

NA DOTEK 7

číslo
ročník 2

VŠE VÁM PŘINÁŠÍME NA DOTEK

BŘEZEN - KVĚTEN

2016

Neprodejný výtisk spolkového magazínu pro celou rodinu



Téma čísla: **MRAVENCÍ**

Chcete 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 4 VSTUPY DO ZOO PRAHA str. 28



**Biorytmus
našeho těla**
str. 10



**Menhiry v české
krajíně**
str. 15



**Masáže
ve školkách**
str. 20

O spolku

Blíže 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: Mravenci

Všudypřítomní mravenci	str. 5
Faraon s neblahou pověstí	str. 8
Rekordy ze světa mravenců	str. 9

Zdraví

Biorytmus našeho těla	str. 10
Síla bylin - ostropestřec mariánský	str. 12
Dančiny zdravé recepty	str. 13
Obraz plný energie	str. 14

Příroda

Menhiry v české krajině	str. 15
Ptáci kolem nás	str. 17
Kytka kvetou celý rok	str. 19
Jak na krtka v zahradě	str. 19

Společnost

Masáže ve školkách	str. 20
Významné dny, události a výročí	str. 21
Kdo to byl - Jiří z Poděbrad	str. 24
Horoskop	str. 25

Zábava

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

Pro rodiče a děti

Omalovánka s básničkou	str. 29
Pohádka - Jak Čimisek zahnal zlého lišáka	str. 29
Velikonoční ozdobička Čimiska	str. 31
Tip na výstavu - autor Ferdy Mravence	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:

Blíže 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



Foto: MR

TAKTICKO-STRATEGICKÝ KURZ PRO ŽENY

Ve spolupráci s odborníky s dlouholetou policejní praxí, zkušenostmi ze sebeobrany a speciálních ošetřujících a relaxačních technik (Shiatsu ...) připravil spolek kurz pro ženy, ve kterém se mohou ženy naučit identifikovat nebezpečné situace, místa a lidi tak, aby se mohly nebezpečí vyhnout či v nich adekvátně reagovat. Jde hlavně o tzv. **sebeochranné myšlení** a získání zkušeností.

ZDRAVÉ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

PATRONACE ČIMICKÉHO HÁJE V PRAZE 8



Čimický háj

Foto: MR

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, věnujeme se místnímu **ptactvu** (čištění budek, zimní přikrmování a přednášky) 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.

POMOZME MLOKOVI PŘEŽÍT V PRAZE



Mlok skvrnitý

Foto: Ludmila Kasalová

U Podhořského potoka v Praze 7 a 8 se vyskytuje vzácný a chráněný živočich - Mlok skvrnitý (*Salamandra salamandra*). Spolek pořádá akce na vyčištění Podhořského potoka, úpravu tůň 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, Úřadu městské části Praha 8 a hlavně dobrovolníky z řad veřejnosti.

text: MR

Co se nám v poslední době povedlo

• prosinec 2015 až únor 2016 Instalace krmítek a přikrmování ptactva

Od prosince spolek **přikrmoval ptactvo** v Čimickém háji v Praze 8. Pro tento účel jsme **nainstalovali** několik **ptačích krmítek**, které jsme opatřili textem, čím se mají ptáci přikrmovat. Cedula s textem o vhodném krmivu má za úkol osvětu veřejnosti, tedy informovat případné dobrovolné „krmiče“ z řad veřejnosti o správném přikrmování.

Ptačí krmné směsi nám pomohla zajistit i firma **Forestina s.r.o.**, výrobce krmení pro ptactvo značky Krmítko či Ptačí mls.



Doplňování zrn do krmítek Foto: MR

• 4.2.2016

Čištění ptačích budek v Čimickém a Ďáblickém háji

Spolek Vědomý dotek pořádal dne 4.2.2016 od 8:00 do 14:00 hod. akci na čištění ptačích budek v Čimickém a Ďáblickém háji v Praze 8, spojenou s přednáškou o ptactvu. Celkem 21 osob (členové spolku, studenti střední školy Trivis, odborníci z České zemědělské univerzity a Karlovy univerzity) vyčistilo 256 ptačích budek, umístěných v Čimickém a Ďáblickém háji. Vyčištění budek bylo důležité pro správné zahnízdění ptáků.



Přednáška o ptactvu

Foto: MR

Pokud by se nechalo v ptačí budce hnízdo staré, ptákům by škodili paraziti (kteří staré hnízdo již obsadili) a byli by méně chráněni proti predátorům (při

hnízdění by byli již moc blízko vletovému otvoru ptačí budky).

Nakonec byl odborníky proveden odchyt ptactva a poskytli odbornou přednášku o místních druzích, kterou vedl Ing. Martin Těšický z Karlovy univerzity v Praze.



Čištění ptačí budky

Foto: MR

text: MR

Nejbližší akce spolku - co připravujeme

Časová posloupnost akcí na období březen až květen 2016:

• 3.3.2016 Pomozme mlokoví přežít v Praze

V prostoru Podhořského potoka v Praze 7 a Praze 8 (Přírodní rezervace Podhoří) upravíme tůň pro reprodukci mloka skvrnitého, vzácného živočicha, který se zde vyskytuje.

• 19.3.2016 Dobrovolný úklid Čimického háje

Prostor Čimického háje v Praze 8, včetně jezírka Dotek, uklidíme (již tradičně) ve spolupráci s dobrovolníky po zimě od odpadků.

• květen 2016 Přednáška o ptactvu v Čimickém háji pro mateřské školy

Pro mateřské školy proběhne přednáška o ptactvu se soutěží a ukázkou ptáků při odchytu.

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:

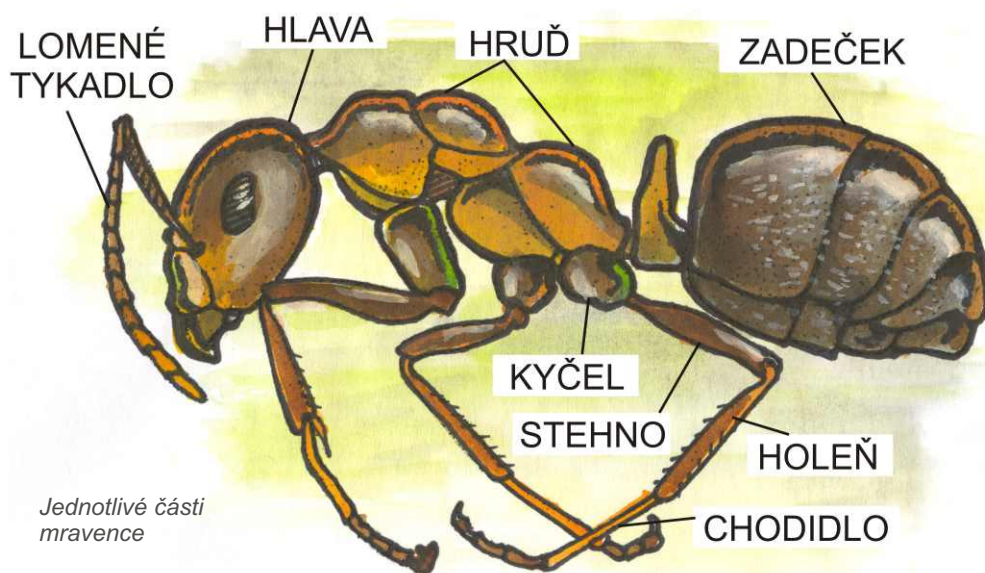
finanční dar.

Za poskytnutý dar vydáváme dárci potvrzení pro daňové účely.

Všudypřítomní mravenci

Mravenci jsou bezesporu nejúspěšnější skupinou společenského hmyzu na naší planetě. Jejich počet na Zemi je odhadován 16 místným číslem, takže na každého z nás připadne přibližně milión mravenců. Přestože jedna dělnice váží podle druhu průměrně 1 - 5 miligramů, kdybychom zvážili všechny mravence na světě, **vyrovná se jejich váha váze celého lidstva**. I když se nám zdají všichni mravenci, kterých je mimochodem dnes přibližně 150 000 známých druhů, stejní, jsou mezi jednotlivými druhy obrovské rozdíly. Například kolonie nejmenšího druhu *Brachymyrmex* z jižní Ameriky by mohla v pohodě žít v hlavové schránce vojáka obřího mravence, dřevokaze *Camponotus gigas* z Bornea.

Tělo mravenců



Od měkkých rostlinných částí až po tvrdé krunýře ostatního hmyzu. Z hrudi vyrůstají **tři páry nohou** a pohlavní kasty, **dva páry blanitých křídel** a mohutné svalstvo k jejich ovládání. **Zadeček** je složen z několika částí, spojených pružnou blankou, takže se může přizpůsobovat požadavkům na tvar a velikost.

Tělo mravence tvoří tři základní části: **hlava, hrud' a zadeček**. Hlava je centrum smyslů a na ní umístěná lomená **párová tykadla** jsou jedním z nejdůležitějších orgánů. V nich se totiž nachází chuť, čich i hmat. Mravenec jimi neustále pohybuje a "bubnuje" kolem sebe, protože každého předmětu se musí dotknout, když ho chce ucítit. Jeho **složené oči** vidí totiž jen některé barvy a dovolují mravenci dohled jen na pár centimetrů před sebe. Dále už rozpozná jen střídání světla a tmy a pohyb předmětu. Vpředu na hlavě jsou umístěna dokonalá **kusadla**. Jimi dovede stříhat, trhat i rozmělnovat potravu.

Hrud' a zadeček spojuje **tělní stopka**, která mravenci dovoluje pohybovat zadečkem tak, že ho může stočit až pod hlavu a nasměrovat tak své zbraně (jedová žláza, žihadlo) přímo proti nepříteli.

Výskyt mravenců

S mravenci se můžeme setkat na Zemi téměř všude. Od arktických hranic severských lesů až po tropické deštné pralesy. Nejvíce jim vyhovuje vlhké a teplé prostředí. **Obtížně snášejí sucho a chlad** a proto staví hnízda často pod kameny, které se na slunci rychle ohřejí a dlouho

drží teplo. Klasická kupovitá mraveniště mají jižní svah vždy mírnější, aby absorboval co nejvíce slunečního tepla. V extrémně suchých oblastech musí dělnice nepřetržitě nosit do mraveniště malé kapky vody.

Mravenec se dožívá průměrně **věku 7 - 10 let**, královna se může dožít i 25 let a odhaduje se, že za svůj život je schopna zplodit až 150 milionů potomků.

Víte, že ...

Nejstarší mravenčí samička (královna) se dožila v zajetí v laboratorních podmínkách **29 let**?

Je to zjištěný nejdelší dosažený věk v hmyzí říši.

