

NA DOTEK 6

číslo
ročník 2

VŠE VÁM PŘINÁŠÍME NA DOTEK

PROSINEC - ÚNOR

2015

Neprodejný výtisk spolkového magazínu pro celou rodinu

Téma čísla: ČAS

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 str. 25

Hra o VITAMÍNY NA PŮL ROKU str. 28



ZDRAVÍ

**Být
stále mlád**
str. 10



PŘÍRODA

**Nejstarší stromy
v Praze**
str. 16



SPOLEČNOST

**Zimní čas
Petra Vacka**
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: Čas

Čas svázaný kalendářem	str. 5
Vývoj měření času	str. 6
Vnímání času z filozofického pohledu	str. 9

Zdraví

Být stále mlád	str. 10
Síla bylin	str. 13
Dančiny zdravé recepty	str. 14
Obraz plný energie	str. 15

Příroda

Nejstarší stromy v Praze	str. 16
Praha podporuje přírodu	str. 17
Dlouhověkost živočichů	str. 18
Tip na výlet - kouřící vrch Boreč	str. 19

Společnost

Zimní čas Petra Vacka	str. 20
Rozšířená rodina	str. 21
Významné dny, události a výročí	str. 23
Horoskop	str. 25

Zábava

Vtipy, luštěnky, hádanky, hra o výhry, sudoku ...	str. 26
---	---------

Pro rodiče a děti

Vystříhnete si vánoční ozdobičku	str. 29
Pohádka - O nezbedném traktůrku	str. 29
Tip na výstavu - Království železnic	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 neinvazní 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 **vypustit 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

text: MR

Co se nám v poslední době povedlo

• 10.9.2015

Pomozme mlokovu přežít v Praze

V okolí Podhořského potoka (území Prahy 7 a Prahy 8) pořádal spolek Vědomý dotek akci na **opravu přezimovacích zídek** pro mloka skvrnitého. Na akci se sešlo celkem 17 osob dospělých (dobrovolníků a členů spolku) a 3 děti. Po přednášce o mlokovu skvrnitém, kterou připravil pan Ing. Jiří Rom (specialista péče o chráněné území z MHMP), se účastníci pustili do oprav kamenných přezimovacích zídek. Na počátku sice pršelo, ale pak se počasí umoudřilo a nechal účastníky pracovat.



Oprava přezimovací zídky jedním z dobrovolníků

Foto: MR

• **26.9.2015**

Dobrovolný úklid Čimického háje

Spolek pořádal pravidelnou akci na úklid Čimického háje v Praze 8. Sešlo se celkem 30 dobrovolníků. Za 2 hodiny bylo odstraněno z celého prostoru Čimického háje 3,5 kubíků (m³) odpadků, které byly odvezeny do připraveného kontejneru. Bylo vidět, že pravidelný úklid je prospěšný, neboť byl Čimický háj oproti minulému období čistší. Akce byla pořádána ve spolupráci s ÚMČ Praha 8 a Lesy hl. m. Prahy .

• **27.10.2015**

Jezírko má jméno DOTEK

Potvrzením od Návoslovné komise Zeměměřičského úřadu ze dne 27.10.2015 bylo u jezírka v Čimickém háji v Praze 8 (které spolek Vědomý dotek revitalizoval) potvrzeno jméno DOTEK. Jméno bylo navrženo spolkem jako připomínka skutečnosti, že voda do jezírka musí nejprve z nedalekého pramene "dotéci".



Porada dobrovolníků před úklidem

Foto: Ludmila Kasalová



Zrevitalizované a pojmenované jezírko DOTEK

Foto: MR

Od ledna 2016 bude toto jméno uváděno ve vydávaných mapách .

text: MR

Nejbližší akce spolku - co připravujeme

Časová posloupnost akcí na období prosinec 2015 až únor 2016:

• **Přikrmování ptactva a čištění ptačích budek**

V prostoru Čimického háje budeme přikrmovat v zimním období místní ptactvo. V lednu pak ve spolupráci s Českou zemědělskou univerzitou vyčistíme přes 250 ptačích budek (v Čimickém a Ďáblickém háji v Praze 8), potřebných pro jarní hnízdění ptactva.

• **Sestavování podkladů pro naučnou stezku v Čimickém háji v Praze 8**

Pokud by vás napadlo jak nám pomoci, přihlaste se nám na email info@vedomy-dotek.cz

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.

Čas svázaný kalendářem

Od nepaměti se člověk snažil pro svou zemědělskou, rituální a náboženskou činnost najít v přírodě určitý systém. Sledoval tedy hlavní konstanty kolem sebe a to Slunce a Měsíc. Slunce dávalo jistotu střídání dne a noci – tedy stálý **časový údaj 1 den**.

Měsíc dával jistotu svého opakování ubývání a opětovného dorůstání – tedy časový **údaj 1 měsíc (synodický měsíc)**.

fáze a roční období. Jako nástroj má velký význam jak v zemědělství (střídání různých teplotních úseků pro pěstování plodů), tak v náboženství či rituálech (fáze měsíce ...). Existují tedy dva cykly - tzv. **tropický rok** (oběh Země kolem Slunce) a **synodický měsíc, lunace** (vystřídání všech měsíčních fází). Tyto dvě systematicky se opakující „stálíce“ se snažil člověk vzájemně skloubit, přestože jsou délky obou cyklů navzájem nesoudělné.

Co to znamená? Synodický měsíc trvá cca 29,5 dne. Lunární rok o 12-ti měsících trvá tedy 354 dní. Do jednoho tropického roku, který je délky 365,2422 dnů, se sice „vejde“ dvanáct synodických měsíců o 354 dnech, ale rozdíl mezi oběma je 11 dní. Tropický a lunární rok není ve své délce totožný.

Člověk se tímto nesouladem vyrovnával různě.

Egyptská civilizace ve svých počátcích například používala oba kalendářní systémy a neslučovala je.

Lunární kalendář pro rituály náboženské a tropický kalendář pro své zemědělství.

Mayská civilizace používala také dva kalendáře. Kromě tropického 365-ti denního cyklu používala ještě kalendář rituální, který měl cyklus 260 dní (kombinace čísel 1-13 s 20-ti různými označeními pro jednotlivé dny).



Mayský kalendář

Slunce poskytovalo pro člověka další jistotu ve svém opakování ročních období, což je cyklem oběhu Země kolem Slunce - tedy **časový údaj 365 dní, nazvaný 1 rok (tropický rok)**.

Opakující se roční období a opakující se měsíční cykly dávaly člověku určitou jistotu, kterou se snažil podchytit ve svých kalendářích. **Kalendář je vlastně systém počítání času v jednom roce** – určuje jeho počátek, dělí jej na dny (noci), měsíční

Babyloňané používali rok jako 12 synodických měsíců. Měl tedy délku 354 dní. Pro synchronizaci s tropickým rokem vkládali jednou za 19 let do tropického roku tzv. přestupný měsíc. Ten rok měl pak o jeden měsíc navíc, tedy 13 synodických měsíců.

Juliánský kalendář, který zavedl Julius Caesar v roce 46 př. n. l. měl k jednotlivým měsícům přidány dny tak, aby byl sladěn s kalendářem tropickým na 365 dní. Takto upravené měsíce měly délku 29, 30, nebo 31 dní a každý 4. rok (tzv. **přestupný rok**) měl v měsíci únoru o jeden den navíc. Následující rok měl opět pouze 365 dní.

I když byla snaha o úplné sladění, přesto bylo nedostačující, neboť po každých 128 letech došlo k odchylce o 1 den. V roce 1582 byla tato odchylka již 10 dní.

V roce 1582 byl zaveden dekretem papeže Řehoře XIII tzv. **gregoriánský kalendář**, který se používá dodnes ve většině zemí světa (i u nás). Tímto dekretem byla srovnána 10-ti denní odchylka v juliánském kalendáři dne 4. října 1582, kdy následující den byl rovnou používán datum 15. říjen 1582. Dny 5. až 14. října 1582 tedy v zemích, které přijaly tento kalendář ihned, nikdy neexistovaly.

V Českých zemích byl gregoriánský kalendář přijat až 14. listopadu 1582. Marně bychom v našich kronikách tedy hledali dny 15. až 24. listopadu 1582.

Kromě vyrovnaní odchylky v juliánském kalendáři bylo upraveno používání přestupného roku tak, aby odchylka byla co nejmenší. Jako přestupný rok je označován rok dělitelný čtyřmi vyjma celých století, která nejsou dělitelná čtyřmi sty (např. rok 2000 je přestupný, ale rok 2100 není přestupný). V přestupný rok se jako přestupný den vkládá 29. únor. Touto úpravou se docílilo průměrné délky kalendářního roku 365,2425 dní.

Odchylka je tak oproti tropickému roku pouze 0,0003 dne.

Víte, že ...

Staří Slované měli ve svých kalendářích pouze 3 roční období?

Naši předci uznávali pouze jaro (doba sázení), léto (doba sklizení) a zimu (doba odpočinku přírody).
Rok měl 12 měsíců - jaro 4 měsíce, léto 5 měsíců a zima 3 měsíce.

text a ilustrace: PhDr. Martin Rezek

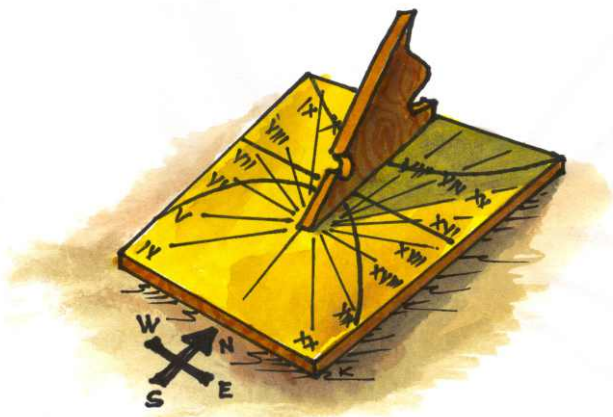
Vývoj měření času

Každá civilizace byla při svém rozvoji postavena postupně před stejný problém - měření času.

Nejmenším dostupným dělením bylo dosud střídání dne a noci, ale to již zdaleka nedostačovalo. Lidé si začali všimnout pravidelného pohybu slunce po obloze a změny úhlu, který vrhaly různé předměty, a to se stalo základem pro konstrukci prvních **slunečních hodin**. V některých kulturách byly na veřejných místech postaveny velké sloupy - gnómony, a podle

místa, kam vrhaly stín, si mohli lidé přibližně určit příslušnou denní dobu. Takto se začal čas měřit již před 4000 lety v Číně, Egyptě a ostatních prastarých kulturách. **Sluneční hodiny s číselným označením** se však objevují i v Babylónii asi 1000 let před naším letopočtem. Postupně vznikaly sluneční hodiny svislé, vodorovné a dokonce i kapesní či prstencové.

