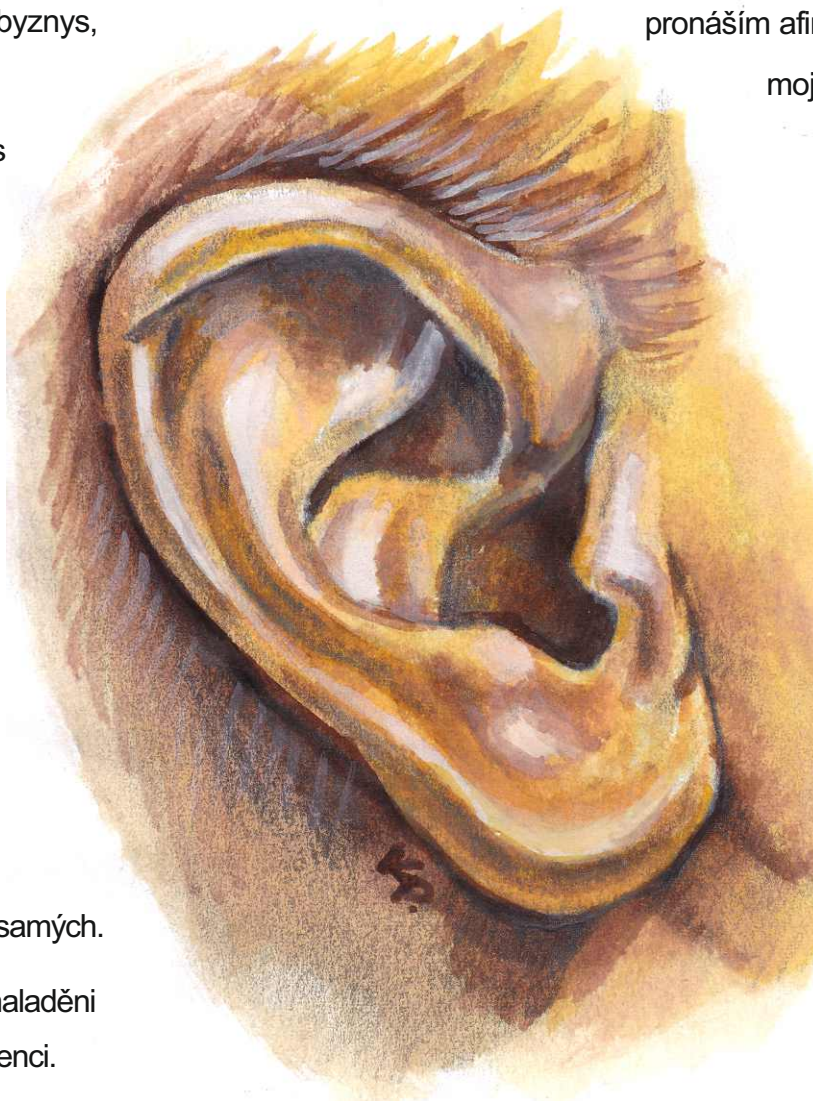
moje vyléčení. Na cestě k uzdravení využívám, co se dá. Přemýšlím, co mi zrcadlí osoby v mém soukolí, co letmo shlédnuté reklamy, přečtené knihy i další tzv. synchronicity.

Jak jsem řekla, je to disciplína pro pokročilé, ale pozor, jsou tady i další univerzální pomocníci.

Mám na mysli hlavně sport v jakékoliv formě, tekutiny (k pití či třeba ke studené osvěžující koupeli) či nasávání energie oblíbených lidí či věcí. To všechno má blahodárné účinky na naši psychiku. A to nejdůležitější na závěr milí přátelé: pěstujte si sebelásku, to je pomocník ze všech nejšikovnější. Držím palce sobě i těm, kteří stejně jako já dostali do vínku vlastní a nepřetržité šumivé rádio vysílající na stále stejné frekvenci.