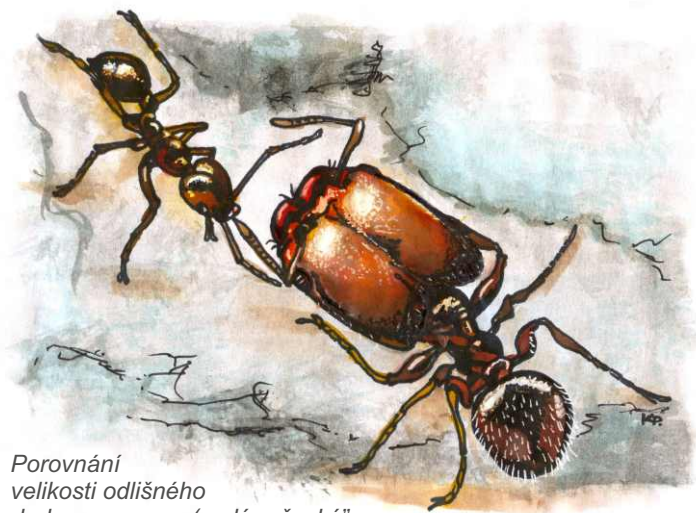
Mravenčí společenství

Hierarchie v mraveništi je rozdělena do několika kast. Na nejvyšší příčce je samozřejmě **královna**, starající se o stálý přísun nových vajíček. O ni se starají dělnice, které ji neustále do úmoru čistí, krmí a zvelebují její životní prostor. Královna svoji pozici v mravenčím státě udržuje hormony, kterými může vývoj mravence ovlivnit již ve vajíčku. Při ohrožení je schopna šířit látku, která okamžitě mobilizuje obyvatele hnízda, aby se semkli k epicentru a bránili královnu.

Na krátkou dobu na konci sezóny se v mraveništi objeví samci a samičky s křídly. Jsou krmeni ostatními dělnicemi, oprostěni od veškerých prací a připravují se na okamžik opuštění hnízda - rojení. Je to takzvaná pohlavní kasta, potencionální budovatelé nových kolonií. Po opuštění hnízda jsou samičky za letu oplodněny a tyto nové královny si po odpadnutí křídel najdou místo na založení mateřské komůrky. V tomto prostoru

se “zazdí” a začnou neprodleně snášet vajíčka, o která se starají. Po strávení přebytečné svaloviny z křídel a zásob z volete (zadečku), přinesených z mateřské kolonie, hrozí královně smrt hladem, a proto je někdy donucena pozřít některé ze svých nevylihnutých potomků. Po čtyřech týdnech se z larev vylihnu první dělnice, sice slabé a malé, ale i tak okamžitě vyražejí z komůrky shánět potravu. Od té chvíle začne exponenciálně narůstat počet obyvatel hnízda a nová kolonie je založena.

Posledním na žebříčku mravenčí hierarchie je **dělnice**. Tvoří bezmála 95% kolonie, a plní všechny důležité úkoly pro její zdárný rozvoj. Budování a oprava hnízda, sběr a lov potravy, péče o královnu, potomstvo a pohlavní kastu, čištění hnízda. Kasta dělnic se i morfologicky přizpůsobila pro určité funkce svojí velikostí a vzhledem. Vznikají z ní i takzvaní **vojáci**, kteří se starají o bezpečnost kolonie, se zvětšenou hlavou a velkými kusadly. Mají nadřazený agresivní pud nad pracovním pudem.



Porovnání velikosti odlišného druhu mravence (malý - „český“ mravenec lesní, velký - mravenec bojovník z Bornea)

Vývojová stádia

Mravenec, jako většina ostatního hmyzu, prochází třemi vývojovými stádii zrodu.

Prvním stádiem je **vajíčko**. Je velké asi desetinu velikosti dospělého mravence, je bílé, nepohybuje se a nekrmí se. Královna při

kladení vajíček vylučuje sekret, který zabíjí, aby se z larev nevylíhly další královny. Některé dělnice jsou však schopny, v případě hrozící smrti královny, snášet neoplozená vajíčka, z nichž se může nová královna vylíhnout a zabránit tak zániku kolonie.

Druhé stádium, **larva**, vyžaduje nepřetržitý přísun potravy pro vývoj a změny, které provádí. Disponuje párem kusadel, může se pohybovat, ale není schopna se přemisťovat z místa na místo. V určité době se larva zavine a vytvoří kuklu, v níž budoucí tvor prochází největšími změnami. V tomto pevném obalu se mění v třetí stádium, **dospělce**. Mravenec se z něj po přeměně prokouše sám, nebo za vydatné pomoci dělnic.

Potrava

Přežití celé kolonie spočívá v **neustálém shánění potravy**. Mravenci jsou **všežravci** a spotřebují vše od rostlinné po živočišnou potravu v mrtvém či živém stavu.

Mravenci ale nejsou jen **sběrači** a **lovci**, ale naučili se i určité dovednosti, které jsou vskutku fascinující. V podstatě se dá s nadázkou říci, že jsou i **zemědělci a chovatelé**. U našich mravenců je například velmi častá symbióza se **mšicemi**. Mravenci o ně pečují a na oplátku od nich mají sladkou šťávu, medovici, kterou mšice vylučují, protože nejsou samy schopny obsažené sacharidy v potravě zpracovat. Mravenci je za to chrání před predátory, přenášejí je na určité rostliny za kvalitní potravou a na zimu je dokonce ukrývají v teplém mraveništi, takže na jaře je nová generace mšic ihned připravena k pastvě. Některé druhy mravenců se naučili pěstovat ve "sklepeních" svých hnízd určité **houby**, kterým dodávají na kašičku rozmělněné listy stromů, po kterých houby rostou.

Otrokářství

Existují však i mravenci, kterým se pracovat nechce a ani to neumějí. Jsou to takzvaní otrokářští mravenci. Jejich jedinou náplní života je přepadávat a pořádat nájezdy na ostatní hnízda, která buďto vyrábují, nebo unášejí jejich potomky v různých vývojových stádiích, ze kterých se vylíhnou poslušní a pro ně sloužící mravenci - **otroci**.

Alkoholismus

Velmi zajímavá je ještě jedna symbióza. Ta u mravenců vyvolává dokonce určitý druh "alkoholismu", metly jinak příznačné hlavně pro člověka. Nejedná se v tomto případě o požívání ethanolu. Mravenci si berou do svého hnízda specifický **druh housenky**, která vylučuje tekutinu, po jejímž požití pocítí stav omámení a rozkoše. Tuto látku pak začínají konzumovat stále častěji a stávají se na ní závislí. O housenku se starají na úkor svých povinností v kolonii, péči o královnu a larvy, které housenka nezdědila i požírá. Jedná se tak o určitý druh parazitizmu.

Mravencům právem náleží ve světě fauny zcela zvláštní postavení. Mají bezesporu mimořádné vlastnosti a schopnosti, které je řadí ve světě hmyzu na přední, ne-li první místo. Nervová soustava je u nich z celé obrovské hmyzí říše nejdokonalejší. Mají dokonce v hlavě lalokovitou nervovou uzlinu "**mozek**". Převyšují nás mnohonásobně co do počtu jedinců, na celkovou váhu jsme na tom asi tak stejně a myslím, že můžeme být jen rádi, že nás nedohonili i co do velikosti...protože pak...jeden neví.

text a ilustrace: Pavel Karel

Faraon s neblahou pověstí

Všichni budeme jistě souhlasit s tím, že mravenci jsou velmi zajímavé společenství, rádi se o nich dovídáme nové informace, sledujeme o nich zajímavé filmy a mnozí z nás jsme při nalezení mraveniště v lese dlouho postáli, v patřičné vzdálenosti, u této fascinující stavby a pozorovali hemžení a shon jeho malých obyvatel. I díky spisovateli Ondřeji Sekorovi a jeho Ferdovi s puntíkatou mašlí pod krkem máme k těmto miniaturním pracantům veskrze kladný vztah. Je ovšem jeden ze zástupců tohoto druhu, kterého nejen že nikdo z nás nevidí rád, ale pouštíme se s ním do mnohdy nekončícího boje. Ano, tušíte správně je to mravenec faraon, původně **pocházející z Indonézie či Afriky**.



Mravenec faraon

Na první pohled je menší než normální mravenec a liší se i barvou. Je žlutý až průsvitný a má tmavý zadeček. Když jej zahlédnete v bytě na kuchyňské lince nebo kdekoli jinde, je zle. Začíná marný boj. Faraoni si už v tu chvíli **stačili udělat mnoho kolonií**.

Nebezpečí

Tito mravenci se skrývají u teplovodních trubek, v různých prasklinách a jsou známy

případy, že se mohou ubytovat i ve vašem počítači. V domě může být **několik dceřinných kolonií s mnoha královnami** a velkým počtem dělnic. Na lov chodí převážně **v noci** a chutná jim hlavně **syrové maso, šunka a živí se i krví**. Jsou závislí na bílkovinách a může se stát, že budou **v noci hodovat i na vaší kůži. Roznášejí nemoci**, protože jejich teplá hnízda jsou semeništěm mikrobů. Jsou velmi nebezpeční pro kojence. Celé kolonie se bez problému stěhují po domě za teplem nebo lepší potravou a **navzájem spolu nesoupeří**, což je v mravenčí říši ojedinělé.

Jak na faraony

Jsou vžité představy, že se jich zbavíme, když jejich cestičky přerušíme medem, pastou na zuby nebo lepidlem. Na pár chvil to zapůsobí, ale rozhodně to není řešení. Faraon si **najde jiné cesty**. Také se nepouštějte do boje proti němu obvyklými insekticidy a postřiky z drogérie. I když se vám bude zdát, že vítězíte opak je pravdou. Faraon sice zmizí, ale jen proto, aby **zalezl hlouběji do dř** a po nějaké době posílen o další tisíce bojovníků obsadí váš dům nanovo.

Jediné řešení k úspěšnému boji s tímto záludným nepřítelem je **objednat si odbornou firmu**. Ta používá **speciální požerovou nástrahu**. Mravencům chutná, ale obsahuje v sobě určité

složky, které způsobí u královny, poté co jí dělnice tuto potravu donesou, neplodnost, a tím celá kolonie vyhyne. Jde o poměrně rychlé řešení, ale nástrahy se musí rozmístit po celém domě a v případě panelového domu do všech bytů najednou.

Kdyby došlo jen k částečnému položení nástrah, přeživší kolonie dům opět po nějakém čase zaplaví.

Přejeme vám abyste se s tímto žlutavým predátorem setkali jen na stránkách našeho magazínu a nikde jinde.

text a ilustrace: Pavel Karel

Rekordy ze světa mravenců

- V jednom mraveništi může žít až **1 milion jedinců**.
- Dělnice z jediného hnízda lesních mravenců mohou ulovit za den až **100 000 kusů kořisti**. Přemnožený škůdce v lokalitě mraveniště může tvořit až 90% donesené potravy.
- **Největší známá kolonie** lesních mravenců v Evropě se nachází na **hoře Klet' v jižních Čechách**.
- **Nejmenšími mravenci** jsou zástupci rodu *Brachymyrmex*, jejichž dělnice dorůstají **velikosti maximálně 1 mm**. Naopak **největšími mravenci** jsou agresivní *Myrmecia pyriformis* z Austrálie, přezdívaní Buldočí mravenci, kteří dorůstají délky **až 40 mm**.