Lidé tedy již mohli zhruba určit kolik je ve kterou chvíli hodin, ale pokud potřebovali odměřit kolik času uplynulo od určitého okamžiku, přesnost, nebo lépe řečeno nepřesnost, slunečních hodin byla pro tak malé časové úseky nedostačující.



Sluneční hodiny

Pro tento účel vznikly **hodiny přesýpací, vodní nebo olejové**, založené na principu přesunu písku nebo tekutin z jedné nádoby do druhé.

Vodní hodiny - klypsary s pravidelným přítokem vody vylepšil Ktésibios z Alexandrie (starořecký matematik, fyzik a vynálezce), když k nim přidal ozubené kolo a čas určoval plovák na zdvihající se vodní hladině.



Přesýpací hodiny

Přesýpací hodiny byly ve své době (tj. hlavně v 15. století) velmi oblíbené a odměřovaly jak hodiny, tak i různé kratší časové úseky. Vznikaly i hodiny na principu pravidelného

hoření - **svíčkové hodiny** osazené cínovými kuličkami, které po uhoření části vosku a uvolnění spadly s cinkotem na podložku, nebo **olejové hodiny**, kde čas ukazovala klesající hladina vyhořelé tekutiny. Známy je též **čínský ohňový budík**. Přes podlouhlou sošku draka byla vodorovně položena doutnající vonná tyčinka a na ni zavěšena v určitém bodě nit se železnými kuličkami po obou stranách. Když tyčinka přepálila nit, kuličky spadly a upozornily na určitý čas. Ze všech těchto variant byly ale přesýpací hodiny přece jen nejpřesnější a dovedly měřit čas s nepřesností "jen" asi čtvrt hodiny za den.

Teprve v raném středověku byly zkonstruovány první **kolečkové hodiny**, spojené se jménem Francouze Gerberta (940-1033), pozdějšího papeže Sylvestra II. Dlouhou dobu se vyráběly výhradně ze dřeva a pohánělo je závaží. Jejich stejnosměrný chod udržovalo zařízení nazvané krok. Na podobném jednoduchém principu byl později postaven i tak složitý stroj jako je náš Pražský orloj z roku 1490. Kolem roku 1410 pravděpodobně Florentin Filippo Brunelleschi vynalezl hodinový stroj poháněný pružinou a hodiny se díky tomu mohly začít zmenšovat. Na počátku 16. století sestrojil Norimberský zámečník Petr Henlein první kapesní hodinky. Byly ale velmi nepřesné a musely se natahovat několikrát za den.

Do přesnosti chodu hodin zasáhl podstatně až holandský matematik Christian Huygens (1629-1695), který dokázal, že pohyb hodinového mechanismu může řídit kyvadlo. Díky tomuto vynálezu se změnil konečně ciferník hodin a přibyla dlouho očekávaná **minutová ručička**. A zanedlouho poté přidal ke konci tohoto století Huyges i **ručičku vteřinovou**.

K poslednímu podstatnému přispění k přesnému chodu hodinového stroje došlo až v 18 století vynálezem takzvaného pera a nepokoje. Nepokoj, jinak také setrvačka, kmitá sem a tam díky svému spojení se spirálovitě tvarovanou pružinou. K pohonu je používáno pružné, ploché pero.



Svíčkové hodiny

Olejové hodiny

Během I. světové války začaly vznikat, místo kapesních hodinek, **hodinky náramkové**. Z prozaického důvodu - na uniformě nebylo tolik kapes, kde hodinky nosit.

Již v roce 1875 přinesl také vídeňský hodinář De Lohr svůj příspěvek k vývoji hodin vynálezem "automatů", hodinek které se natahují samy, pouhým pohybem toho, kdo je nosí.



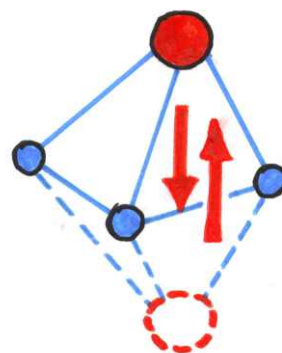
Čínský ohňový budík

Od té doby se hodinky zdokonalují a mění svůj vzhled. Přes digitální až k přístrojům, které předpovídají počasí, hlídají vás

zdravotní stav - měří tlak i tep, díky navigaci vás vždy bezpečně dovedou do cíle, mohou obsahovat televizi, telefon, fotoaparát, kameru i další vymoženosti naší doby. Jen na ten vodotrysk si budeme asi ještě muset chvíli počkat...

I materiál, ze kterých jsou vyrobeny, je čím dál kvalitnější a odolnější, takže jsou prakticky nerozbitné a jsou poháněny nejen klasickým natahováním, ale i elektřinou a dokonce atomovým pohonem. V nich již nekmitá krystal jako v digitálních hodinkách ale samotné molekuly nebo atomy.

Nejčastěji atomy prvku Césia 133 podle jejichž naprosto neměnného kmitočtu 9 192 637 770 Hz je zároveň definována jedna sekunda jako jednotka času.



Atomové hodiny

Staré Irské přísloví praví: "Když Bůh vytvářel čas, udělal ho dost pro všechny". A nám nezbývá než tomu věřit a svůj život si uspořádat tak, abychom ten svůj díl času co nejlépe využili.

Tip na ...

výstavu „Měření času“.

Expozice v Národním technickém muzeu
v Praze 7 seznamuje návštěvníka
s vývojem časoměrných přístrojů
a přibližuje vývoj hodinářství u nás.

Vnímání času z filozofického pohledu

V bojových uměních byl čas vnímán ve spojitosti se strachem zemřít v boji. Tato filozofie pochází z dávných dob japonských samurajů, patřících mezi vojenskou elitu, kde bylo ctí zemřít pro svého pána. Strach o svůj život by ovlivňoval samurajův boj.

Filozofie vnímání času bojovníkem

Vžijme se do situace bojovníka.

Pokud se proti nám postaví někdo cizí, s kým máme bojovat, můžeme dostat strach. Dostaneme strach o svůj život, že prohrájeme, nedožijeme se zítřka, rozklepeme se strachy a zatuhneme. Pak je výsledek boje předem známý.



Nebo můžeme přijít s tím, že vyhrájeme, budeme se odhodlávat a budeme přebuzení do vítězství natolik, že se nám tělo přesytlí adrenalinem, my opět ztratíme úplnou kontrolu nad tělem a opět prohrájeme.

Pouze pokud k boji přistoupíme jako k něčemu, na jehož výsledku nám nezáleží, **vnímáme pouze přítomný čas a nezabýváme se minulostí ani budoucností**, přistoupíme-li k boji s čistou hlavou jako k věci, kterou prostě musíme provést, vyhrájeme. Budeme se moci zcela kontrolovat, nenecháme se ničím „rozhodit“.

Filozofie vnímání času obecně

Měli bychom **žít přítomným okamžikem, dnešním dnem, nezabývat se zítřkem, protože zítřek je nedosažitelný a nemusí přijít**. A když se zítra vzbudíme, bude to již opět dnes.

Při ztrátě někoho blízkého cítíme bolest a hořkost. Ta ale během pěti týdnů až dvou měsíců odezní a pak na člověka vzpomínáme už jen v dobrém. Měli bychom se naučit žít tak, abychom byli připraveni zemřít kdykoli, abychom zemřeli šťastni.

Pokud **žijeme naplno a děláme věci, při kterých jsme šťastni** a z nenadání zemřeme, zemřeli jsme při něčem, co máme rádi. Není nic krásnějšího, než zemřít při něčem, co nás baví. Strach ze smrti a touha po životě nám zabraňuje život prožívat naplno.

Tento pohled na vnímání času a strachu ze smrti může v dnešní době působit poněkud zvláště. Je však spousta lidí, kteří se touto filozofií řídí a kupodivu jsou spokojení, zdraví a neřeší malichernosti, které jim ubírají životní energii.

Budoucnost ani minulost není tak důležitá jako samotná přítomnost.

Víte, že ...

Dle renomovaného současného fyzika, Juliana Barboura, čas neexistuje?

Dle jeho teorie existuje pouze po sobě jdoucí „Nyní“, které jsou však jedním celkem (kompletním a existujícím sám o sobě).

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

Být stále mlád

Touto otázkou se lidstvo zabývá již tisíce let a „lektvar“ na stálé mládí ještě nikdo nenašel. V poslední době se na nás ze všech médií doslova valí spousta různých osvědčených a vědecky vyvinutých prostředků a přípravků na dlouhý a zdravý život. Zázračné diety, reklamy na hubnutí a omlazování propagují nebývalé preparáty. Většinou se ale jedná o velký podvod na lidi, kde hlavním cílem je vydělat co nejvíce financí, ať to stojí, co to stojí (někdy to stojí hlavně to zdraví).

Plnohodnotné zdraví, to nejsou zázračné léčebné preparáty (omlazující nebo odtučňující), ale život v harmonii s rytmem přírody. Cílem tohoto krátkého článku není dát návod na stálé mládí, nebo jak se dožít 150 let, ale zamyslet se nad tím, **jak se dožít vysokého stáří v plné síle a v plném zdraví.**



Foto: MR

Vědecky bylo zjištěno a ověřeno, že zdraví u člověka je ovlivněno z 15-ti % dědičnou výbavou po svých rodičích, z 15-ti % lékařskou péčí, avšak ze **70-ti % stylem života**. Existuje pět hlavních příčin, které člověku škodí. A vůbec nezáleží na pořadí, nebo na důležitosti.

- 1) Nesprávné dýchání
- 2) Zanedbaná páteř
- 3) Nesprávné stravování
- 4) Nedostatek vnitřní hygieny
- 5) Nedostatek pozitivních podnětů

(Ne)správné dýchání

Dýchání je jakási neviditelná potrava, bez které člověk nepřežije ani 5 minut. První věc, kterou člověk po příchodu na svět udělá je hluboký nádech a tou poslední věcí při odchodu je výdech. Mezi tím je život, který závisí na dýchání. Na správném dýchání. Správně dýchat znamená potlačovat proces stárnutí.

Příklad si můžeme vzít u našich nejmenších dětí. Ty **dýchají centrální a dolní částí břicha** (brániční dýchání) a tak mají plíce hodně prostoru. Čím více kyslíku do plic dostaneme, tím je lepší jejich ventilace a červeným krvinkám se dostává kyslík a energie. Díky tomu jsou děti pohyblivější, veselejší, energičtější a mají lepší oběhový systém a také skvělou paměť.