Vaše Andrea Štorchová

text: Mgr. Andrea Štorchová, ilustrace: Pavel Karel

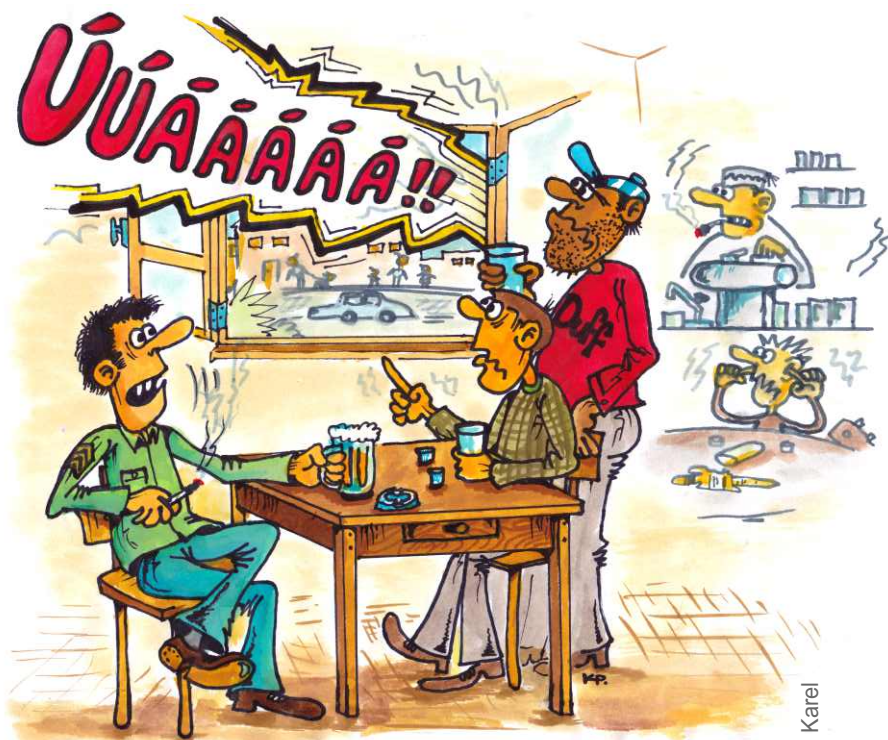


Povídají si dvě kamarádky:
 „Tak jsem sebrala manželovi
 jeho zlatou kreditní kartu.“
 „A PIN dal?“
 „Pindal, ale nebylo mu to
 nic platný.“

Vedoucí se ptá zaměstnance:
 „Co myslíte, pane Novák, že je
 základní problém v naší firmě:
 Nevědomost nebo nezáměr?“
 „Nevím a ani mě to nezajímá.“

Pouze v Americe dokáží
 spojit USA s USB

Potká šnek šneka:
 „Kde máš ulitu?“
 „Ale ... utekl jsem z domova.“



Jen klid hoši, to nejsou sirény. To jen ta moje právě
 teď přišla na to, že jsem jí zase úspěšně proklouznul
 do hospody...

Syn se ptá otce:
 „Proč máš tati šedivý vlasy a přitom máš vousy černý?“
 „To bude asi tím, že jsou vousy o dvacet let mladší.“



Ano pánové, náš český výrobek měl vždy ve světě velmi dobrý
 zvuk, ale poslední dobou z něho zbyl jen nesmělý šepot a to ještě
 velmi často v cizí řeči...!



Jo, nádhernej prírodopisnej film to je, ale ten zvuk je úplne k ničemu, takže musíme sjet kompletně nový postsynchrony...

„Žán, je venku bouřka?“

„Ne, pane.“

„Tak proč kolem mě
lítají blesky?“

„Stojíte ve sprše s fénem,
pane.“

Opilec se vrací domu.

„Prosím vás, jak se
dostanu na nádraží?“

„Musíte jít pořád rovně ...“

„Sakra ... to se dnes
na nádraží nedostanu.“

Jak poznáte,

že právník lže?

Pohybuje svými ústy.

Novinářka vede rozhovor:

„Je vzrušující být vdaná za archeologa?“

„To ano ... čím jsem starší,
tím má o mě manžel větší zájem.“

Radí babička vnučce:

„Věř mi, Maruško, v životě ženy bývá pouze
jedna velká opravdová láska.“

„A kdo to byl u tebe, babi?“

„Námořníci.“

Ptá se psychiatr staršího kolegy:

„Co mám dělat, když pacient stále vykřikuje,
že je vlk?“

„Hlavně nedovolte, aby jej navštívila babička!“

Nájemník diskutuje s majitelem bytu:

„Bohužel nemohu zaplatit tento měsíc nájem.“

„To jste říkal i minulý měsíc!“

„A nedodržel jsem snad své slovo?!“

- Ticho je nejkrásnější zvuk.