Mraveniště mravence lesního

Foto: MR



Obří mravenec
Paraponera z Bornea (velký 29 mm)

Foto: Pavel Karel

Porovnání velikosti:



- Mravenčí **dělnice unese** podle posledních zjištěných poznatků až **32 x větší váhu, než sama váží**.
Pro srovnání: člověk vážící 80 kg by musel zdvihnout víc než 2 a půl tuny.
- Kousnutí mravenců rodu *Paraponera*, jež jsou velcí od 18 do 30 mm, je podle odborníků **nejbolestivější na světě**.
Pálí plných 24 hodin bez přestávky a vypuštěný neurotoxin dokonce blokuje část procesů v lidském těle.

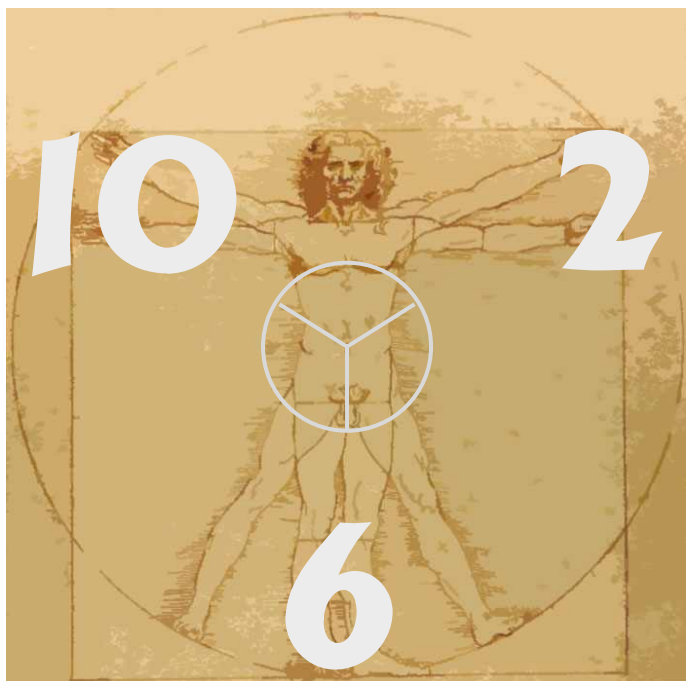
text: Pavel Karel

Biorytmus našeho těla

„Ranní ptáče dál doskáče.“ Tento slogan zná každý. Kdo ráno vstává za úsvitu a chodí spát brzy večer, cítí se lépe, je vitální, zdravější a šťastnější.

Víte proč tomu tak je?

Vše je dáno **biorytmem těla**. Průběh jednoho dne lze rozdělit na **tři fáze**, které se opakují. Každá fáze trvá 4 hodiny. Tyto fáze jsou **závislé na poloze Slunce k Zemi**.



Fáze biorytmu

1. Fáze - od 6:00 do 10:00 hod.

Organismus je klidný a začíná se probouzet. Tělo je odpočínuté po spánku a nepotřebuje přísun energie. Ráno **nemá smysl organismus zatěžovat bohatou snídaní**. Postačí např. kousek ovoce a zeleniny, případně jejich šťávy a sklenici vody. Ráno je lepší konzumovat potraviny lehce zpracovatelné. V tuto dobu jsou nejvíce aktivní orgány **tlustého střeva, slinivky a sleziny**.

2. Fáze - od 10:00 do 14:00 hod.

V tuto dobu máme největší hlad a **je potřeba pozřít sytou potravu** (nejlépe mezi 11:00 – 14:00 hod.). Tato potrava nám plně poskytne energii, kterou potřebujeme ve druhé polovině dne. V této době jsou nejvíce aktivní orgány **srdce a tenkého střeva**.

3. Fáze – od 14:00 do 18:00 hod.

Lidé jsou v této fázi **pohybově nejaktivnější a nejvýkonnější v práci**. Jsou aktivní orgány **močového měchýře a ledvin**. V tuto dobu se zvyšuje potřeba močení. **Večeře by měla být lehčí** a neměla by přesáhnout 18 hod.

Další fáze se opakují:

18:00 – 22:00 hod. – aktivní orgány jsou
kardiovaskulární soustava a
pohlavní orgány

22:00 – 2:00 hod – aktivní orgány jsou
žlučník a játra. V těle probíhá
očistný proces.

02:00 – 6:00 hod. – aktivní orgány jsou plíce.

Popsal jsem tedy fáze biorytmu našeho těla tak, jak je to nastaveno přírodou. Nejvhodnější doba pro noční odpočinek je od 22:00 hod. Pokud nejdete spát v tuto dobu, začíná se opakovat druhá fáze. Člověk pocítí hlad a směřuje si to k lednici. Konzumace potravin v noci narušuje přirozený biorytmus, část energie musí být převedena do trávicích orgánů a pokrm není správně natráven. Tvoří se hlen, toxiny a tuk. Lidé, kteří jedí na noc, se cítí rozladění a nejsou

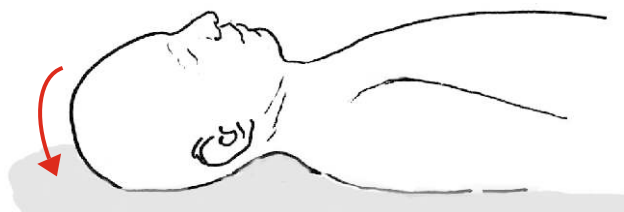
vitální. Noční vyjídání lednice je vstupenkou ke vzniku ledvinových a žlučových kamenů, oslabení imunitního a nervového systému a nespavost.

Ležíte a cvičíte

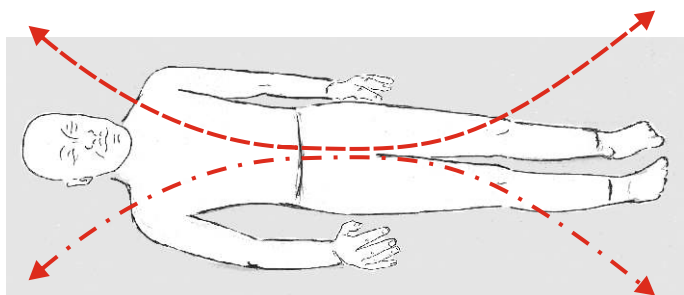
Když se probudíte před 6:00 hod. ráno, tzn. v první fázi, budete celý den aktivní jako to ranní ptáče, co dál doskáče. Aby ovšem mohlo skákat kvalitně, je dobré ještě v posteli **udělat pár cviků**. Nejsou nikterak náročné, takže je mohou provádět i osoby staršího věku a nemocní.

Po probuzení neotevíráte oči a provádíte několik jednoduchých a nenáročných cviků.

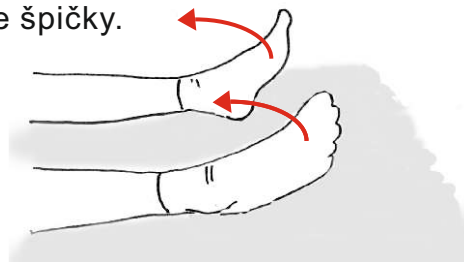
- 1 Ležíte na zádech a silou zatlačíte týlem hlavy do polštáře. Doba tlaku je kolem 5 sek. a pak 5 sek. odpočíváte. Opakujte 6 krát.



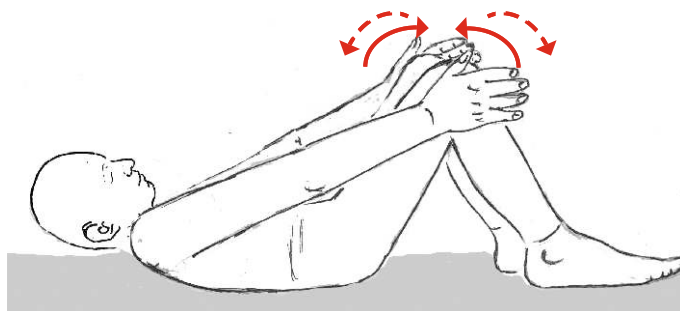
- 2 V leže na zádech se snažíte prohnout celé tělo na levou stranu a pak na pravou (tvar rohlíku). Tření těla o matraci vytvoří potřebný odpor pro cvik. Opakujte opět 6 krát.



- 3 V leže na zádech přitahujete střídavě špičky chodidla jakoby k břichu a povolíte. Můžete opakovat 10 krát. Poté dáte celé nohy od sebe a opět přitahujete špičky.



- 4 V leže na zádech pokrčíte kolena a mezi ně vložíte vaše ruce. Vytváříte po dobu 5 sek. tlak proti rukám (kolena se tlačí směrem k sobě) a pak povolíte a odpočínáte si. Opakujete 6 krát. Poté tlak proti rukám ven ze středu (kolena oddalujete od sebe proti tlaku rukou), dále tlak kolenou proti rukám k sobě a následně tlak proti rukám od sebe.



Pokud provádíte ranní cvičení ještě v posteli, **když ležíte, zátěž srdečního svalu je minimální**, a proto je toto cvičení vhodné pro všechny, starší i nemocné lidi. Jo a nezapomeňte po cvičení otevřít oči. :)

Uvedl jsem ve stručnosti základní pravidla fungování biorytmu lidského těla, podle kterých bychom se měli řídit, abychom se cítili lépe a zdravěji. Současná doba nám však „hází klacíky pod nohy“ v našem snažení o správný životní způsob, ale budeme-li silní a trpěliví, úspěch se zcela jistě dostaví.

text: M. A. Rian, ilustrace a grafická úprava: MR

Síla bylin - ostropestřec mariánský

Pro dnešek bych napsal něco málo o velmi zajímavé rostlině - ostropestřec mariánský.

Bejlí Pany Marie, kotlačka či **pestrý bodlák** jsou další jeho zavedené názvy. Já budu dále používat už jen bodlák.

Výskyt

Bodlák je nejvíce rozšířen v jižní Evropě a Asii. Roste nejčastěji na okrajích cest, na slunných místech v chudé propustné půdě. Jeho výška je až dva metry. Má zeleno bíle mramorované listy na koncích hodně pichlavé. Květy jsou červené, též pichlavé. Je to nádherná okrasa kdejaké zahrádky.



Detail květu bodláku

Foto: Jan Kadeřábek

Použití

V bylinném léčení se používají **semena** a **mladé lodyhy** jako chřest. Semena obsahují **hořké látky, mastný olej, protein, silicový olej, silymarin**. Každá krása ale něco stojí. Takže pokud se rozhodnete bodlák sami pěstovat, předem upozorňuji, že dolovat semínka z uzrálých květů, je opravdu očištec. Ale stojí to za to.