Postupem času se u dospělého člověka dýchání změní na „horní“ s využitím malé části plic. Vzduch tak chybí a jsme nuceni dýchat častěji (hlavně u korpulentních osob).

Pokud bychom celý život dýchali **bráničním způsobem, proces stárnutí by se zpomalil o 30 – 40 let**. Dalším důležitým dogmatem staré čínské medicíny je pomalé a hluboké dýchání.

(Ne)zanedbaná páteř

Sedavý způsob života a nedostatek pohybu je hlavní příčinou bolesti v zádech, hrbů a vystrčeného břicha. Sedíme v zaměstnání, v autě, při jídle, na schůzkách a důsledkem toho je oslabení svalů na páteři a vnitřních hlubokých břišních svalů. Kdysi tyto svaly držely naši páteř. Z nedostatku fyzické zátěže, nesprávného stravování, nadváhy, spaní na měkké matraci a stresu však neplní správnou funkci.

Inspirovat bychom se opět mohli u batolat. Při pohledu na jejich pohyb zjistíme, že aniž by si to uvědomovali, **dělají správné pohyby, neposedí a jejich držení těla je v ideální pozici**.

Existuje pravidlo: **nemocná páteř – nemocný člověk**. Bolesti hlavy, pocit tíhy v oblasti srdce, únava, nespavost, bolesti v žaludku a další potíže jsou mnohdy způsobené, byť i minimálním vychýlením obratlů ze své pozice. Kolem vychýleného obratle začíná tuhnout svalstvo, což znemožňuje navrácení obratle zpět na své místo. Vzniká tak pozvolně zánět svalu a nervu, který způsobuje omezení pohybu a bolest. Vychýlený obratel pak tlačí nejen na nerv, ale i na cévy, které jsou propojené s určitými orgány. Pokud je nerv dlouhodobě utlačovaný, mohou vznikat v daném orgánu patologické projevy.



Sedavé zaměstnání je třeba doplnit pravidelným cvičením

Foto: MR

(Ne)správné stravování

Na toto téma je v dnešní době napsáno mnoho knih, a proto by nemělo smysl se v tomto článku podrobněji rozepisovat. Popíšu zde jen potraviny, kterým by se měl člověk vyhýbat, a které naopak preferovat.

Rafinované potraviny jsou potraviny, které byly zbaveny své biologické informace (kterou získaly z půdy, vody a slunce) v procesu čištění, tepelného zpracování apod. a obsahují zatěžující chemické prvky. Taková strava je pro organismus cizí.

Příkladem je **bílý cukr, odstředěné mléko, bílé pečivo a droždí, oplatky, uzeniny, chipsy** atd. Japonci mají pravidlo, které praví „Jaké jídlo, taková nálada“ a v žertu uvádějí, že když se manželé pohádají, souvisí to s jídlem předešlého dne. **Omezení rafinovaných potravin a kávy snižuje agresivitu až o 50%.**

Potraviny se obecně dělí na uhlovodany, bílkoviny, tuky, zeleninu a ovoce. Důležitá pro zdravé stravování je kombinace potravin dle obsahu látek. Základním pravidlem je **kombinovat potraviny s převahou**

bílkovin (maso, ryby, vejce, fazole, produkty mléčné a kyselé) **s potravou, kde převažují živé produkty** (ovoce, zelenina) **a dále živé produkty s potravinami s převahou uhlohydrátů** (pečivo, brambory, těstoviny, cukr).

Dalším velkým tématem ve správném stravování je voda. Stav našich kloubů, cév, ledvin, barva pleti, to **vše závisí na kvalitě vody, kterou pijeme**. Tělo je tvořeno ze 70-ti % z vody. Mozek dokonce až z 90-ti %. Když málo pijeme, většinou nás začíná bolet hlava.



Ovoce v biokvalitě

Foto: MR

V buňkách našeho organismu se vyskytuje voda ve zvláštní formě v podobě strukturované vody. Existuje názor odborné veřejnosti, že strukturovaná voda je nejpříznivější pro naše zdraví. V přírodě se tato voda vyskytuje **v ovoci a zelenině a v rozpuštěném ledu**. Jedna ze základních příčin stárnutí (vrásky na obličeji) je ztráta schopnosti organismu využívat a zpracovávat vodu. A samozřejmě důležité je také množství vypité vody, a to i když nemá člověk žízeň. Doporučuje se vypít za jeden den **2 – 2,5 l různých tekutin** (kromě alkoholu a kávy).

(Ne)dostatek vnitřní hygieny

Vnitřní hygienu člověka bych přirovnal k údržbě vozidla. Každý, kdo vlastní vozidlo, se stará o jeho vnější, ale i vnitřní čistotu. Používá kvalitní palivo a oleje, pravidelně vysává, čistí klimatizaci atd. Proč ale to samé nedělá sám se sebou? Když nebudeme rok uklízet auto, bude zanešené, špinavé. Tak proč si člověk neuklidí sám v sobě? Lidský organismus má úžasnou samouzdravující a samočisticí schopnost. Potřebuje však proto mít podmínky.

Organismus má 7 očišťovacích systémů. Jsou jimi 1. **tlusté střevo**, 2. **játra**, 3. **ledviny**, 4. **plíce a kůže**, 5. **nos, uši, oči**, 6. **svaly a vaz** a 7. **tuková tkáň**. Pokud jeden ze systémů neplní správně svou funkci, nahrazuje ho další. Neplní-li tlusté střevo a játra svou funkci, aktivují se nos, oči, kůže a plíce. Objevuje se vyrážka, alergie, tvoří se hlen. Krémem a nosními kapkami se příčina nevyřeší, jen se potlačují následky.

Co dělat pro to aby systémy fungovaly, jaké udělat podmínky? Ideální volbou je detoxikace organismu, a to celková s pravidelnými intervaly. Čistí se tlusté střevo, játra, ledviny, kosti a klouby, lymfatický systém a krev.

Návodů a typů na detoxikaci organismu lze nalézt velké množství. Je však potřeba přistupovat k celkové detoxikaci organismu tím správným a vhodným způsobem, nejlépe pod odborným dohledem.

Důležitou součástí vnitřní hygieny je i ta zevní. Týká se to správného čištění zubů, jazyka, nosu a uší.

(Ne)dostatek pozitivních podnětů

Každá nemoc, nebo potíže má nejen fyzické, ale také psychické příčiny. Nejdůležitější je naše myšlenka. Myšlenky řídí naše chování a činy, a pokud jsou negativní a naplněné hněvem či obavami, smutkem a bolestí, plné pomsty a nenávisti, odrazí se to na našem zdraví. Budeme nemocní. **Pokud budou převažovat pozitivní myšlenky, budeme se mít lépe, budeme zdraví.** Pozitivní myšlení je správná cesta jak k psychickému, tak i k fyzickému zdraví.

Člověk v dnešní době přestal využívat výhody světla, vzduchu, vody a země. Zvykl si na to, že vše musí být chutné a uvažené. Znečištěný organismus nemůže být zdravý, a proto očišťujeme a detoxikujeme, jak jen to půjde. Společně se znečištěnou krví v těle ubývá zdraví, odumírá mozek a roznášejí se nemoci. Žádné moderní pilulky nevyčistí zanesený organismus.

Budťo budeme stále nemocní, budeme brát spoustu léků a prášků a budeme čekat na smrt, nebo změníme svůj přístup k životu a budeme se mít lépe.

Volba je na každém z nás ...

text: M. A. Rian

Síla bylin

Krásné ráno, den, či noc. Byl jsem osloven, abych napsal pojednání o bylinkách a přidal k tomu nějaký recept na celoroční bylinkový čaj. Tematikou bylin se zabývám kolem patnácti let. Nebudu vás zatěžovat přílišnými podrobnostmi o bylinkářství (byť je to neméně důležité k tomu, aby se nám bylinky staly skutečným pomocníkem) a uvádět přehnaně složité směsi. Celoživotně ctím zkušenosti a návody starých bylinářů (zejména pana Pavla Váni) a došel jsem k názoru, že v jednoduchosti je síla.

Jak se připravují bylinné čaje?

Čaj se většinou dělá tak, že poměrná část bylinné směsi se zalije horkou vodou a podle potřeby se nechá **15 - 20 minut louhovat**. Pak se dle chuti buď osladí medem, nebo přidá třeba citron. Někdo sladí cukrem. No není to to pravé, ale to je na každém z nás. Já už si kromě několika chuťově výrazných bylin



nesladím žádný. Člověk si časem užívá tu syrovou chuť. A samozřejmě respektuji dnešní hektickou dobu, kdy na našeho ducha a tělo bohužel nemáme, nebo si nechceme udělat čas. Bohužel. Kdo však chce, najde si ho.

Univerzální celoroční bylinná směs

Univerzální bylinná směs, která **zlepšuje spánek, stimuluje hormonální a imunitní systém, utužuje obranyschopnost, zpomaluje stárnutí, čistí krev, játra, snižuje bolesti hlavy, tlumí stres, oddaluje revmatismus a dnu a je vhodný i pro starší lidi.**

Složení:

- 3 díly kopřivy
- +
- 1 díl listu pampelišky

Příprava:

Vodu (1/4 dcl vody) přivedeme do varu, necháme několik minut vařit bez pokličky. Vhodíme hrst bylin, vaříme 20 - 30 minut pod pokličkou. Odstavíme i s pokličkou k záparu. Scedíme, nefoukáme a ani nepřeléváme. Ochladíme ledem nebo studenou vodou a do 1/4 hodiny vypijeme. Možno přisladit. Hotovo. Možno pít celoročně. Toť pro dnešek vše a v příštích číslech časopisu představím méně známé léčivé byliny.

text: Jan Kadeřábek, ilustrace: PhDr. Martin Rezek

Dančiny zdravé recepty

Nepečený RAW jablkový koláč

Lehký a lahodný koláč

Ingredience:

- jablka
- pomeranč
- citron
- vlašské ořechy
- ovesné vločky
- rozinky
- mletá skořice



Příprava:

Rozinky (1 hrnek) necháme 1 hodinu namočit ve vodě. Poté rozmixujeme ořechy (1 hrnek), přidáme k nim rozinky (1/2 hrnku namočených a sceděných) a ovesné vločky (1 hrnek) a opět rozmixujeme. Takto vzniklou hmotu namačkáme do formy (o průměru cca 20 cm) a dáme

vychladit do ledničky. Tím máme připravený korpus na náplň, kterou si připravíme takto: Jablko (1 ks bez jadřince) omyjeme a nastroháme na struhadle na nudličky, přidáme k němu šťávu z citronu (1/2 ks), šťávu z pomeranče (1 ks), rozinky (1/2 hrnku namočených a sceděných), skořici (1 čajovou lžičku) a důkladně rozmixujeme.