Henry Miller (americký spisovatel)

- Člověk vzlétá, aby předstihl zvuk, ale nedovede se zastavit, aby postřehl ticho.

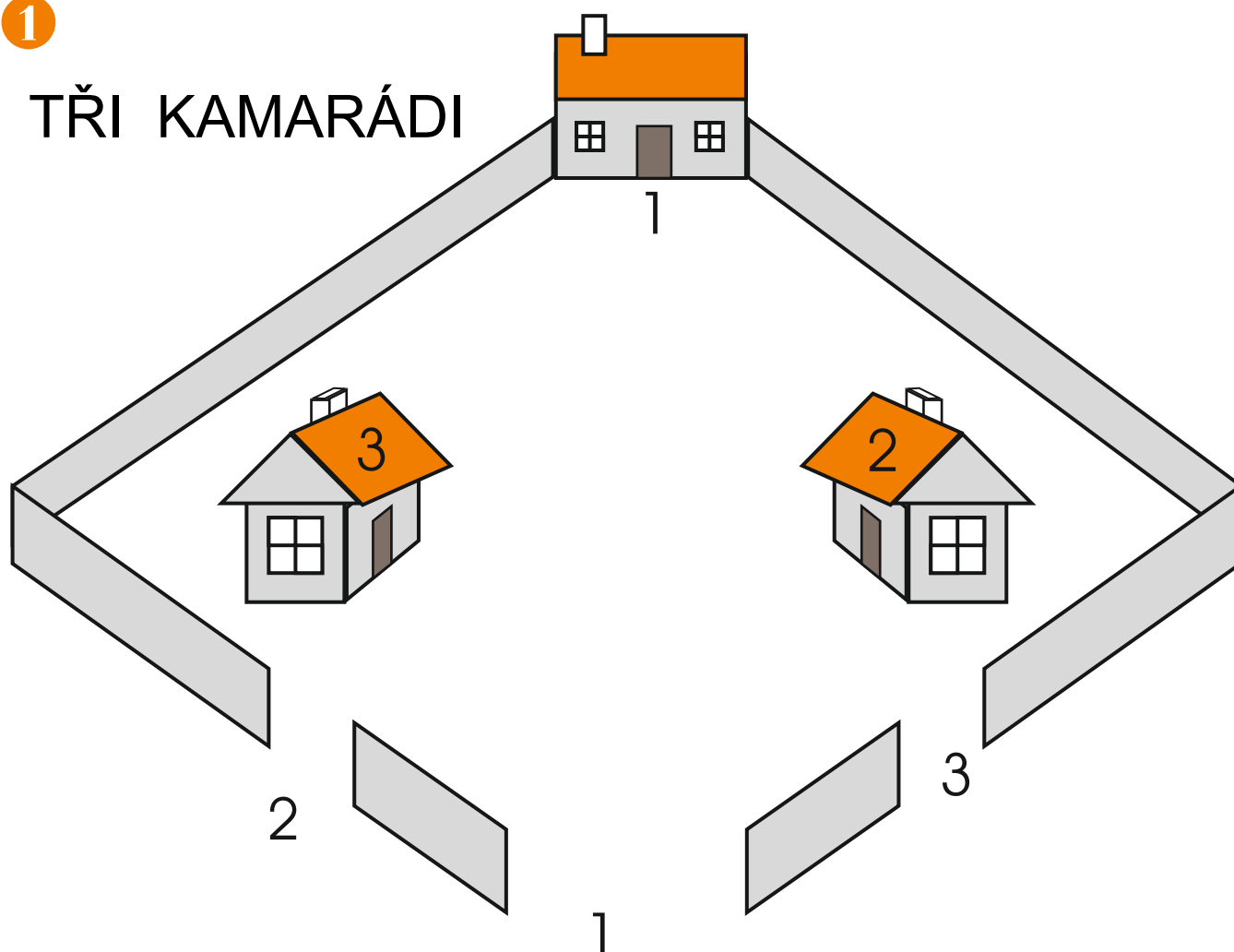
Miroslav Horníček (český herec)

HÁDANKY

- řešení najdete na straně 31

1

TŘI KAMARÁDI



Na jednom velkém pozemku si postavili tři kamarádi domy. Žili zde spokojeně až do doby, než se zle pohádali a rozhodli se, že už se nechtějí nikdy potkat. Poradte jim, jak se každý dostane ze svého domu ven svojí brankou tak, aby se jejich cesty nikde nekřížovaly, nepotkaly se a nevybočily z ohrady.