Účinky na:

regenerace cév, jaterních buněk, při křečových žilách, onemocnění jater a žlučníku, dvanácterníku, sleziny, při kolikách a žlou-



Ostropestřec
mariánský
- bodlák

(lat. *Silybum
marianum*)

tence. Nať a kořeny se používají na koupele při **hemoroidech**.

Rozhodně není ke škodě občas nějaké to semínko „sezobnout“ v syrovém stavu.

Pozor!

Pokud užíváte léky na játra, je třeba se, před použitím bodláku, poradit s lékařem.

Příprava čaje:

Použijte pouze **semena**.

Rozdrťte asi tak jednu čajovou lžičku semínek, vařte cca dvě minuty, odvar nechte 20 minut louhovat.

Odvar pijte 2x - 3x denně, po dobu 3 - 5 týdnů. Je mírně, ale opravdu pouze mírně nahořklý. Spíš příjemně. A medem to samozřejmě opět nezkazíte.

Tip!

Mladé listy bodláku se dají spařit horkou vodou a použít v kuchyni jako náhrada chřestu.

text: Jan Kadeřábek, ilustrace: PhDr. Martin Rezek

Dančiny zdravé recepty

Jarní mrkvový koláč

50 min.

Ingredience:

- 500 g listového těsta
- 150g nivy
- 4 větší mrkve
- 4 vejce
- 4 jarní cibulky
- sůl
- 500 g plnotučného tvarohu
- pepř

Příprava:

Do formy dáme pečící papír, vložíme vyválené těsto a zlehka jej propícháme špejlí. Mrkev oloupeme a nastrouháme. Cibulky nakrájíme na kolečka. Tvaroh smícháme s vejci, solí a pepřem. Vše nasypeme a nalijeme na těsto. Ozdobíme kousky nivy. Poté pečeme v předehřáté troubě na 180 °C cca 20 minut.



Jarní mrkvový koláč

Foto: Dana Brabcová

Lehká vaječná pomazánka

15 min.

Ingredience:

množství dle individuální chuti

- vejce
- tvaroh
- ředkvičky
- sůl
- cibule
- pepř
- bílý jogurt

Příprava:

Uvařené vajíčko a ředkvičky nastrouháme. Cibuli nakrájíme nadrobno. Přidáme tvaroh, jogurt, sůl, pepř a vše dohromady promícháme. Pomazánku mažeme na jakékoli celozrnné pečivo. Pokud nemáte rádi tvaroh, lze jej nahradit žervé.

DOBROU CHUŤ

text: Dana Brabcová



Lehká vaječná pomazánka

Foto: Dana Brabcová

Obraz plný energie



Jaro je tady!

autor: Zdenka Jandová

Zdenka Jandová se zabývá výtvarnou tvorbou, ze které vyzařuje energie. Pod jejíma rukama barvy ožívají. Její obrazy jsou nejen krásné, ale k divákovi (popř. čtenáři) i mluví, o něčem vypovídají.

Pokud se zadíváte v klidu na tento obraz, jež autorka vytvořila pouze pro náš časopis, musíte uznat, že z něj příchod jara přímo číší. A pokud se podíváte i ven z okna, zjistíte, že tu jaro již opravdu je.

Menhiry v české krajině

Stojí tam už dlouhá léta. Je tam déle než kam sahají písemné vzpomínky lidí. Jmenuje se **Kamenný pastýř**. Stojí blízko Klobuk, poblíž města Slaného. Bývaly časy, kdy se cítil mocný a kdy ho všichni uctívali. Přišly časy, kdy byl proklínán a uctíván jenom tajně. Byly také doby, kdy kolem něj lidé lhostejně chodili a mysleli si „to je divný kámen“.



Kamenný pastýř

Foto: Iva Danková

Dnes se Kamennému pastýři blýská na lepší časy. Rozorané pole kolem něj je upraveno, je vyznačena přístupová cestička a dokonce tu stojí informační tabule. Návštěvník se zde může dočíst, že se jedná o menhir, který má hmotnost 5 t a výšku 3,5 m a že se jedná o **největší menhir u nás**. A také to, že menhir je hrubě opracovaný kámen vztyčený lidskou rukou.

Návštěvníků zde každým rokem přibývá, takže popovídat si s tímto menhirem o víkendu o samotě je téměř nemožné.

Další staré menhiry

Ti, kdo dávají přednost klidnějším místům, mohou navštívit menhir **Zakletý mnich**, který stojí u polní cesty vedoucí z Drahomyšle, asi

400 metrů od severního okraje obce. Jiný menhir s lidovým pojmenováním **Baba** se nachází u křižovatky polních cest, asi 500 metrů jihozápadně od železniční stanice Slavětín (poblíž Loun).

Pražští zájemci o setkání s menhirem nemusí cestovat daleko. Mají možnost se na něj podívat přímo v Praze 8, v zástavbě rodinných domů v Dolních Chabrech, v ulici Ládevská. **Zkamenělý slouha**, tak se menhir jmenuje, měří kolem tří metrů, ale nad zemí je vidět jen asi 160 centimetrů.

Existuje u nás ale i místo, kde lze vidět až 2 tisíce kamenů ve 14 neúplných řadách na jednom místě. Vede k nim od mutějovického nádraží naučná stezka, nebo také žlutá turistická značka. Jsou to **Kounovské řady**.



Kounovské řady

Foto: Iva Danková

Na internetu je mnoho článků s dohady o tom, proč zde kameny stojí. Ať už jsou označovány jako mezníky mezi poli, nebo základy pro chmelnice, jedno je jisté, kameny nejsou místní a řady jsou směřovány od severu k jihu. To, včetně blízkého keltského oppida, nahrává příznivcům hypotézy, že se jedná o řady menhirů. Rozhodně stojí za shlédnutí.

Nové menhiry

Fenoménem posledních let je vztyčování nových "menhirů". Asi nejznámější je skupina kamenů, instalovaných v roce 2008 v jihočeských **Holašovicích**.

Desítky balvanů se objevily v **Kutné Hoře** a okolí, další jsou ve **Volarech** na Prachaticku, v **Říčkách v Orlických horách**, nebo pálavské **Klentnici**. Novodobý menhir stojí také v **Mořince** na Berounsku. Tyto kameny vztyčují zejména lidé věřící v sílu Země a přírody. Z energetického pole, které kameny vytvářejí, čerpají sílu, pozitivní energii a věří i v jejich léčebnou moc.



Holašovice

Foto: Iva Danková

V české krajině navíc můžete potkat kameny, zdobené **kosmogramy** (vyryté symboly), Marko Pogačnik ze Slovinska vyměřuje energii krajiny a na zeslabených místech vztyčuje **litopunkturní kameny**. Je to taková akupunktura Země. Navazuje tak na teorii, která praví, že vztyčováním kamenů naši předkové upravovali energetické a magnetické toky Země a vlastně tak krajinu svým způsobem „léčili“. Vnímali Zemi jako živou

bytost, jejíž narušené vnitřní procesy lze takto opět uvést do rovnováhy. Krásné litopunkturní kameny je možné vidět **Na Farkách** jižně od kraje sídliště Bohnice. Další, stejně působivé, jsou rozmístěny do kruhu **v horním areálu botanické zahrady** v Troji.



Na Farkách

Foto: Iva Danková

Megality, objekty z menhirů

To je jen krátký pohled na vztyčené kameny v Čechách. O kamenech postavených jinde v Evropě, ale i po celém světě by se dalo napsat mnoho. Snad jen ještě informace o tom, že menhiry jsou jediní zástupci **megalitů** u nás.

Za **dolmeny**, **kromlechy** a **henge** se musí český fanda vydat za hranice naší republiky. Nejlépe na britské ostrovy, nebo do západní Francie.

Ani archeologové a geologové nejsou jednotní v názorech na to, zda a které menhiry jsou u nás ty „pravé“ a za jakým účelem byly vztyčovány. Ponejvíce soudí, že kamenné sestavy sloužily k **obřadním účelům**, či jako **pradávný kalendář**.

Stoprocentní jistotu, k čemu tyto nejstarší dochované stavby sloužily, nebudeme mít asi nikdy.

Snažila jsem se o nestranný náhled a jen čtenář posoudí, zda se mi to povedlo. Přiznávám však, že všechny kameny mne přitahují. A všechny, ať „pravé či nepravé“ menhiry, jsou pro mne magické.

Na cestách a hlavně necestách za nimi jsem objevila mnoho krásných míst a zažila hodně pěkného. Teď je řada na vás. Tipy na krásné výlety jsem vám dala.

Víte, jak ...

jsou označována seskupení menhirů?

Megalit - souhrnné označení objektů z velkých, neopracovaných a/nebo nahrubo opracovaných balvanů, budovaných pravěkými lidmi

Dolmen - prehistorická megalitická stavba z velkých nepravidelných kamenných bloků, zpravidla gigantických rozměrů, patrně zbytek vnitřního prostoru pohřebních mohyl

Kromlech - okrouhlé seskupení menhirů

Henge - typ pravěkého kruhového monumentu

text: Iva Danková

Ptáci kolem nás

Každé roční období je specifické změnami v přírodě. Při procházkách v zimních měsících po svém okolí jste si mohli všimnout, že druhové spektrum avifauny (ptačích druhů) je trochu odlišné od toho letního. Je to způsobeno jednak odletem našich druhů do jižnějších zimovišť a jednak příletem jiných druhů ze severu.

Dobře pozorovatelné severské druhy jsou vodní ptáci, kteří se nejlépe sledují s dalekohledem. Mezi obvyklé druhy vodních ptáků



Potápka malá

Foto: Ing. Jana Ceplová



Kormoráni s volavkou popelavou

Foto: Ing. Jana Ceplová

patří **kachny obecné** (březňachy), **racci** nejčastěji **chechtaví**, **labutě velké**, **lysky obecné**. Mezi druhy, které jsou v zimě viditelnější než v létě (kvůli vegetaci a hnízdění) patří hejna **kormoránů velkých**, na klidnějších místech řeky (v Praze např. okolí Císařského ostrova, Podhoří, Zámky a dále) můžeme jak v zimě, tak ještě i na jaře, při troše štěstí, potkat i plaché druhy, jako jsou např. **potápka malá**, **slípka zelenonohá**, **volavka popelavá** nebo výjimečně i exotická pestře zbarvená **kachnička mandarínská**.

Zimující severské druhy nám nabízely další zajímavá pozorování. Ze skupiny kachnovitých jste mohli zahlédnout docela pravidelně **hohola severního**, vzácně **hoholku lední**, zajímavě zbarvenou **zrzohlávku rudozobou**, několik druhů **poláků** (**velký**, **chocholačka** a vzácně i **kaholka**), **morčáka velkého** nebo i **bílého** (právě v okolí Císařského ostrova a Podhoří, kde je větší klid). Krásným zážitkem může být také pozorování **ledňáčka říčního**, kterého si i při svém rychlém letu s jiným druhem prostě nespletete.