Takto připravenou směsí natřeme dno korpusu, který jsme si vyndali z lednice. Jablka (4 ks bez jadřince) omyjeme a nakrájíme na tenké plátky. Tyto plátky pokládáme v jedné vrstvě na natřené

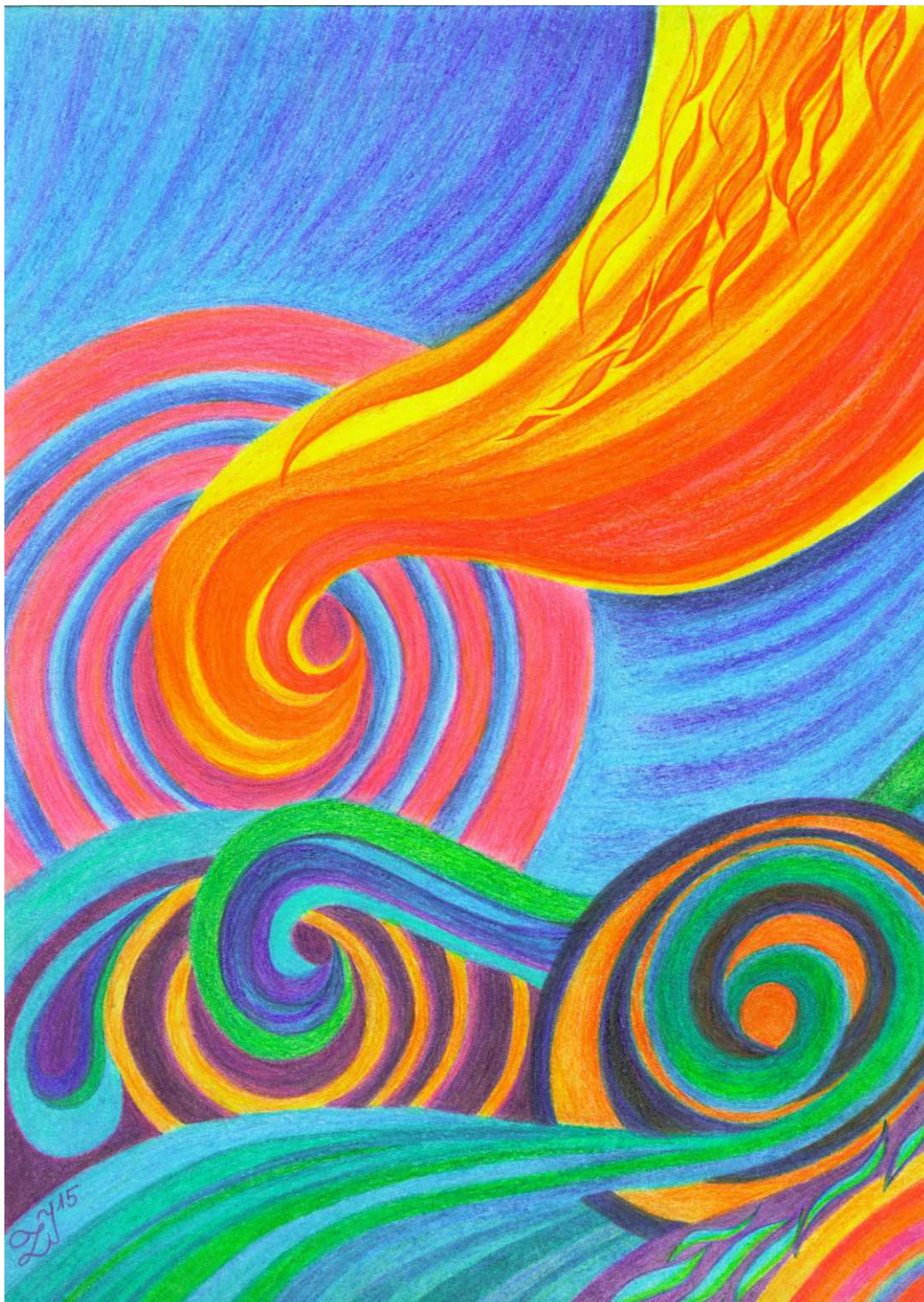
dno korpusu. Poté vrstvu potřeme směsí a opět skládáme další vrstvu nakrájených jablek. Postup opakujeme, dokud máme jablka. Horní vrstvu potřeme směsí a posypeme nahrubo rozemletými ořechy (1/4 hrnku).

Tím je koláč hotový. Necháme ho do druhého dne uležet v lednici a pak jen podáváme.

DOBROU CHUŤ

text: Dana Brabcová

Obraz plný energie



Řeky času

autor: Zdenka Jandová

Obrazy mohou být nejen krásné, ale mohou i mluvit (o něčem vypovídat), nebo vyzařovat energii. Zadívejte se na tento obraz „Řeky času“ a vnímejte proud času. Přestože se čas skládá z nekonečných přítomných okamžiků, a mnozí přišli na to, že čas jako takový neexistuje, lze jej přesto vnímat.

Cítíte minulost, budoucnost, nebo vnímáte hlavně tu krásu přítomnosti?

Nejstarší stromy v Praze

Stromy jsou nejvýraznější, nejkrásnější a nejdůležitější složkou městské přírody. Představují největší a nejdéle žijící živé organismy ve městě, které, pokud je o ně dobře pečováno, žijí po desítky i stovky let a přežívají celé generace jeho obyvatel.

Nejstarší stromy u nás jsou zhruba devět set let staré a jsou to především duby a lípy. Stáří tisů se pak udává ještě větší. Ovšem určovat stáří dřevin není jednoduché, protože musíme vycházet z mnoha faktorů. U mladších jedinců dobře poslouží zápisy v kronikách, pokud nemáme faktografické údaje, tak hrubý odhad nám dá obvod kmene.

Dub Karel v Kolodějích

V Praze najdeme dub, jehož původ můžeme dokonce směřovat až do období vlády Jiřího z Poděbrad. Pověst mu přisuzuje, že ho vysadil samotný Karel IV. v roce 1359.



Dub Karel v Kolodějích

Foto: Ing. Aleš Rudl

Velikán se ukrývá v zámecké oboře v Kolodějích a je nazýván dub Karel. Protože je obora nepřístupná, tak se na něj můžete podívat na přiložené fotografii. Obvod kmene má zhruba 7,5 m, což z něj činí nejmohutnější památný strom Prahy.

Beethovenův platan

Nejstarším a zároveň největším platanem metropole je bezpochyby Beethovenův platan u Velkopřevorského paláce. Pověst vypravuje, že byl zasazen už ve 12. století při příchodu řádu Maltézských rytířů do Prahy.

Stalo se tomu však nejdříve při barokní přestavbě paláce v letech 1725 - 1727 a mladý strom musel být tehdy dovezen jako zvláštnost. Je druhem platanu javorolistého, který vznikl křížením platanu východního a západního. Došlo k tomu kolem roku 1700 v Kew Garden v Londýně. Jeho stáří může být až 290 let.

Vypravuje se o něm, že pod ním rád sedával tehdy šestadvacetiletý hudební skladatel Ludwig van Beethoven (1770 - 1827) v době svého několikátýdenního pobytu v Praze roku 1796. Mohutný kmen s obvodem 712 cm nese bohatě větvenou rozložitou korunu, která sahá do výšky 33 m.

Další prastaré stromy

Chcete-li se vydat za dalšími svědky minulosti, tak ty nejstarší najdeme většinou na hrázích rybníků. Příkladem může být Podleský rybník u Uhříněvsi, rybník Homolka v Milíčovském lese či Počernický rybník v Dolních Počernicích, kterým kralují duby letní.



Beethovenův platan

Foto: Ing. Aleš Rudl

Také někdejší obory a bažantnice mají své poklady. Doslova mysticky působí **duby na palouku v Satalické bažantnici**. Návštěva **hraničních stromů na okraji Cholupické bažantnice** je rovněž velikým zážitkem.

Podrobné informace

Průvodcem po velikánech Prahy jsou internetové stránky **www.prazskestromy.cz**, kde najdete i konkrétní tipy na vycházky. Prohlédnout si na nich můžete i galerii všech památných stromů Prahy či se podívat na dřeviny s příběhem, které jsou evidovány v celopražské databázi významných stromů.

A pokud chcete mít informace po ruce, tak letos na podzim vyšla obsáhlá kniha ***Pozoruhodné stromy Prahy***, jež všechny stromy detailně představuje.

Čas nečeká, takže vzhůru za stromy!

text: Ing. Aleš Rudl

Praha podporuje přírodu

Hlavní město Praha opět vyhlásilo grantový program na podporu projektů **ke zlepšení stavu životního prostředí** hl. m. Prahy pro rok 2016.

Tento grantový program je každoročně vyhlašován již **od roku 1996** a do současné doby bylo **podpořeno 1 435 projektů** (z celkových 2 876 evidovaných), které z dotací **získalo přes 164 mil. Kč**.

Jak je tomu pro rok 2016? Až čtyři žádosti o grant může podat fyzická či právnická osoba (s výjimkou organizačních složek státu a územně samosprávních celků) **od 1. 12. 2015 do 16. 12. 2015**. Všechny žádosti budou zaevidovány, v několika krocích posouzeny z formálního i odborného hlediska a poté předloženy Radě hl. m. Prahy, popřípadě Zastupitelstvu hl. m. Prahy k projednání. Grantový program je dvouletý, je tedy možné plánovat realizaci projektu do konce roku 2017. Rozsáhlá problematika životního prostředí je



Foto: MR

rozdělena do několika oblastí: veřejná zeleň, lesy, ochrana přírody, specifické projekty, ekologická výchova a také výukové a vzdělávací programy pro školy.

Chcete-li se aktivně podílet na péči o životní prostředí hl. m. Prahy, nebo se o jeho péči již aktivně podílíte a hledáte možnosti financování vašich činností, navštivte portál

Dlouhověkost živočichů

Člověk je pyšný na zástupce svého rodu, kteří se dožili věku 100 let. Jak jsou ale na tom zástupci živočišné říše? Je věk 100 let u nich nedosažitelný?