2

Co je to?

Když to padne do vody,
vodou to ani nehne.

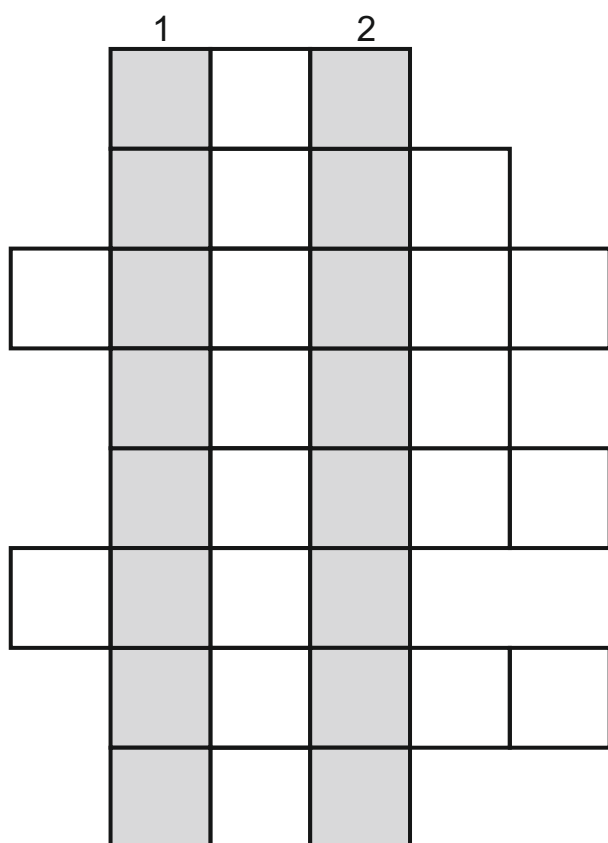
3

Co je to?

Když se to dá do
kbelíku s vodou,
je lehčí.

HRA O VITAMÍNY NA 4 MĚSÍCE

LUŠTĚNKA



- Životem vládne *...odpověď ve sloupci 1...*,
ne *...odpověď ve sloupci 2...* . M. T. Cicero

Zkreslující zvuk

Pohádková postava

Ozubený bílý kytovec

Fotbalový rozhodčí

Druh uvařené kávy

Velká palná zbraň

Brouk s dlouhým nosem

Vysoký tón ve zpěvu

Výherce hry z předcházejícího čísla

Výhru z předcházejícího čísla časopisu, tedy krabičku multivitaminů na 2 měsíce vyhrála paní **Marie Navrátilová** z Ústí nad Labem. Správné řešení bylo: **modrá 5, červená 4, zelená 8, fialová 9.**

Správný výsledek luštěnky zašlete na email: redakce@vedomy-dotek.cz do 10.11.2015 a při slosování správných luštitelů dne 11.11.2015 **můžete vyhrát VITAMÍNY na 4 měsíce (multivitamin 120 tbl, Koenzym Q10 120 tbl, Hořčík 120 tbl).**

SUDOKU

- řešení najdete na straně 31

1

LEHKÉ

		3	9	1	5	8		
	8			3			5	
1				7				3
2				4				1
8		4	7		1	6		5
7				8				9
3				9				8
	1			5			7	
		7	1	6	8	3		

2

TĚŽKÉ

4			7		2			8
	7			1			6	
		2	6		4	7		
7			1		3	4		
	6			7			8	
		4	8		6			2
		8	9		1	6		
	5			4			3	
9			3		8			5

Rozeznejte listy a plody stromů

V období podzimu, kdy je všude kolem spousta napadaného listí, jsou procházky v přírodě velmi barevné. Inspirujte se hádankou „Pomíchaná sbírka“ a naučte děti rozeznávat listy a plody stromů.