Hohol severní

Foto: Ing. Jana Ceplová

Právě v zimním období se často v hejnech spolu se sýkorami na stromech vyskytuje drobný ptáček s dlouhým ocasem – **mlynařík dlouhoocasý**, který na těch nejmenších větvích obratně manévruje při chytání drobného hmyzu.



Mlynařík dlouhoocasý

Foto: Ing. Jana Ceplová



Zrzohlávka rudozobá

Foto: Ing. Jana Ceplová

Nejen v městských parcích můžete sledovat lesní druhy, jako jsou **strakapoudi** (nejčastěji **strakapoud velký**) nebo spíše plachou **žlunu zelenou**, nepřeslechnutelnou **sojku obecnou**, **holuba hřivnáče**, z řad pěvců se lze setkat třeba s **červenkou obecnou** nebo **brhlíkem lesním**.



Žluna zelená

Foto: Ing. Jana Ceplová

Jaké ptačí druhy jste při toulkách přírodou (třeba v Troji a okolí) viděli vy?

Pokud jste byli vyzbrojeni nejen dalekohledem, ale i fotoaparátem a máte **zajímavé fotografické „úlovky“** (nejen) **zimních druhů ptactva**, **zašlete je na redakční email**. Nejhezčí fotografie budou **odměněny a zveřejněny** v dalším čísle časopisu.

text: Ing. Jana Ceplová

Kytky kvetou celý rok

Letošní zima je na sníh velmi chudá. Zima bez sněhu je stav, který začíná být pravidlem. Staré pranostiky neplatí a nové ještě nikdo nevymyslel.

Rostliny na roční období nehledí. Pokud je hezky, tak se zelenají, rostou a kvetou. V prosinci můžeme vidět na zahrádkách rozkvetlé záhonky, jakoby byl květen či červen. Je to opravdová krása. Avšak krása, která má i své úskalí. Rostliny mohou náhlým mrazíkem omrznout, uhynout, nebo se vyčerpat v době, kdy je neopyluje žádný hmyz (v zimě včely nepracují). Jak takové situace řešit? Na svých zahradách můžeme **zakrývat** pěstované rostliny např. **jutou** či **větvemi**, aby neomrzly, či **natírat**



Květy překvapené čerstvě napadaným sněhem o silvestrovské noci 2015

Foto: MR

kmeny stromů vápnem (bílé vápno odráží světlo a tím zamezuje prohřátí kmenu stromů). Ve volné přírodě však ... no uvidíme.

text: PhDr. Martin Rezek

Jak na krtek v zahradě

Země, která byla v zimním období promrzlá (tedy samozřejmě jak kde), na jaře měkne a probouzející se krtci začínají svoji práci.



Polapený krtek

Foto: MR

Krtince jsou vidět nejen na polích, ale i v zahradách. Každý si při tom pohledu vzpomene na pohádku, kde zahradník křičel „zničit krtek“ poté, co mu krtek zničil celou zahrádku. Při své práci totiž krtek přerývá kořínky rostlin a mění vše v „tankodrom“.

Jak se takového krtka zbavit?

Krtek údajně „vyžene“ vůně z aromatických květin (**aksamitníky, afrikány**) či hluk z různých **zvukových plašičů** (např. i větrník z PET lahve, který dělá hluk, na tyči zapíchnuté v zemi). Stoprocentní to však asi není.

Obchody prodávají mnoho jedů, které jsou určeny nejen pro myši ale i pro krtky. Na **usmrcení krtka** (jako na drobného savce) se však vztahuje **zákon č. 246/1992 Sb.** o týrání zvířat.

Nejúčinnější tedy zůstává krtek chytit. Nejlepší postup (dle zahradníků) je udusat chodbičky či „krtinec“ a počkat si, až se začne půda „krtince“ zvedat (krtek prý ryje hlavně **(ráno a v brzkém odpoledni)**). V tu dobu **krtek ze země vyrýt**, dát jej do kbelíku a odnést do volné přírody. Hlavně hodně daleko od zahrádky.

text: PhDr. Martin Rezek

Masáže ve školách

V některých školách (tedy mateřských školách) i školách (tedy základních školách) jsme se mohli v poslední době setkat se zajímavým programem vzájemných masáží dětí či žáků, který je veden pod názvem „**Program MISP**“.



Jarmila Živná Foto: Archiv JŽ
s dcerou

Co je to přesně za program a na podrobnosti k němu jsme se zeptali **Jarmily Živné, instruktorky programu MISP**.

Co je tedy program MISP – masáže do škol?

Program MISP (Massage in Schools Programme) je jednoduchým a efektivním nástrojem ke zlepšení kvality života dětí ve školách.

V programu MISP se používá série jednoduchých pohybů/tahů. Děti se masírují navzájem, a to přes oblečení v krátké masážní sestavě. Program MISP je celosvětově uznávaný a praktikovaný v 38 zemích světa.

Pro koho je program vhodný a pro koho naopak ne?

Dotyk je základní lidská potřeba, bez níž nelze žít. Čímž by se dalo říci, že je potřebný, tedy i vhodný pro každého. Ovšem program MISP má svá specifická pravidla, a jedním z nich je dodržování věkové hranice 4 - 12 let věku dětí pro jeho aplikaci. Vychází to z pravidel daných zakladatel-

kami projektu, kterými jsou Sylvia Hétu a Mia Elmsäter.

Co je výhodou či předností tohoto programu a proč by se vlastně měly děti ve školách masírovat?

Přednosti programu by se daly rozdělit do několika skupin – výhoda pro děti, školu, rodinu a společnost. Výhodu pro děti spatřuji v tom, že u nich dochází ke zvýšení pocitu klidu, mají pozitivní přístup k učení, zvyšuje se u nich sebevědomí a sebeúcta, respektují více samy sebe i ostatní, získávají silnější smysl pro pocit bezpečí.

Pro školy je to praktický nástroj proti šikaně, upevňuje se pocit jednoty v celé škole, pocit sounáležitosti se školou a v neposlední řadě se prohlubuje spolupráce mezi školou a rodiči. V rodinách pak dochází ke zlepšení vztahů mezi jejich členy (sourozenci), čímž má tento neverbální projev lásky za výsledek propojení celé rodiny. Benefitem pro společnost je pak přinesení nového druhu vědomí a přijetí doteku jako normální a zdravé součásti života.



Žáci při masáži

Foto: archiv MIPS



Při masáži je i zábava

Foto: archiv MIPS

Jaká jsou pravidla při masáži? Mohou děti svobodně masáž odmítnout?

Jak už jsem zmínila, jedním z pravidel je věk dětí. Masážní sestava začíná tím, že dítě, které masíruje, se musí kamaráda z očí do očí zeptat „Mohu tě namasírovat?“ a kamarád se může svobodně rozhodnout, zda ano či ne. Odpověď NE se respektuje. Dítě se pak masáží účastní pouze jako divák. Samozřejmě má možnost se během masáží kdykoliv připojit. Masážní tahy, které instruktor během 3 - 5 návštěv děti i jejich pedagogický dozor naučí, jsou přesně dané a jejich sled by se neměl měnit, protože každý masážní prvek má svůj význam. Na závěr celé aplikace si děti navzájem poděkují opět i s očním kontaktem.

V kolika školách či školkách již projekt proběhl?

Projekt je rozšířený po celé České republice a již přes stovku škol program využívá jako aktivitu, kterou začínají denní výuku. Seznam škol, kde s programem pracují je na webových stránkách www.misa-cz.com včetně referencí dětí, rodičů i učitelů.

Pokud by měla některá školka či škola zájem o tento program, jaký je postup a co musí sama zajistit?

Postup je jednoduchý. Školku či školu navštíví instruktor, který projekt krátce představí učitelům (popřípadě rodičům na třídní schůzce), zajistí výukový materiál (manuál pro učitele), formuláře pro rodiče, kde rodič svým podpisem souhlasí s tím, aby bylo jejich dítě zařazeno do programu, neboť se jedná o placenou službu. Dále pak následuje praktická výuka v jednotlivých třídách. Délka zaučení celé masážní sestavy je rozložena do 3 - 5 návštěv (1 x týdně) po cca 45-ti minutách. Po zaučení pak samotná masáž mezi dětmi trvá cca 10 minut. Pokud se projekt na školu zavede, dostává škola osvědčení o zapojení do mezinárodního programu MISP a každé dítě pak diplom maséra.

text: PhDr. Martin Rezek / Jarmila Živná

Významné dny, události a výročí

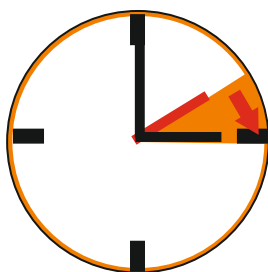
Víte, co se děje, nebo jaká výročí se také slaví v měsíci březnu, dubnu a květnu 2016? Podívejte se níže.

BŘEZEN 2016

2.3. **Výročí úmrtí Aloise Jiráska** (roku 1930) - český dramatik, prozaik a básník

7.3. **Výročí narození Tomáše Garrigua Masaryka** (roku 1850) - první československý prezident

- 8.3. **Mezinárodní den žen** (International Women's Day) - výročí demonstrace newyorských žen (švadlen) za volební právo žen v roce 1909 - slaveno od roku 1911
- 20.3. **Příchod jara - jarní rovnodennost** (Vernal Equinox) v 05:30 hod. - Slunce vstoupí do znamení Berana
- 21.3. **Světový den lesů** (World Forest Day) - vyhlášeno Konfederací evropského zemědělství (CEA) již od roku 1971
- 21.3. **Světový den poezie** (World Poetry Day) - vyhlášeno UNESCO od roku 1999
- 22.3. **Světový den vody** (World Water Day) - vyhlášeno OSN od roku 1993
- 22.3. **Výročí úmrtí Jiřího z Poděbrad** (roku 1471) - český „husitský král“
- 25.3. **Velký Pátek** - velikonoční státní svátek (letos poprvé) - den umučení Ježíše Krista
- 27.3. **Velikonoční Neděle** - Boží hod velikonoční - den vzkříšení
- 27.3. **Mezinárodní den divadla** (World Theatre Day) - výročí otevření Divadla národů v Paříži v roce 1957 - slaveno od roku 1962
- 27.3. **Začátek letního času** - změna na letní čas v 02:00 hod. posuňte ručičku hodinek na 03:00 hod.



+ 1 hodina
v 02:00 posunout na 03:00 hod.