Nejvíce rekordmanů zastupujících živočišnou říši žije v mořském světě. Uvedme si některé příklady a sami posuďte, zda jsou na tom oni lépe než my. V chladné mořské vodě kolem Antarktidy žije **houba Cinachyra antactica** (živočišná skupina: rohovití, houbovci) jejíž zástupci mají vědecky prokázaný věk (změřený dle ročních přírůstků) věk až **1550 let**. **Škeble Arctica Islandica** (živočišná skupina: arktikovití, mlži) která žije v severním Atlantském oceánu se dožívá věku kolem **400 let**. Dospívají ve svých 30-ti letech a v tomto období díky speciálním enzymům, které obsahují, se začne stárnutí zpomalovat.

V atolu Aldabra (Seychely) žijí **želvy obrovské Dipsochelys dussumieri** (živočišná skupina: testudovití, želvy) které se dožívají až kolem **250-ti let**. Současné želvy obrovské tohoto věku tedy mohly zažít dobu vlády Marie Terezie v našich zemích.

Živočichové (kapři koi 220 let, velryby grónské 210 let, mořská ježovka 200 let a další) jsou s porovnáním s člověkem jakoby „nesmrtelní“.

Opravdu zajímavý biologický mechanismus však používá **medúza Turritopsis nutricula** (živočišná skupina: polypovití, žahavci), pocházející z Karibiku a kterou zkoumal v japonských vodách biolog Ferdinando Boero. Medúze se díky tomuto svému speciálnímu mechanismu, jež používá, říká

medúza nesmrtelná. Pokud totiž tato medúza nemá např. dostatek potravy a hrozilo by jí uhynutí, začne se vracet zpět do svého předešlého vývojového stádia (láčkovce). Umí se změnit z dospělé medúzy zpět na pohlavně nedospělého polypa. Začne tedy paradoxně mládnout. A stárnutí a opětovné mládnutí může střídát donekonečna. Pokud se nestane něčí potravou, je opravdu nesmrtelná a čas pro ni nehraje žádnou roli.



Nesmrtelná medúza *Turritopsis nutricula*

Tak co říkáte? Jak na tom v porovnání s ostatními živočichy jsme? Jsme páni svého času, a nebo se máme ještě co učit?

Víte, že ...

Opravdu nejstarší organismy na zemi jsou bakterie?

Vědcům se například podařilo „probudit“ bakterie *Bacillus sphaericus*, objevené v žaludku včely, nalezené v jantaru starém 40 milionů let.

Tip na výlet - kouřící vrch Boreč

Nevíte kam v zimě na výlet? Máme tady pro vás tip na zajímavou přírodní památku.

V Českém středohoří, 4km od Lovosic leží 446 metrů vysoký kouřící vrch zvaný Boreč.

Dojdete k němu po naučné stezce, která začíná na návsi v Režném Újezdě a je dlouhá cca 3km. Vrch Boreč je protkán sítí puklin, z nichž stoupá vzhůru ohřátý vzduch. Při úpatí kopce je v zimě nasáván do systému puklin (ventarol) chladný vzduch, který se zde ohřívá a stoupá vzhůru (systém komína). Z některých skalních škvír pak viditelně stoupá bílá pára. Čím víc mrzne, tím je pára zřetelnější.

Rozdíl teploty vstupního a výstupního proudu vzduchu může být až kolem 16 stupňů Celsia. U puklin, ze kterých vystupuje teplý vzduch, se v zimě sníh neudrží a taje. Okolní vegetaci zdobí krásná malebná jinovatka a rampouchy od páry, která se na nich sráží.

Po procházce na tomto pohádkovém místě můžete ještě zavítat na **hrad Ostrý** nebo na **hrad Košťálov** u Třebenic. Ohřát se můžete v **Muzeu českého granátu** v Třebenicích.



Průduch mezi skalami, kde „vyvěrá“ teplý vzduch (sníh v okolí je roztátý) Foto: Ludmila Kasalová



Krystaly ledu na keřích v okolí průduchů vzniklé po sražení páry Foto: Ludmila Kasalová

V okolí vrchu Boreč je spousta turistických možností. Kam se ještě vydáte už záleží pouze na vás.



Cedule naučné stezky s informacemi o okolí vrchu Boreč Foto: Ludmila Kasalová

Víte, že ...

Vrch Boreč patří mezi chráněná území?

Řadí se do kategorie národní přírodní památka s výskytem vzácných rostlin jako je lupenitá játrovka, borečka vzácná, lomikámen trsnatý křehký a koniklec otevřený.

text: Ludmila Kasalová

Zimní čas Petra Vacka

Zima je obdobím klidu, kdy příroda jednoznačně odpočívá a některá zvířata dokonce celou zimu prospí. Člověk má k tomuto období, na rozdíl od přírody, přístup odlišný. Na jedné straně cítí, že by mě také spíše odpočívát (vždyť dny jsou spíše noci), ale na straně druhé s velkým nasazením všech svých sil bojuje v předvánočním shonu a podléhá bujarým oslavám nového roku.

Zeptali jsme se herce, moderátora a překladatele pana Petra Vacka, jak zimní čas vnímá on a jak jej prožívá.



Foto: Milan Kasal

Jak vnímáte předvánoční čas? Necháváte se stresovat nákupním shonem, nebo si spíš užíváte klidu a pohody?

Předvánoční čas příliš nevnímám. Tady ve městě není moc možností, jak pozorovat změny přírody, všechno je tak nějak přehlušeno "křikem" civilizace. Na Vánoce se těším hlavně kvůli dětem - že se mi sjedou ze světa a společně strávíme týden. A taky kvůli těm všem drobným radostem, které nám ze života během roku zmizely. Že budeme společně vyrábět přáníčka, že děti budou zdobit stromeček a já jim do toho nebudu smět mluvit, protože ony vědí přesně, jak to má být, péct a zdobit perníčky, cukroví, že můj nejstarší syn udělá mísu bramborového salátu a

pak bude celý týden tajně ujídat, až na Štědrý den bude potřeba udělat salát nový, že se sejdeme i s rodinami mých bratrů a že se budeme radovat z dárků.

Užíváte si zimní přírody? Jaké roční období v přírodě máte vlastně rád?

Já mám nejradši léto. Čím jsem starší, tím víc miluji teplo.

Takže nejšťastnější jsem v teplotách nad třicet stupňů a nejlépe je mi v poušti nebo na břehu mořském. I když zima se spoustou sněhu je taky krásná, stejně tak barevný podzim se spoustou ovoce a ořechů. A jaro je taky krásný, když je vzduch plný slibů.

Kde a jak trávíte zimní období? Pracujete, nebo raději jezdíte do hor za zimními radovánkami?

Bohužel už léta v zimě pracuji a na hory nejezdíme. Ale strašně rád bych zase jednou vzal běžky a vyrazil do bílého tichého lesa, daleko od hluku a od davů, které se předbíhají u vleku.

Jste znám svou láskou k přírodě a ekologickými aktivitami. Jaké ekoaktiviny jste se v poslední době zúčastnil a na co byste rád upozornil?

Problémů je spousta, já osobně za velký problém považuju nenápadnou - někdy víc, jindy míň- stavební činnost. Developeři se snaží zastavět a zpeněžit každý volný kousek země.

Nejkřiklavější je to na Šumavě, kde usilují o likvidaci národního parku. Nenechme se zmást lží o kůrovcové kalamitě.



Petr Vacek u zámku Jezeří

Foto: Greenpeace

Ale nejde jen o Šumavu, tenhle mor je všude. Ve velkých městech stejně jako na venkově.

A druhý velký problém vidím v Severních Čechách. Doporučuji všem jet na zámek Jezeří. Stával kdysi na břehu krásného jezera, dnes stojí těsně nad obrovskou jámou, měsíční krajinou. Kvůli hrabivosti těžařů (do-slova i přeneseně) se podle rozhodnutí vlády o prolomení limitů naše česká země bude ničit dál.

Vydělají na tom asi tak tři lidé. Obrovsky. Prodělá zbytek národa. Obrovsky.

text: PhDr. Martin Rezek / Petr Vacek

Rozšířená rodina

Rodina je nejdůležitější společenskou skupinou, ve které každý z nás získává návykové i morální základy. Členové rodiny nám pomáhají a můžeme se na ně spolehnout většinou po celý svůj život. Své radosti s nimi sdílíme a o své starosti se s nimi dělíme. Na nic nejsme sami.

Na koho se však může obrátit člověk, který již nemá nikoho z rodiny? Samozřejmě je zde ještě i širší společenská skupina – přátelé, kamarádi, či různé komunity (ať již dobrovolné či nedobrovolné), kde se lidé realizují, získávají společenské kontakty nebo si navzájem pomáhají.

Jednou z dobrovolných komunit, tedy skupin kde se může každý dobrovolně scházet, je například i komunita lidí z projektu „**Rozšířená rodina**“ v Praze 8.



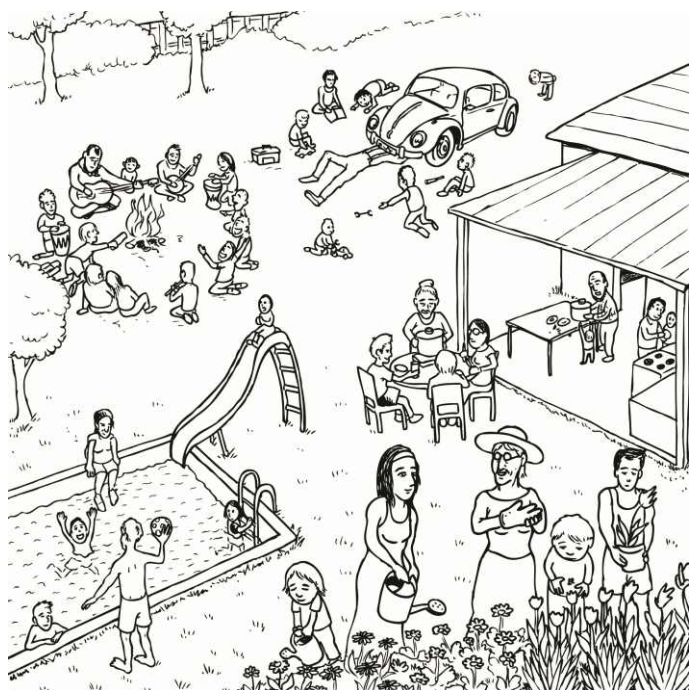
Ing. Martina Elterlein

Zeptali jsme se paní **Ing. Martiny Elterlein**, (koordinátorky projektu „Rozšířená rodina“), na bližší informace k tomuto projektu.

Mohla byste blíže představit projekt „Rozšířená rodina“?

Projekt Rozšířená rodina inspiruje k novému pojetí rodiny, která nemusí být založena jen na pokrevní příbuznosti. Je možné si vytvořit rodinu také ze svých přátel, kteří mají podobné hodnoty.