POMÍCHANÁ SBÍRKA

- řešení najdete na straně 31

Děti si vyšly na procházku do přírody a aby obohatily školní botanickou sbírku, každý strom který po cestě viděly si zapsaly a sebraly jeho list a plod. Při návratu se jim ale sebrané vzorky v batohu pomíchaly. Pomůžete jim jejich sbírku roztřídit a přiřadit ke každému stromu ze seznamu odpovídající list a plod?

1. KAŠTAN
2. MODŘÍN
3. BŘÍZA
4. JAVOR
5. SMRK
6. VRBA
7. BUK
8. DUB
9. LÍPA



text a ilustrace: Pavel Karel

Žába u jezera



Byla žába u jezera,
byla tam dnes, byla včera.

Čeká ona na žabáka,
který vyšel za žebráka.

Kváká žába: vrať se taky,
vidím tu jen samý raky.

Běží žabák k žábě zpátky,
myslí si na noční hrátky.

Hrát si bude žabí koncert,
až mu bude malý korzet.



Tip na výstavu pro děti - Večerníček ...

Večerníček slaví 50. narozeniny a k tomuto výročí pořádá Česká televize pod názvem „Večerníček slaví narozeniny“ výstavu v prostorách Valdštejnské jízdárny (ul. Valdštejnská) a Muzeu Kampa (ul. U Sovových mlýnů). Zakoupené vstupenky jsou časově neomezené.

Výstava trvá od 30.5.2015 do 27.9.2015.

Děti zde mohou vidět loutky pohádkových postav, zkusit vést loutky Spejbla a Hurvínka, vlézt do klobouku králíků Boba a Bobka, do boudy Maxipsa Fíka, poslechnout si sluchátko Macha a Šebestové či navštívit Krakonošův revír.

Je toho mnoho k vidění. Děti mohou vyzkoušet různé interaktivní hry. Občerstvit se lze v připravené kavárně.

Procházka přílehlou Valdštejnskou zahradou může příjemně zakončit výlet.



Vstup na výstavu do Valdštejnské jízdárny

Foto: MR



Loutky pohádkových postav z výstavy

Foto: MR



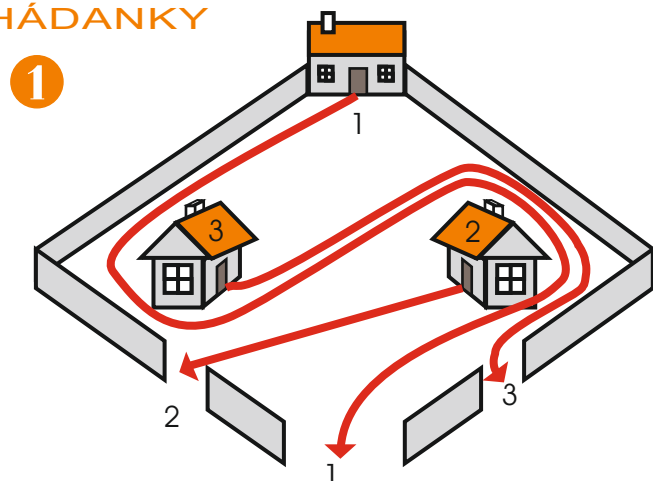
Valdštejnská zahrada

Foto: MR

text: PhDr. Martin Rezek

ŘEŠENÍ HÁDANEK, TAJENEK, SUDOKU ...

HÁDANKY



2 stín

3 díra

SUDOKU

1

2	6	3	8	9	1	7	5	4	7	5	4
9	7	4	2	5	3	6	8	1	3	8	6
8	1	5	7	6	4	9	2	3	6	7	8
6	2	4	7	8	3	2	7	5	1	4	9
5	3	9	1	7	2	1	6	3	8	9	4
1	8	6	7	4	5	2	3	6	7	8	1
3	9	6	4	7	8	5	2	1	5	7	4
4	8	9	2	3	6	1	5	7	4	8	2
6	7	3	9	1	5	8	2	4	6	7	3

2

5	2	1	8	6	3	7	4	9	6	5	8
6	5	1	2	4	7	3	8	9	6	3	7
9	3	8	7	5	1	6	4	2	8	3	7
1	3	4	6	8	9	5	2	7	1	8	6
2	6	9	5	3	8	1	4	7	2	5	9
7	8	5	1	2	3	4	6	9	7	8	5
9	6	8	4	7	5	3	1	2	6	9	8
5	9	2	6	8	4	7	1	3	5	2	6
8	7	3	5	1	6	2	9	4	8	7	3
4	1	6	7	3	2	9	5	8	4	1	6

POMÍCHANÁ SBÍRKA

1. Kaštan	P	E	6. Vrba	I	L
2. Modřín	G	J	7. Buk	F	M
3. Bříza	S	H	8. Dub	K	O
4. Javor	B	R	9. Lípa	N	A
5. Smrk	D	C			

POMOZME MLOKOVÍ PŘEŽÍT V PRAZE



JAK?