- 28.3. **Velikonoční pondělí** (státní svátek) - pomlázka
- 28.3. **Den učitelů** - výročí narození „učitele národů“ Jana Amose Komenského (roku 1592)

DUBEN 2016

- 1.4. **Mezinárodní den ptactva** (International Bird Day) - výročí podepsání Konvence o ochraně užitečného ptactva - slaveno od roku 1906
- 7.4. **Světový den zdraví** (World Health Day) - vyhlášeno Světovou zdravotnickou organizací (WHO) - slaveno od roku 1946
- 22.4. **Den Země** (Earth Day) - od roku 1970 se slaví v USA jako snaha o upozornění na ekologické problémy a potřebu ochrany životního prostředí - od roku 1990 se slaví i v ostatních zemích světa
- 23.4. **Výročí narození Jiřího z Poděbrad** (roku 1420) - český „husitský král“
- 30.4. **Pálení čarodějnic** - scházení se u zapálených ohňů, při kterých se slaví příchod jara. Noc z 30.4. na 1.5. se pokládá za magickou (Filipojakubská noc).

KVĚTEN 2016

- 1.5. **Svátek práce** - připomínka stávkových dělníků v Chicagu (roku 1886 v USA), jež vedla k Haymarket-skému masakru.
- 1.5. **Lásky čas a polibek pod rozkvetlou třešní** - tradice políbení ženy pod rozkvetlou třešní - žena následující rok oplývá krásou a „neuschne“
- 1.5. **Zdobení májky** - zdobení smrkového či březového kmene stromu a jeho následné hlídání

5.5. Výročí Květnového povstání českého lidu proti německým okupantům (1945)

4.5.1945 protektorátní vláda zrušila nařízení o dvojjazyčných (českých a německých) nápisech, dvojjazyčném úřadování a zrušila zákaz vyvěšování československé vlajky.

5.5.1945 český lid odstraňoval z ulic německé nápisy a vyvěšoval československé vlajky. Policejní jednotka, která chtěla, na pokyn ministerského předsedy kolaborantské protektorátní vlády Richarda Bienerta (chtěl vyhlásit Českomoravskou republiku), převzít rozhlas, narazila na aktivní odpor německých vojáků. Rozhlas začal volat o pomoc. Česká národní rada (ČNR) vydala prohlášení o konci Protektorátu, načež vznikly v ulicích Prahy demonstrace proti okupantům. Německá okupační správa neakceptovala postup úřadů. Německí vojáci začali do lidí, kteří československé vlajky vyvěšovali a strhávali německé nápisy, střílet. Československý rozhlas začal vyzývat k boji proti okupantům. Český lid povstal.



V noci z 5.5. na 6.5.1945 se objevilo v pražských ulicích kolem 2000 barikád (z dlažebních kostek i jiných předmětů). Příslušníci četnictva, české policie, ozbrojení či neozbrojení lidé, bojovali na barikádách až do příjezdu Rudé armády dne 9.5.1945. Při bojích zemřelo kolem 1.500 Čechů.

Na bojích se ve dnech 6.5. a 7.5. podíleli na straně českého lidu i Vlasovci se svou těžkou vojenskou technikou (kteří původně bojovali na straně Němců). Protektorátní armáda se také zapojila do těchto bojů. ČNR dohodla 8.5. se zástupci německé armády zastavení do té doby krvavých bojů a odchod Němců z Prahy. Wehrmacht kapituloval, ale jednotky Waffen SS v bojích pokračovaly. Vyčištění Prahy od těchto vojáků i např. různých odstřelovačů zajistili po svém příjezdu hlavně příslušníci Rudé armády.

8.5. Státní svátek ČR - Den osvobození od fašismu, výročí kapitulace Německa a konce II. světové války (1945)

10.5. Den matek (Mother's Day) Svátek matek - na návrh prezidenta Wilsona schválil kongres USA - slaveno od roku 1914, v Československu slaveno od roku 1923

12.5. Výročí úmrtí Bedřicha Smetany (1884) - český a světový hudební skladatel

14.5. Výročí narození Karla IV. (1316) - český král a římský císař, „otec Vlasti“

15.5. Mezinárodní den rodiny (International Day of the Family) - vyhlášeno OSN - od roku 1994

16.5. Výročí slavnostního položení základního kamene Národního divadla v Praze (1868)

18.5. Mezinárodní den muzeí (od roku 1978)

24.5. Evropský den národních parků (European Day of Parks) - vyhlášeno Federací evropských parků (EUROPARC Federation) od roku 1999

31.5. Světový den bez tabáku (World No Tobacco Day) - vyhlášeno Světovou zdravotnickou organizací (WHO) od roku 1987

text: PhDr. Martin Rezek, ilustrace: Pavel Karel

Kdo to byl - Jiří z Poděbrad

V měsíci březnu a dubnu má výročí narození (23.4.1420) a úmrtí (22.3.1471) Jiří z Poděbrad.

Kdo to ale vlastně byl a čím byl tak výjimečný tento český panovník?

Přestože je král Jiří nazýván **husitským králem**, **husitské hnutí nijak nereprezentoval**.

Jiří byl vynikající politik a diplomat. Pocházel ze šlechtického rodu **pánů z Kunštátu**, jež měl velkou politickou moc, díky majetku získaného během husitských válek.

Po smrti císaře Zikmunda Lucemburského (9.12.1437) byly české země bez panovníka a nastal **boj jak mezi katolíky a kališníky tak mezi šlechtou a městy**. V této době slavil Jiří úspěchy diplomatické i válečné. Roku 1452 se stal **zemským správcem** a během pěti let se mu podařilo stabilizovat a uklidnit poměry v české zemi, což byl jeho velký cíl.

Po smrti nástupce císaře Zikmunda, Ladislava Pohrobka (vládl od 1453 do 1458), byl zvolen českým sněmem **za českého krále** (2.3.1458) a následně byl i **korunován papežem** (Pius II.), ačkoli neměl na korunu následnický nárok.



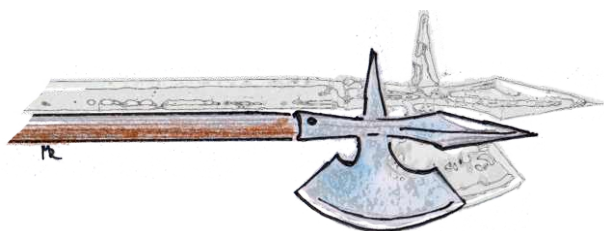
ilustrace: Pavel Karel

To vše bylo hlavně díky velkému diplomatickému umění Jiřího, neboť místní kališnická šlechta chtěla zachovat své výhody (zlegalizování přijímání podobojí - 1432 Basilejské kompaktáty ...) a naopak katolická šlechta a církev chtěla kališníky trestat, prohlásit za kacíře a pronásledovat.

Byl **jediným panovníkem na českém trůnu, který pocházel z domácí šlechty** a ne přímo z panovnické dynastie, stranil neradikálním kališníkům a proti radikálním bojoval.

Tip na výstavy - Král Jiří a husité

Pokud se chcete dozvědět více o tak složité době jako je doba husitská a po-husitská, nabízíme vám několik tipů na výstavy o tomto vládcovi či této době.



ilustrace: MR

- **Památník krále Jiřího**

- expozice v Polabském muzeu Poděbrady
www.polabskemuzeum.cz

- **Praha Husova a husitská**

- výstava v Muzeu hlavního města Prahy
www.muzeumprahy.cz

- **Husité**

- stálá expozice v Husitském muzeu v Táboře
www.husitskemuzeum.cz

Co nás čeká v dalších měsících

březen až květen 2016

Jste zvídaví co nás čeká v nadcházejícím období? Podívejme se tedy co říkají hvězdy, **a na co se v který měsíc, bez rozdílů znamení, můžeme připravit (a popř. jak).**

BŘEZEN 2016

○ Končí nám čas statečného předvádění našich dokonalostí. Je důležité vyznačit svůj prostor k existenci a vymezit si své činnosti. Tedy rozhodnout, co je podstatné a co jen pro radost. ○ Jsme silní a máme velké ambice udělat zázraky. Nebojíme se budoucí námahy. ○ Moudrá rodina, chytrá smečka, stateční kamarádi. Takto vnímáme své zázemí. Odtud se dají dělat nekonečně zajímavé věci. Pohlcuje nás horizont možností. ○ Naše podstata je velmi bohatá a nemůžeme ji nechat ladem. Zakopané hřivny, vezmeme na světlo své poklady. Je nutné uvnitř sebe žít. ○ Nasloucháme řečem kolem sebe a díváme se. Vidíme očima jiné události, než vypadají podle vyprávění. Potkáváme se s rozpornými dějinami. Asi nás chce někdo obelhat. ○ Podívejme se na své partnery v životě. Kdo je ten podstatný a v čem. Kdo je ten poslušný a v čem. S kým nejvíce strávíme času a proč. Kdo nám neustále ničí život a proč. Kdo je naše "odpočinutí".

DUBEN 2016

○ Všechno se stalo našim břemenem a všechny vztahy se staly úskalím pro naše nicnedělání. Hledáme spravedlnost a míru spravedlnosti, která by nás ještě nezničila. Potřebujeme dýchat a odpočinout si. Připravme se na Slunečné dny. ○ Uvnitř naši mysli jsme objevili nový prostor pro romantické myšlenky. Všichni naši blízcí v této nové třinácté komnatě jsou v nových rolích. Máme tajemství. ○ Přemýšlíme o nových strukturách a životě uvnitř "domácnosti". Porovnáváme jiné rodiny, skupiny, kde nám bylo tak dobře. Hledáme podstatu, proč s někým chceme trávit víkend. ○ Svět je nespravedlivý, neposlouchá, nekoná, prostě se vykloubil. A přesto ještě máme tolik svých nápadů k realizaci. Vytyčme si svůj prostor bez ohledu na svět. ○ Zkusme si napsat své vlastní soukromé desatero pro tento rok. Co opravdu považujeme za přínosné a občerstvující. ○ Jak by asi vypadala naše vysněná rodina, smečka, přátelé. Zkusme si je sestavit z lidí, které známe. A proti tomuto snu postavme svoji představu o sobě samém. Co by bylo, kdyby bylo ... A vraťme se do reality. Možná, že objevíme, že nechceme realitu přijmout jako ti ostatní a hrajeme jen špatné sny pro druhé. Nebojme se skutečnosti. Dýchejme opravdovost.

KVĚTEN 2016

○ Překvapení je v naší mysli, jak moc jsme investovali do života a skoro nic podstatného se nezměnilo. Stojíme přede všemi jako "obyčejní" lidé s neobyčejnými sny. Vybírejme pečlivě, komu je budeme vyprávět. ○ Posloucháme druhé a jejich náhled na situaci ve světě a důvody proč jsou tak důležití. Nerozumíme jim. Nechápeme a nemůžeme toho moc udělat. Nechceme nikoho urazit, ani se někomu posmívat. Jsme jen zaskočení, že je možné vidět a žít svět tak úplně jinak. ○ Sny a představy nás odvádějí od reality a obyčejnosti života. Nebojme se svých tužeb, očekávejme a vyhledávejme nové cesty. Bude se objevovat nový horizont našich dějin. ○ Předvádíme se před druhými a necháváme se obdivovat. Hrajeme dobrou roli statečných. To, co nás trápí nechme schované ... ○ „Jsem sirotek, nebo nejsem sirotek. Jsem na všechno sám, a nebo se mohu spolehnout na nějakou bytost. Sdílím svůj vnitřní život, a nebo se jen dohaduji. Jsem pro někoho podstatný?“ ○ Konečně si užíváme svého způsobu existence. Už se nebojíme mít pravdu a nestrahujeme se se svou omluvou. Jste nejstatečnější stvoření ve vesmíru.

text: Mgr. Ivan Vašin

Inzerát:

Prodám všeobecnou encyklopedii
(40 dílů). Už ji nepotřebuji.
Oženil jsem se a manželka ví
naprosto všechno nejlíp.