V dnešní době je mnoho rodin samostatných, izolovaných, ale tento život je náročnější jak pro maminky, tak i pro děti, kteří potřebují pomocnou ruku, větší sociální zázemí.



Kdo projekt vede a jak dlouho je již realizován?

Otcem myšlenky je pan Vratislav Hlásek, který má mnohaleté zkušenosti jako vychovatel, učitel, pěstoun, rodič, kouč a mentor. Projektem se již zabývá delší dobu, ale informace o Rozšířené rodině zveřejňujeme přibližně půl roku. Také se o projekt stará Petr Jasinski, který vydal knihu o Rozšířené rodině, kterou je možné objednat přes náš web.



Komunita při jednom ze svých setkání

*Foto: Archiv
Rozšířená rodina*

Jaké jsou hlavní cíle projektu „Rozšířená rodina“?

Hlavním smyslem je umožnit dětem zdravý, evolučně přirozený vývoj s bohatším sociálním

zázemím a rodičům ponechat osobní svobodu a chuť mít děti včas.

Jaká je cílová skupina, tedy pro koho je projekt určen?

Projekt je určen pro rodiny, rodiče samoživitelé, seniory nemající vnoučata, starší děti, které postrádají sourozence, mladé lidi, kteří plánují miminko nebo mají zájem pomoci a chtějí vidět, jak rodinný život může vypadat.

Jde o to, aby dítě bylo obklopeno různě starými lidmi, aby dokázalo pomoci mladším a učilo se od starších.



Kde a kdy se komunita schází a jsou v rámci komunity pořádány nějaké akce (kulturní...)?

Na facebookové stránce Rozšířená rodina uveřejňujeme naše veškeré aktivity. Přes podzim jsme měli k dispozici zahrádku, kde jsme se scházeli pravidelně každý Pátek. Na to už je ale zima. Proto sledujte náš web a facebookové stránky, kde jsou aktuální informace.



text: PhDr. Martin Rezek / Ing. Martina Elterlein
ilustrace: Kristýna Stariová / archiv Rozšířená rodina

Významné dny, události a výročí

Víte, co se děje, nebo jaká výročí se také slaví v měsíci prosinci 2015 či lednu a únoru 2016? Podívejte se níže.

PROSINEC 2015

- 1.12. **Výročí narození - Woody Allen** (roku **1935**), vlastním jménem Allen Stewart Königsberg, americký filmový režisér, scénárista a herec
- 2.12. **Výročí bitvy u Slavkova** (roku **1805**) - bitva tří císařů, kde vyhrál Napoleon Bonaparte
- 3.12. **Slavnostní otevření zregenerované obecní zahrady** (Praha 7, Trojská 230/96) v 16:00 hod. a vánoční zpívání u rozsvíceného stromu od 17:00 hod.
- 5.12. **Chodí Mikuláš s čertem a andělem** (i po ZOO Praha chodí Mikuláš)
Výročí úmrtí - Alexandre Dumas starší (roku **1870**), francouzský dramatik a prozaik
- 9.12. **Mezinárodní den proti korupci** (od roku **2003**, OSN)
Výročí úmrtí - Zikmund Lucemburský (roku **1437**), český král (38. český panovník)
- 10.12. **Setkání seniorů** – restaurace TJ Sokol Troja od 17 hod. – MČ Praha - Troja
- 11.12. **Mezinárodní den hor** (od roku **2002**, OSN)
- 12.12. **Adventní rozjímání** - kaple sv. Kláry a viniční domek 13:00 – 15:30 hod.
Výročí narození - Hermína Týrlová (roku **1900**), filmová režisérka a scenáristka
- 15.12. **Výročí úmrtí - Přemysl Otakar I.** (roku **1230**), třetí český král (26. český panovník), získal dědičný královský titul (roku 1212)
Výročí narození - Vlastimil Brodský (roku **1920**), filmový a divadelní herec
- 19.12. **Výročí narození - Edith Piaf** (roku **1915**), vlastním jménem E. Giovanna Gassionová, francouzská zpěvačka
- 22.12. **Zimní slunovrat** (v 05:48 hod.), Slunce vstupuje do znamení Kozoroha a **začíná zima**
- 24.12. **Štědrý den - Vánoce**
Půlnoční mše v kapli sv. Kláry – Farnost Kobylisy v 23:00 hod.
- 25.12. **Boží hod vánoční - První svátek vánoční**
- 26.12. **Druhý svátek vánoční**
Vánoční koncert souboru Solideo, císařský sál Trojského zámku - od 16:00 hod.
- 27.12. **Výročí narození - Jiří Sovák** (roku **1920**), vlastním jménem Jiří Schmitzer, filmový a divadelní herec
- 31.12. **Silvestr - oslava nového roku**

LEDEN 2016

- 1.1. **Státní svátek – Den obnovy samostatného českého** (od roku 2000) – rozdělení Československa a vznik samostatné České republiky 1.1.1993
Mezinárodní den míru (od roku 1968, z podnětu papeže Pavla IV.)
Výročí narození – Petr Vacek (roku 1965), herec, moderátor a překladatel
- 4.1. **Výročí narození – Josef Suk** (roku 1850), houslista a hudebník
- 6.1. **Tři králové**

- 6.1. **Výročí narození – Ladislav Stroupežnický** (roku 1850), prozaik a dramatik
- 9.1. **Výročí narození – Karel Čapek** (roku 1890), prozaik, dramatik, překladatel a novinář
- 14.1. **Výročí úmrtí – Vratislav II.** (roku 1092), první český král (z rodu Přemyslovců) a polský král
- 18.1. **Výročí úmrtí – Vladislav II.** (roku 1174), druhý český král (z rodu Přemyslovců)
- 20.1. **Výročí úmrtí – Rudolf II.** (roku 1612), 47. český panovník, který vybral za hlavní město Prahu (rozhodoval se i mezi Brandýsem nad Labem)
- 31.1. **Výročí narození – Magdaléna Dobromila Rettigová** (roku 1785), prozaička a autorka knih o vaření



Foto: Milan Kasal

ÚNOR 2016

- 2.2. **Světový den mokřadů** (od roku 1971, vyhlášen sekretariátem Ramsarské úmluvy)
Výročí úmrtí – Bořivoj II. (roku 1124), 17. český panovník
- 4.2. **Světový den boje proti rakovině** (od roku 2000, vyhlášen Mezinárodní unií boje proti rakovině)
Výročí narození – Božena Němcová (roku 1820), básnířka a prozaička
- 6.2. **Výročí narození – Jan Werich** (roku 1905), filmový a divadelní herec, prozaik, dramatik a komik
- 7.2. **Výročí úmrtí – Boleslav II.** (roku 999), 6. český panovník
- 11.2. **Světový den nemocných** (od roku 1993, z podnětu papeže Jana Pavla II.)
Výročí narození – Zdeněk Burian (roku 1905), malíř a ilustrátor (hlavně knih s dobrodružnou či pravěkou tematikou)
- 14.2. **Výročí narození – Zikmund Lucemburský** (roku 1368), český král a římský císař, 38. český panovník
Světový den manželství (od roku 1983, USA)
- 21.2. **Mezinárodní den mateřského jazyka** (od roku 1999, vyhlášen UNESCO)
- 24.2. **Výročí narození – Matěj Kopecký** (roku 1775), loutkař
- 26.2. **Výročí narození – Václav IV.** (roku 1361), 37. český panovník

text: PhDr. Martin Rezek

Co vás čeká v dalších měsících

prosinec 2015 až únor 2016

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).

PROSINEC 2015

○ Závod s časem je u konce a všechno se soustředí na konec roku jako na "spasitelný" konec. Každý se snaží získat i nemožné. A tak s rozmyslem vstupujte mezi společnost a když už jste vstoupili, tak neodcházejte. Prostě vydržte třeba i jen na stojáka udržet pozice. ○ Předvádíte se, rozebíráte všechno a všechny. Zdá se vám, že dokážete změnit svět. ○ Nápady a nové možnosti by jste chtěli realizovat. Jen se musíte snažit najít někoho pro spolupráci. Do Vánoc je tak málo času na vysvětlování. Zkuste své nápady kreslit jako obrázky, a nebo zahrát jako jednoaktovku. ○ Vše se obrací k vám pozitivní tváří. Máte z čeho vybírat a co přehrabovat. Konečně se můžete zamyslet, co opravdu potřebujete. ○ Pravidla soužití jsou dokonalá. Potřebujete sjednotit vaše blízké do jednoho houfu. Připravte pro Vánoční čas konzervativní pohodu. Jste sice zváni na různé večírky a obchodní setkání, ale vy raději zvolíte včasný odchod k domovu. ○ V zaměstnání a firmě se budete cítit spokojeně. Jste bráni vážně a s opravdovou důstojností. Není to sice úplná pravda, ale v rámci společenské konvence je to slušnost. Nikdo vám nebude vyčítat chyby. Jen vy budete vědět, že v lednu se to všechno musí změnit.

LEDEN 2016

○ A jste opět v novém roce s povídáním a plánováním jak budete pracovití. Vůbec netušíte jak moc velké události vás čekají. Tak se usmívejte na své spolupracovníky a doma na své blízké. Všechno bude jinak a tak ať si aspoň užijí naší laskavosti. ○ Zkoušíte všude vaše možnosti. A potkáváte samé odvážlivce, co jsou odvážnější a dokonce lepší než vy. Těžko se vám vstává do dalších dnů. Vaše síla je velmi labilní. A tak se nebojte a jděte do nových dobrodružných výzev. ○ Připravte se na obhajobu svých nápadů a představ. Jde o chytré prezentování své persóny. Vůbec nehleďte na minulost a na staré projekty. Konečně se prosadíte v nových věcech. ○ Všechno na vás musí být šik. V harmonii a kráse. Nic nemůžete zanedbat. Jdete do světa a musíte vypadat dokonale. Kombinujte a dopřejte si šílených nápadů. Budete muset předvést všechny vaše kvality. Svět se boří do chaosu a potřebuje vaši pomoc. ○ Rozehráváte všechny hry nejen ve společnosti, ale i u svých blízkých. Potřebujete si spočítat vlastní budoucnost a prospěch, který by jste mohli získat. Nepočítejte! Všechno bude jinak a nesmíte ztratit dynamiku existence. Snažte se jen o další kontakty a otevřené dveře.. ○ Partneři jsou na vás milí a spokojeně si vás opečovávají. Netuší, že připravujete palácové revoluce, nový módní styl, novou práci, a snad i nové blízké. Jste v zajištění rozeběhnutých struktur a potřebujete se vymanit. Asi nastává revoluční čas.