10.09.2015

od 17:30 do 19:00

upravíme prostředí výskytu mloka
skvrnitého - tedy vyčistíme okolí
Podhořského potoka v Praze 7
od odpadků a **opravíme zídky,**
kde mlok přezimuje.

Sraz dobrovolníků:

10.09.2015 od 17:20 do 17:30

před budovou **Řešovská 515/9, Praha 8.**

Cesta: poblíž je stanice autobusu

„Sídliště Bohnice“ v Praze 8 (bus 102, 200).

Rukavice i náradí bude zajištěno.

Pojď nám pomoc i ty.

Pořádá spolek Vědomý dotek ve spolupráci
s Magistrátem hl. m. Prahy.

Více informací na:

www.vedomy-detek.cz/mlok

info@vedomy-detek.cz

T: 608 339 338



Během akce bude i odborná přednáška o mlokovi skvrnitém (Ing. Jiří Rom - specialista péče o chráněná území).

DOBROVOLNÝ ÚKLID ČIMICKÉHO HÁJE

26.09.2015

od 10:00 do 11:30

Sraz dobrovolníků
je 26.09.2015
v 9:50 až 10:00
u Čimického háje,
před budovou
Hovorčovická 1713/22
v Praze 8.

Pojď nám pomoc i ty.

Pořádá spolek Vědomý dotek
v rámci programu Zdravé životní prostředí.
Více informací na kontaktech:

www.vedomy-detek.cz

martin@vedomy-detek.cz

Tel: 608 339 338

Ve spolupráci se správou Čimického háje - Lesy hl.m. Prahy.



Vydává: VEDOMÝ DOTEK z.s.

Feřtekova 557/18, Praha 8 Bohnice 181 00, IČO: 02214776

PhDr. Martin Rezek - šéfredaktor, email: redakce@vedomy-detek.cz

Název periodického tisku: NA DOTEK, Evidenční číslo: MK ČR E 21775

Četnost: 4/rok

www.vedomy-detek.cz

Datum vydání: 08.09.2015. Uzávěrka dalšího čísla: 15.11.2015. Grafická úprava PhDr. Martin Rezek.

© Vědomý dotek z.s., nebo uvedení dodavatelé obsahu.

Téma příštího čísla: ČAS

Grafická úprava titulní strany: Martin Rezek, ilustrace Pavel Karel (Karel), Martin Rezek (Rezek).

Publikování ve spolkovém magazínu je bezplatné v rámci dobrovolnictví. Nevyžádané materiály nevracíme. Za věcnou správnost textu i obrazové přílohy odpovídají u článků autoři a u inzerátů inzerenti. Děkuje všem, kteří se podílí na vydání spolkového magazínu svými příspěvky.

DISTRIBUČNÍ MÍSTA ČASOPISU

Praha 4: Studio Dobeška, Praha 6: Harmonizační studio Osm, Biostudio, Praha 8: Spirála - Kobylisy,
Litoměřice: Pneuservis Rezek

ZASÍLÁNÍ PAPIROVÉ VERZE ČASOPISU

STAŇTE SE NAŠÍM SPONZOREM A ZA MINIMÁLNÍ FINANČNÍ DAR 200,- Kč VÁM POSTUPNĚ
ZAŠLEME 4 ZA SEBOU JDOUCÍ ČÍSLA ČASOPISU DO VAŠÍ POŠTOVNÍ SCHRÁNKY.

Více na www.vedomy-detek.cz/casopis-na-detek

POKUD BYSTE SE CHTĚLI PODÍLET NA DISTRIBUCI ČI OBSAHU ČASOPISU, NAPIŠTE NÁM NA
REDAKČNÍ EMAIL: redakce@vedomy-detek.cz