Na hranicích celník vysvětluje:

„Slečno, musíte si nechat
prodloužit pas.”

„No jo ... ale vejde se mi
pak do kabelky?”



Miláčku, tak se mi zdá, že si deratizéra
na ty faraony budeme muset ještě rozmyslet ...

Studentka volá kamarádce:

„Tak si představ Maruš, že jsem zjistila,
že jsem geniální.”

„Jak to?” ptala se zvědavě kamarádka.

„Právě jsem složila puzzle, trvalo mi to
jenom jeden rok a přitom je na zadní
straně napsáno 3 - 5 let.”

Pepíček se hned po příchodu ze školy
ptá maminky:

„Nejsou dneska náhodou Velikonoce?”

„Ne ... proč se ptáš?”

„No ... že jsem si dnes vykoledoval pětku.”



Ne pane redaktore, tady politický strany ani žádnou
demokracii nemáme... Tady se totiž musí makat!...

Ptá se dědeček vnuka:

„Je tady jaro.

I ta vrba rozkvétá.

Půjdeš Jaroušku
na kočičky?”

„To těžko dědo.

Tatínek říkal,
že mám na holky
ještě dost času.”

Neexistovalo žádné
nekonečno před tím,
než se utkal
Chuck Norris s osmičkou.



DRŽÍ HO TO HOLKA OD DOBY, CO SI PŘEČETL TY KNÍŽKY
OD SEKORY ... COPAK PRACOVITEJ JAKO FERDA TO
VON JE, ALE TAKY SI FURT HRAJE S PYTLÍKEM ...

„Tak už je tady jaro!” zvolal radostně sluha.

„No tak dobře, Jean ... řekněte mu, že hned přijdu.”

„Tak ti holka nevím, čím bych
letos manželovi udělala na
Velikonoce radost.

Vloni měl takovou radost,
když mě s tou pomlázkou
chytil.” svěřuje se jedna
kamarádka druhé.

„A co kdybys mu letos utekla?”

Telefonuje blondýnka na
kosmetiku a konečně
někdo zvedne telefon:

„To je kosmetika?”

„Ne, řeznictví.”

„Tak proč to zvedáte?”



MOUDROSTI

ZNÁMÝCH I NEZNÁMÝCH

- Kdo v sebe doufá, ten našel nejlepší oporu.
- Jakmile si důvěřuješ, umíš žít.

*K. Havlíček Borovský (český básník,
novinář, ekonom a politik)*

J. W. Goethe (německý básník, dramatik ...)

HÁDANKY

- řešení najdete na straně 31

1

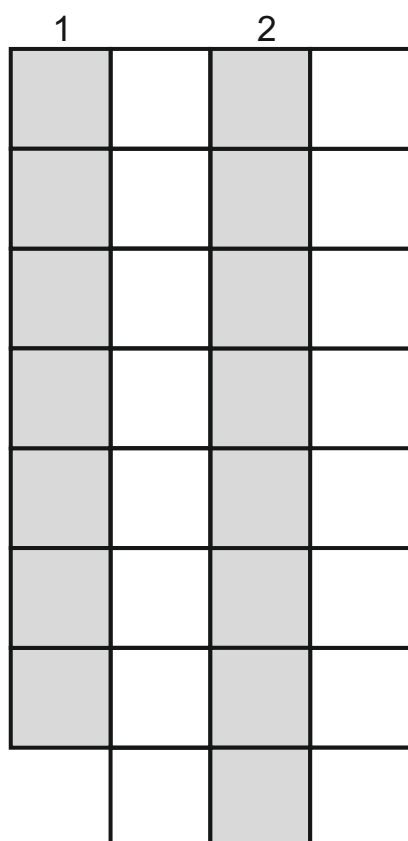
Co je to?
Je to vaše, ale vaši přátelé
to používají více než vy.

2

Co je to?
Místo, kde včerejšek přichází
až po dnešku.

HRA O 4 VSTUPY DO ZOO PRAHA

LUŠTĚNKA



Postoj

Poškození dřevin zvěří (kousáním)

Červenat se

Dopravní prostředek

Sklizně

Jméno princezny z animované pohádky „Ledové království“

Český zpěvák Václav ... Barta

Zkráceně Otakar

- Kdo nechce být odpověď ve sloupci 1
- musí odpověď ve sloupci 2 F. Schiller

Výherce hry z předcházejícího čísla
Výhru z předcházejícího čísla časopisu, tedy vítaminy
na půl roku vyhrál pan Petr Navrátil z Prahy.
Správné řešení bylo:

fantazie, historie

Správný výsledek luštěnky zašlete na email: redakce@vedomy-dotek.cz do 10.05.2016 a při slosování správných luštitelů dne 11.05.2016 můžete vyhrát 4 VSTUPY DO ZOO PRAHA.

SUDOKU

- řešení najdete na straně 31

1

LEHKÉ

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

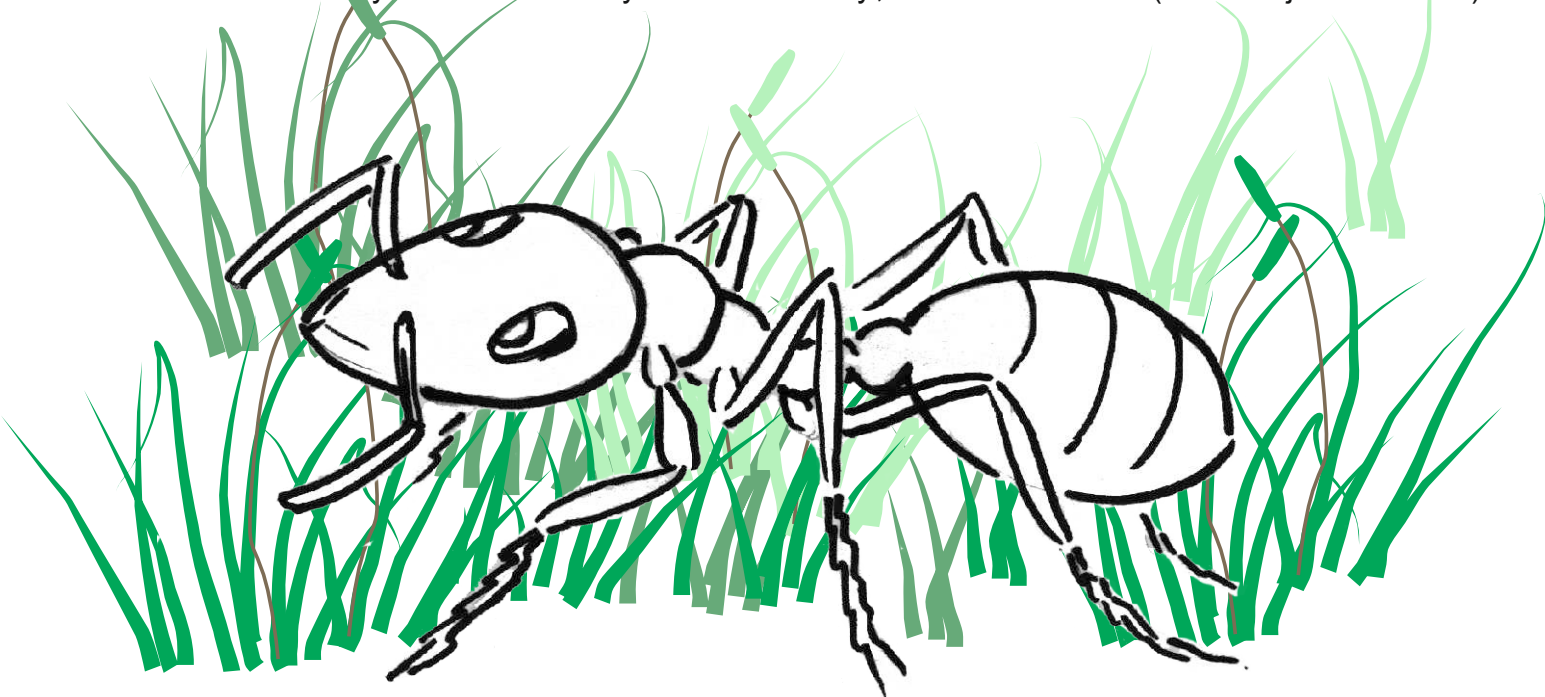
2

TĚŽKÉ

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

Omalovánka s básničkou

Děti si mohou vymalovat omalovánku mravenečka dle své vlastní fantazie, naučit se jednoduchou básničku a zároveň vymalovat dle reálných barev borůvky, malinu a ostružinu (naučí se je rozeznávat).



Mraveneček leze v lese,
borůvky si domu nese.



Posledně měl na zimu,
velmi sladkou malinu.



Pro tu svoji ostrou ženu,
nese ještě ostružinu.



Vymalujte borůvky, malinu a ostružinu dle barev jaké mají tyto lesní plody ve skutečnosti.

text a ilustrace: PhDr. Martin Rezek

POHÁDKA

Jak Čimísek zahnal zlého lišáka

V Čimickém háji žil, jak už všichni víme, dubový skřítek Čimísek.

Jednoho pondělního dne, když skřítek otočil lístek ve svém kalendáři, zjistil, že jsou Velikonoce. Rozhodl se tedy, že si uplete z vrbového proutí pomlázku a pak, podle prastaré tradice, vyrazí na koledu.

Proč pomlázku? Pomlázkou z mladého vrbového proutí se při koledování vyhánějí z těla žen neduhy a nemoci a celé jejich tělo se jemným šviháním po zadečku pomladí. Ženy a dívky tím omládnou. Od slova pomladí se proto říká pomlázce pomlázka.

Čimísek si tedy upletl pomlázku a vyrazil směrem k místní hájovně, a cestou koledoval u svých kamarádů – tedy veverky Zorky, kde dostal oříšek, paní zajícové, kde si vykoledoval kousek mrkve, i u paní straky, kde získal velký lesklý šroubek. Sice nevěděl, k čemu mu bude, ale dárek je dárek, a tak si ho rád vzal.