ÚNOR 2016

○ Všem ukážete jakou sílu máte, jak moc toho dokážete a jak jste dokonalí. Nikdo vám nevěří a nikdo se s vámi nechce přít. Jste ponecháni sami sobě. Proto buďte ve své mysli stateční a milostiví. V dalších měsících se bude muset hodně pracovat. ○ Rozhodli jste se o nový vzhled, nové vystupování a nové potřeby. Prostě chcete být jiní. To je velmi dobrý nápad a určitě bude oceněn ve společnosti. Jen se domluvte předem doma, aby jste vlastní blízké nezaskočil. ○ Partneři na obzoru a nové možnosti docela nablízku. Schvalování, odsouhlasení, prostě administrativa všechny zatěžuje. A zde je třeba vydržet a prosazovat do poslední okamžiku své invence. Nebojte se. ○ Kdo jste? Aspoň desetkrát si položte tuto otázku ráno před zrcadlem. A pak v klidu a s rozmarem vejděte do světa. ○ Kolem vás jsou lidé, co očekávají vaši otevřenou dlaň. Nepodlehnete pokušení vyplatit se z povinností. Začněte nerozdávat ani rady ani finance. Jste před úkolem být oporou vlastní smečce. Nadechněte se a jděte vydělávat peníze pro sebe. ○ Revoluce. Hlavně v majetku a financích, který máte spravovat a řídit. Rozhodli jste se pro "jinakost" a tak se dějí nové události. Vaše finance a majetky nejsou ochráněny a tak se vezou s majetky druhých a jen vy jste odpovědní za dobrý konec. Nechte si poradit od neutrálních cizích lidí.

text: Mgr. Ivan Vašin

Malý synek se ptá otce:
 "Proč je Tichý oceán tichý?"
 Tatínek chce změnit téma:
 "Nemáš nějakou lepší otázku?"
 "Vlastně jo.
 Jak vlastně umřelo Mrtvé moře?"

Jak se hodnotí víno?
 Nejlepší: dá se
 Špatné: nedá se
 Nejhorší: rozdá se

Na louce sedí medvěd, lišák
 a ježek. Hrají spolu karty.
 Medvěd karty rozdává
 a vysvětluje pravidla:
 "Při hře se nesmí podvádět.
 A jestli tady někdo podvádět bude,
 tak dostane přes tu svoji
 rzravou tlamu!"



Jo jasně, jsou to opravdu hodinky s vodotryskem.
 Ale ty syčáci v internetovém obchodě, kde jsem je koupil
 mi bohužel zamlčeli to příslušenství co je k tomu potřeba...!!

Pacient vběhne do ordinace psychiatra a křičí:
 "Doktore, musíte mi pomoci. Jsem schizofrenní."
 Doktor se na pacienta podívá a začne ho
 uklidňovat: "Klid ... klid ... ničeho se nebojte,
 my čtyři to určitě zvládneme."



Rozhodl se,
 že sestrojí hodiny,
 které zpomalí
 tok času.
 Ale aby nahradil
 tu dobu co už na tom proflákal,
 musely by minimálně prvních pět let jít pozpátku...!

Přijde jelen do cirkusu
 za provazochodcem,
 potutelně se usmívá
 a nenápadně se ho zeptá:
 „Hej ... tak sem slyšel,
 že se tu prý
 skáče na laně?!“

V čekárně si pacient
 povzdechne:
 „Zdá se, že si pan doktor myslí,
 že čas zahojí všechny rány.“



Karel

Ano miláčku, to je sněžný muž - YETI. A jestli se chceš zeptat, kde se tu tak najednou vzal, tak dovol abych ti připoměl, že právě ty tady už od rána na každého a na celou sjezdovku ječíš: "Jé ty máš krásný lyže..! Jé ty máš pěknou bundu..! Jé ty jsi tu taky?....!!!"

Po lese chodí strašně naštvaný medvěd a hledá zajíce. Všude kolem sníh, mráz a fujavice.

„A co zajícovi chceš?“ ptá se ho liška.
Medvěd si bouchne pěstí do dlaně a zařeve:
„Chci mu poděkovat za ten hrnek kávy před spaním!!!“

Víte co je největší odvaha?
Zapít prášky na spaní šaraticí.

Paní učitelka při hodině přírodopisu vysvětluje:

"Říkáme, že kráva se otelila, kočka se okotila ... řekne někdo další příklad?"

Karlík se hlásí: "Prosím, žralok se ožral!"



Karel

Jo, jasně! Když jde o tvoje celodenní dřepění v putyce u piva, tak se mně snažíš přesvědčit, že to bylo sotva pár minut. Ale když máš večer v posteli dokázat, že seš chlap, tak je najednou v tvém podání těch pár vteřin málem několik hodin....!!

MOUDROSTI

ZNÁMÝCH I
NEZNÁMÝCH

- Čas je plynutí samého nyní.
- Mít vědomí znamená právě mít čas.

Tomáš Akvinský (řeholník, biskup, „učitel církve“)

Emmanuel Lévinas (francouzský filosof)

HÁDANKY

- řešení najdete na straně 31

1

Co je to?
Roste to kořenem vzhůru
a běžně to nezahlédneš.

2

Co je to?
Ráno si s tím čistíš zuby,
celý den na tom sedíš a
večer se s tím utíráš.

HRA O VITAMÍNY NA PŮL ROKU

LUŠTĚNKA

1	2		

Kanadský hokejový brankář Grant ...

Řeka na které leží město Jablonec,
napsané obráceně

Tibetobarmský jazyk používaný v Číně

Mužský rodič hovorově

Dříve časté jméno psa

Slovanská bohyně krásy a úsvitu

Vlastníci Inou

Český herec a moderátor Marek ...

- *odpověď ve sloupci 1* je matkou poezie,
ale i veškeré *odpověď ve sloupci 2*

Ch. M. T. Mommsen

Výherce hry z předcházejícího čísla
Výhru z předcházejícího čísla časopisu, tedy vitamíny
na 4 měsíce vyhrál pan **Richard Vaniš** z Prahy.
Správné řešení bylo:

šťěstěna, moudrost

Správný výsledek luštěnky zašlete na email: redakce@vedomy-dotek.cz do 10.02.2016
a při slosování správných luštitelů dne 11.02.2016 **můžete vyhrát VITAMÍNY na 6 měsíců (multivitamin 180 tbl, Koenzym Q10 180 tbl, Hořčík 180 tbl).**

SUDOKU

- řešení najdete na straně 31

1

LEHKÉ

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

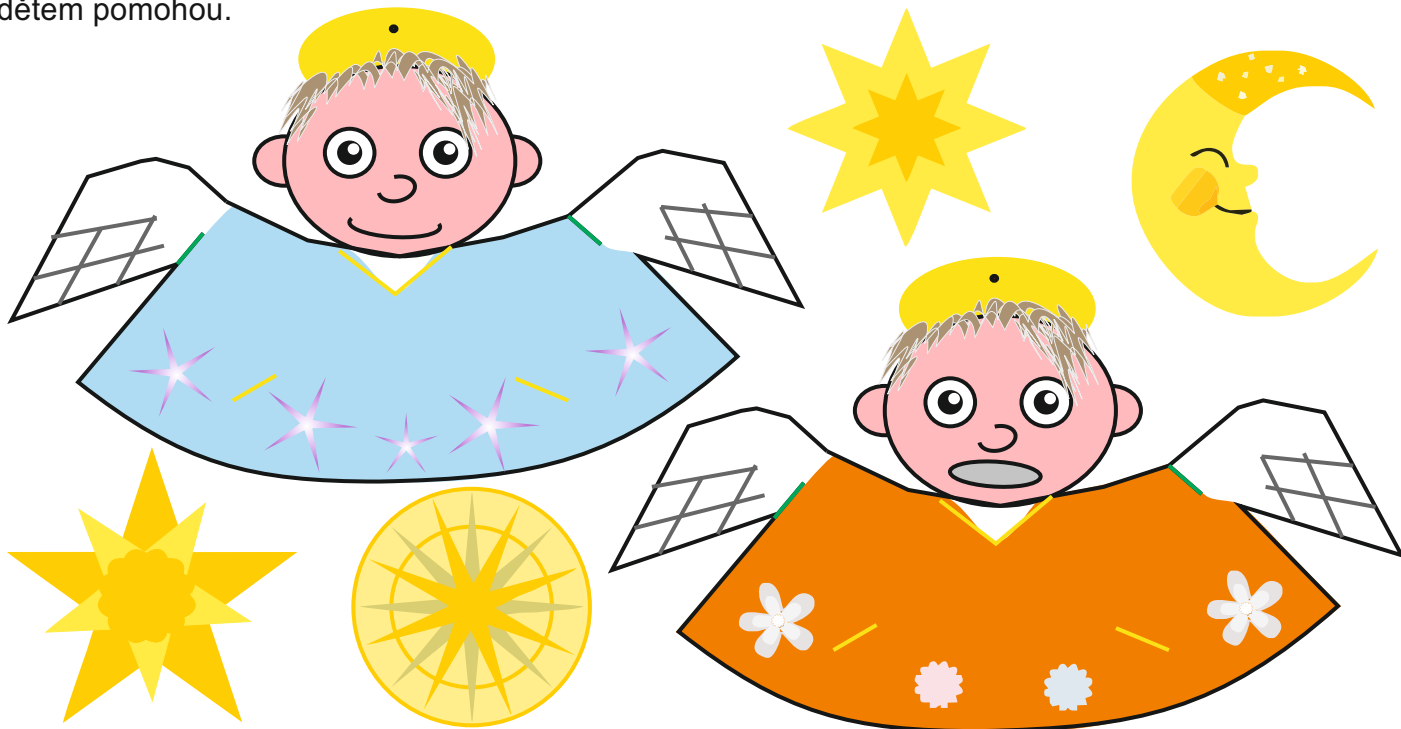
2

TĚŽKÉ

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

Vystřihněte si vánoční ozdobičku

Vystřihněte nůžkami obrysy andílků a křídla, v místě kde jsou zelené čárky, nastřihněte. Poté tělíčka andílků stočte křídli k sobě a zasadte křídla do sebe v místě nastřihnutí. Pokud chcete aby šlo postavičku zavěsit, udělejte jehlou díрку v místě označení nad hlavou a protáhněte provázek. Dospělí dětem pomohou.



POHÁDKA

O nezbedném traktůrku



Bylo jedno malé městečko, a to se pyšnilo krásným parkem, který se rozprostíral na jeho samém okraji, tam kde městečko končilo a začínal hluboký les. Aby se tu všem líbilo, bylo nutné park neustále udržovat a zvelebovat. Proto nedaleko stála velká garáž s dílnou, kde měly svůj domov traktory, sekačky a jiné stroje, které se na úpravách parku velkou měrou podílely. Mezi nimi byl také sice malý, ale hezký traktůrek s krásným červeným lakem.

Byl poměrně nový a mezi ostatními vynikal svou naleštěnou karosérií, novými koly a pravidelným chodem motoru, který nenechával na pochybách nikoho o tom, že se v něm skrývá velká síla. Toho všeho si byl traktůrek náramně vědom. Všem ostatním to dával také náležitě najevo. Choval se k nim povýšeně, a žádný z ostatních strojů pro něho nebyl dost dobrý k tomu, aby s ním mohl kamarádit. Vůbec nejhruběji se však choval ke staré oprýskané sekačce, po které musel z parku často odvážet posekanou trávu, protože sama sekačka to nedovedla. Kde mohl, tam jí zlomyslně do cesty nastrčil kámen, aby jí tak poškodil, nebo alespoň ztupil žací lištu. Někdy jí dokonce vjel do cesty a bránil jí v její práci. Přitom na ní pokřikoval ošklivé nadávky. Sekačka z toho byla smutná. Vždyť mu přeci nikdy

nic špatného neudělala, tak proč se k ní tak chová? Ale trpělivě to snášela, protože dobře věděla, že je slabá, a pokud by se mu postavila, silnější traktůrek by jí vždy snadno přetlačil.

Pomalu se však blížila zima a traktůrku se z toho začínaly až dělat vrásky na chladiči. Věděl dobře, že až napadne sníh, přimontují na něj těžký, ošklivý a otlučený pluh, který mu ale vůbec na kráse nepřidá. Navíc bude muset z cestiček odhrnovat sníh. Také si pamatoval, jak hodně ho ve sněhu zábla kola. Dělal si starosti a už nyní přemýšlel, jak by se těžké práci vyhnul. Usmyslel si, že se někam schová a objeví se až v době, kdy všechna práce bude hotova. Jak se rozhodl, tak také udělal. Zima přišla tak nečekaně, že zaskočila všechny, nejen silničáře.

Sníh se sypal na park jako peří z roztržené peřiny. Když už ho bylo hodně, bylo na čase ho začít odklízet. Jen se však otevřela vrata garáže, traktůrek vyrazil ven. Nic nedbal na volání ostatních, aby na ně počkal a nechal si připevnit pluh. Ujížděl do parku co nejdál od ostatních, aby si našel bezpečný úkryt. S potěšením sledoval, jak padající sníh a pofukující vítr za ním zahlazuje stopy, které v hlubokém sněhu zanechával. „Takhle mne nikdo nenajde“, liboval si a vypnul dokonce i světla, aby ho v bílém šeru vánice neprozradila. Rozhodl se, že dojede až na kraj parku, kde začíná hluboký les, protože předpokládal, že by ho nikdo tak daleko nehledal. Byl na sebe pyšný, jak vše dobře vymyslel a ve sněhové vánici si ani nevšiml, že dojel až do lesa. Když si to uvědomil, bylo už pozdě. Zabloudil.

„No co“ řekl si traktůrek, vrátím se zpátky ve vlastních kolejích. Ale ouha, vyjeté koleje přeci zapadaly novým sněhem a už nyní bylo jen těžko rozpoznat, odkud vlastně přijel.

„Nevadí“ říkal si traktůrek sebevědomě, „až nadejde čas, nějak cestu domů najdu. Teď si jen musím najít úkryt, aby mne náhodou někdo neobjevil“.

V lese to však vůbec neznal. Ne, že by tu nebyly cestičky, ale ty nyní byly zaváté sněhem. Navíc v chumelenici nebylo téměř na krok vidět. A tak se stalo, že dojel až na okraj hluboké rokle. Než si uvědomil hrozící nebezpečí, utrl se s ním kus sněhu a on se po stráni kutálel stále hlouběji a hlouběji až na samé dno rokle. Cestou narážel do velkých kamenů, pařezů i kmenů. Celé tělíčko ho bolelo. Na mnoha místech měl pomačkané plechy karoserie a o jeden vyčnívající kámen si dokonce ulomil jedno ze svých čtyř kol.

„Co já si jen teď počnu,“ zanaříkal traktůrek. Pokoušel se zbývajícimi třemi koly vyhrabat ze závěje, ale místo toho se do sněhu propadal stále hlouběji. Nakonec své úsilí vzdal a zůstal bezvládně ležet. Traktůrek na dně rokle ležel tuze dlouho. Připadalo mu to jako věčnost. Sněžit už přestalo, vítr roztrhal mraky a sem tam mezi nimi vysvitlo sluníčko a pošimralo ho svými paprsky na potlučeném těle. Traktůrek bědoval a volal o pomoc. Byl však od ostatních příliš daleko, než aby ho někdo mohl slyšet. Olej v motoru mu začínal pomalu chladnout a tuhnout. „To je můj konec“, pomyslel si. V mysli se mu vybavily všechny ty stroje, se kterými v garáži bydlel, a náhle si uvědomil, že je měl vlastně všechny rád, a že se mu po nich stýská. „Možná už je nikdy neuvidím“, zavzlykal a z popraskaných reflektorů mu vyhrkly slzy velké jako hrách.

Sluníčko už dávno zapadlo a na oblohu se vyhoupl měsíček doprovázený na své cestě desítkami jiskřivých hvězdiček. Mráz dýchl do rokliny a vše spoutal třpytící se námrazou. Traktůrek však zimu už ani nevnímal. Vše okolo viděl jak v mlze a už se loučil se svým životem, když tu náhle uslyšel zavrčení. Zprvu si myslel, že se mu to jenom zdálo, ale zvuk postupně sílil. Jako by ten zvuk ale odněkud znal. Byl mu velmi povědomý. Ano! Zná ho velmi dobře! Je to přeci zvuk motoru staré oprýskané sekačky.

„Tady! Tady jsem!“ křičel traktůrek z posledních sil, až se kolem něho sněhové vločky zvířily. Netrvalo dlouho a na okraji rokle ve svitu měsíčních paprsků spatřil siluetu staré unavené oprýskané sekačky. Co to ale?! Sekačka se beze slova otočila a zvuk jejího motoru se začal vzdalovat.

„Patří mi to“, zanaříkal opět traktůrek. „Nic jiného si nezasloužím. Jak jsem mohl doufat, že by mi mohla pomoci po tom, jak jsem se k ní choval“, hořekoval traktůrek a dal se do usedavého pláče. Stará oprýskaná sekačka, která byla ze všech strojů nejlehčí a nepropadala se proto tak hluboko do sněhu jako ostatní, dokázala prohledat největší část parku a odvážíla se dokonce i do černého

lesa, kde nakonec polámaný traktůrek našla. Byla ale slabá a sama by traktůrek z rokle vytáhnout nedokázala. Z toho důvodu nyní spěchala pro pomoc. Jaké to pro traktůrek bylo překvapení, když se sekačka po nějaké době opět objevila na okraji rokle v doprovodu ostatních strojů, které ho společnými silami zachránily. Traktůrek nedokázal skrývat svou radost, ani slzy dojetí. Všem potom svatosvatě slíbil, že se už nikdy nebude vyhýbat práci, jakkoli by měla být těžká, a bude pomáhat ze všech svých sil.

text: PhDr. Pavel Kolařík, ilustrace: PhDr. Martin Rezek

Tip na výstavu - Království železnic

Pokud se vám chce v zimě spíše někam do tepla, máme tady pro vás tip na výstavu, která se jistě bude líbit jak dětem tak dospělým.

V Království železnic v Praze na Smíchově (Stroupežnického 23, Praha 5), na ploše 115 m² lze v modelu krajiny vidět miniatury vláčků, vagónků, mašinek, budov, nádraží, železnic, aut i jiných dopravních prostředků (dokonce i tramvaj v reálné velikosti).

Některé modely jsou pohyblivé a lze je ovládat. Jsou zde umístěny rozličné interaktivní prvky, které mohou ovládat jak dospělí, tak i děti. Návštěvník zde může dále vidět například model Prahy (měřítko 1:1000), hradu Loket, hradu Střekov i jiné dominanty Ústeckého kraje, Karlových Varů či Plzeňského kraje.

Takže máte-li rádi techniku, vláčky, dopravní prostředky nebo modely, je Království železnic správný tip pro vás.



Návštěvníci si mohou vyzkoušet ovládání jednotlivých tras městské dopravy Foto: Iva Danková



V Království železnic jsou k vidění vlaky, auta i lodě Foto: Iva Danková



Modely budov jsou detailně vyrobeny Foto: Iva Danková text: PhDr. Martin Rezek

ŘEŠENÍ HÁDANEK, TAJENEK, SUDOKU ...

HÁDANKY

1 horní zuby

2 kartáček,
židle,
ručník



SUDOKU

1

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

2

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

Nezapomínejme v zimě **přikrmovat** ptactvo



Vhodné krmivo

Vhodným krmivem pro ptáky jsou semena rostlin jako např. mák, slunečnice, proso, len, řepka, lískové nebo vlašské ořechy (drcené), ovesné vločky, nedochucované a neškvařené sádlo, lůj, plody břechťanu, jeřabin, či hlohu, popř. nakrájené maso, mrkev a jablka.

Nejbližší akce spolku na období prosinec 2015 až únor 2016:

4. únor 2016 - Čimický a Ďáblický háj Praha 8:
čištění ptačích budek a jejich příprava na jarní zahnízdění
(ve spolupráci se školou Trivis a Českou zemědělskou univerzitou)

prosinec 2015 až únor 2016 - Čimický háj Praha 8:
přikrmování ptactva

Více na www.vedomy-dotek.cz

Chcete-li nám pomoc, napište nám na email: info@vedomy-dotek.cz



Vydává: **VEDOMÝ DOTEK z.s.**

Feřtekova 557/18, Praha 8 Bohnice 181 00, IČO: 02214776
PhDr. Martin Rezek - šéfredaktor, email: redakce@vedomy-dotek.cz
Název periodického tisku: NA DOTEK, Evidenční číslo: MK ČR E 21775
Četnost: 4/rok www.vedomy-dotek.cz

Datum vydání: 01.12.2015. Uzávěrka dalšího čísla: 15.02.2016. Grafická úprava PhDr. Martin Rezek.

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

Téma příštího čísla: MRAVENCI

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 7: ÚMČ Praha - Troja,
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-dotek.cz/casopis-na-dotek

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