V hájovně mezitím vyšel na koledy i zdejší kohout. Všem slepičkám řekl, aby hlídaly kuřátka, a vyrazil koledovat do lesa. Celý kurník byl najednou bez jeho dozoru. Slepičky si povídaly a měly pocit, že jsou najednou svobodnější. Povídaly si a povídaly a přestávaly dávat pozor na svá kuřátka. Nebylo tak divu, že se stalo, co se stalo.

Na dvorku se najednou mihnul stín. „Co to bylo?!“ leklo se jedno z kuřátek. Podívalo se na dvorek blíže, ale nic nevidělo. A zase. Stín se hýbl směrem ke kurníku. „Tati? Jsi to ty?“ zeptalo se kuřátko v domnění, že se kohout vrací domů z koledy. Ale nikdo neodpověděl. Jen stín se opět posunul blíže ke kurníku a zároveň ke kuřátku, které zde bylo úplně samo.

Slepičky si v té době povídaly na druhém konci dvorku a vesele se zde popelily. Nedávaly vůbec pozor, co se kolem nich děje.

„Tati?!“ zeptalo se opět už vystrašené kuřátko. Neozvalo se nic, jen skřípání zubů a tichý smích ... a hop ... ze stínu sudu, co stál na dvoře k zachytávání dešťové vody, vyskočil velký chlupatý lišák. „Lišák Šišák!!!“ vykřiklo kuřátko vyděšeně.

Lišákovi se říkalo Šišák podle jeho mírně šišaté hlavy. Lišák se zeširoka rozkročil, pod fousy se usmál a prohodil: „Už jednou jsi mi uteklo, ale dneska ti to nevyjde.“ A skočil po kuřátku tak rychle, že nestihlo ani pípnout. V okolí nebyl nikdo, kdo by mu pomohl. Ostatní kuřátka byla se slepicemi na druhém konci dvorku a ani jedna z nich se tímto směrem nedívala.

Šišák držel kuřátko velmi silně za zobáček a za nožičky. To nemohlo ani utéct ani volat o pomoc. „Jsi má večere, kuře,“ zašeptal lišák a začal s kuřátkem nenápadně couvat ze dvorku hájovny.

„Bereš si tu něco, co není tvoje Šišáku“ ozvalo se najednou za lišákem. Ten se pomalu otočil a uviděl zamračeného skřítku Čimísku, který právě přišel. „To, co držíš,“ pokračoval dál skřítek „tady necháš!“

„Nebo co!“ vykřikl Šišák a v očích mu bleskla jiskra. „Ty jsi malý skřítek a já jsem obrovský. Já mám právo brát si, co chci. Ty pro mě nejsi nic.“ Vysmál se skřítkovi a pokračoval: „Kuře si nechám a budu si chodit pro další, kdy budu chtít.“ Přitom začal s kuřátkem odcházet.

„Když to vidíš takhle, tak ti musím domluvit jinak,“ řekl skřítek. Odložil si košík, ve kterém měl svoji koledu, a vytáhl pomlázku, kterou schovával za zády. Pak už jen svištěla pomlázka vzduchem. Skřítek plácal zlobivého lišáka přes záda a přes zadek tak dlouho, až pustil kuřátko ze svých drápatých tlapek.

To se ihned utíkalo rychle schovat ke své mamince, slepičce Bětce.

A Čimísek pokračoval: „Když si bereš, co ti nepatří ... když se neumíš chovat ... když jenom ubližuješ ... tak tu nemáš co dělat,“ a plácal lišáka pomlázkou dál. Ten uhýbal, couval, až byl ze dvorku venku. Otočil se a utekl zpět hluboko do lesa.

„Ten už se tu neukáže,“ řekl Čimísek směrem ke slepičce Bětce, která se utíkala podívat co se to děje.

Slepička byla šťastná, že Čimísek zachránil kuřátko a vlastně i celý dvorek před dalšími lumpárnami lišáka Šišáka. „Za to, jak jsi dneska Čimísku koledoval,“ řekla slepička „tak ti dám tři malovaná vajíčka.“ A jak řekla, tak udělala.

Ten den si Čimísek přinesl domů velkou koledu, ale hlavně dobrý pocit, že zachránil kuřátko i celý dvorek.

A jaké je poučení z této pohádky?

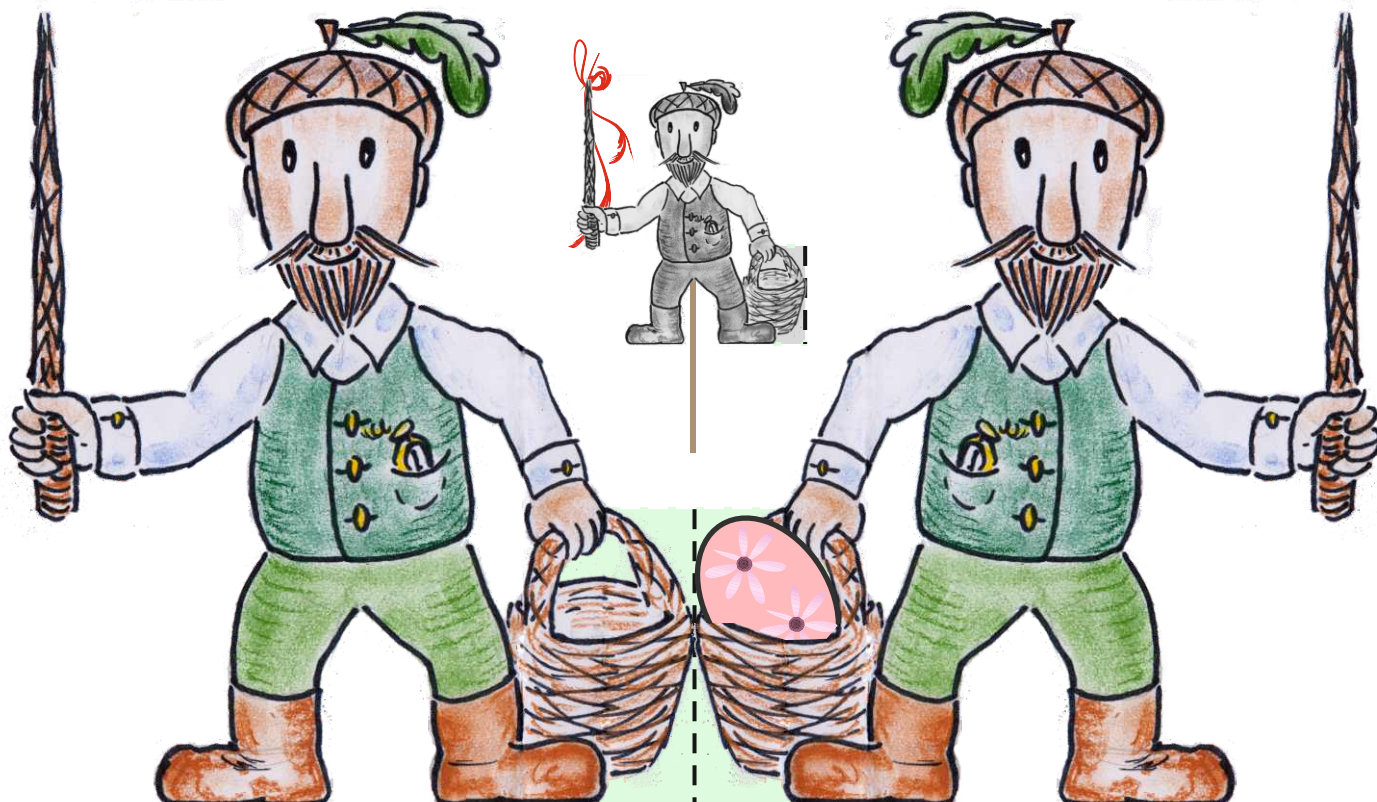
„Nezapomeňte, že nikdo nemá právo brát si, co není jeho, a každý by měl pomoci druhému, když vidí, že se mu děje bezpráví.“

text: PhDr. Martin Rezek

Pohádky z Čimického háje

Velikonoční ozdobička Čimíška

Vystříhněte nůžkami obrysy koledujícího skřítky Čimíška. Na vnitřní stranu jedné z postaviček přilepte špejli. Poté obě strany přeložte v místě přerušované čáry a slepte je vnitřními stranami k sobě. Špejle bude přibližně uprostřed (viz malý obrázek). Na pomlázku můžete přivázat stužku z bavlny.



text a ilustrace: PhDr. Martin Rezek

Tip na výstavu - autor Ferdy Mravence

Dlouhodobá výstava „**Lidské mraveniště Ondřeje Sekory**” přibližuje návštěvníkům osobnost Ondřeje Sekory a jeho tvorbu.

Ondřej Sekora nebyl pouze autorem Ferdy Mravence či brouka Pytlíka. Byl vynikajícím žurnalistou, spisovatelem, ilustrátorem a karikaturistou. Byl jedním ze zakladatelů Státního nakladatelství dětské knihy (nyní Albatros).

Výstava je v objektu Moravského zemského muzea v Brně na adrese **Hudcova 76, Brno**.



text a ilustrační foto: PhDr. Martin Rezek

ŘEŠENÍ HÁDANEK, TAJENEK, SUDOKU ...

HÁDANKY

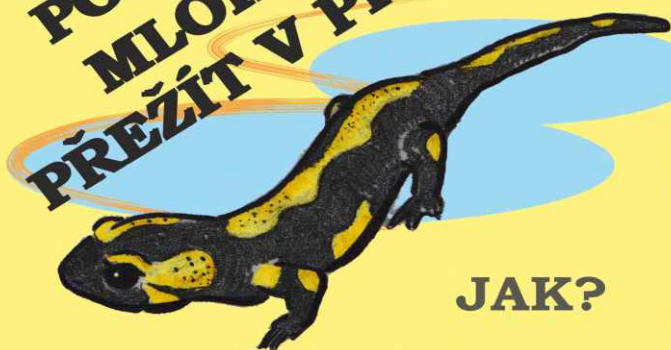
- 1 vaše jméno
- 2 slovník

SUDOKU

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

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

POMOZME MLOKOVÍ PŘEŽÍT V PRAZE



JAK?

03.03.2016

od 16:30 do 18:00

upravíme prostředí výskytu mloka
skvrnitého - tedy vyčistíme okolí
Podhořského potoka v Praze
od odpadků, prohloubíme tůň
a vyspravíme jejich břehy.

Sraz dobrovolníků:

03.03.2016 od 16:20 do 16:30

před budovou Řešovská 515/9, Praha 8.

Cesta: poblíž je stanice autobusu

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

Rukavice i nářadí 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

19.03.2016

od 10:00 do 11:30

Sraz dobrovolníků
je 19.03.2016
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 a ÚMČ Praha 8.



Vydává: VĚDOMÝ 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: 01.03.2016. Uzávěrka dalšího čísla: 15.05.2016. Grafická úprava PhDr. Martin Rezek.

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

Titulní strana: Pavel Karel. PK - Karel, MR - 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.

Téma příštího čísla: **ZRAK**

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 a dalších cca 60 míst v Praze (i mimo)

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