

VŠE VÁM PŘINÁŠÍME

červen - srpen 2019

NA DOTEK

Magazín pro celou rodinu

20
číslo

Ročník 5

**TÉMA
ČÍSLA:
VŮNĚ**



**Éterické
oleje**

Parfémy



www.na-dotek.cz

Aromaterapie

str. 10

Rostlinné vůně

str. 20

Vůně divadla: Andrea Daňková

str. 24



OBSAH

» TÉMA

- 6/ Čich a vůně
- 8/ Parfěmy



» ZDRAVÍ

- 10/ Aromaterapie
- 12/ Výběr éterických olejů
- 14/ Aromaterapie v přírodní kosmetice
- 16/ Dančiny zdravé recepty
- 18/ Síla bylin – Mateřídouška obecná

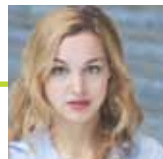
» PŘÍRODA

- 20/ Rostlinné vůně
- 22/ Role vůní a pachů u zvířat



» SPOLEČNOST

- 24/ Vůně divadla dle Andrey Daňkové
- 27/ Pivovar Šedivák
- 28/ Anketa na téma „vůně“



» KULTURA

- 29/ Poezie
- 29/ Foto - Příroda kolem nás
- 30/ Vtipy
- 31/ Luštěnka a sudoku
- 32/ Svět skřítka Čimíška



INZERCE v tomto čísle:

Vydavatelství Portál, Pivovar Šedivák, Kohoutek ve dvoře, OpenTechLab, Pizzeria La Nicola

Téma příštího čísla: Stromy

www.na-dotek.cz

Vydává: VĚDOMÝ DOTEK z.s.
Feřtekova 557/18, Praha 8 Bohnice 181 00, IČO: 02214776
PhDr. Martin Rezek - šéfredaktor, email: redakce@na-dotek.cz
Název periodického tisku: NA DOTEK, Evidenční číslo: MK ČR E 21775
Četnost: 4/rok Náklad: 2000 ks/ 1 číslo



www.vedomy-dotek.cz

Datum vydání: 6. 6. 2019. Uzávěrka dalšího čísla: 1. 8. 2019.
Grafická úprava: Roman Kliský, Martin Rezek.

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

Fotografie: Martin Rezek, Pixabay, Roman Šedivý, Jan Kadeřábek, archiv Andrea Daňková, archiv Zuzana Mišková.

Ilustrace: Pavel Karel, Martin Rezek, Martina Mrňavá.

Titulní strana: Pixabay, archiv Andrea Daňková, logo časopisu Martin 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.

Děkujeme všem, kteří se podílí na vydání spolkového magazínu svými příspěvky.



O SPOLKU

“Jsme spolek Vědomý dotek, založený jako občanské sdružení v roce 2013. Naším cílem je podpora zdravého životního stylu a ochrana životního prostředí”



Blíže k našim projektům...

V programu ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL vede spolek tyto projekty:

KLUB NA DOTEK

Komunitní klub “Na dotek” je projekt určený pro každého, kdo má zájem o zdravý životní styl, pomoc lidem a přírodě. Je zaměřený na podporu zdravého životního stylu a zdraví jednotlivce. Členové se mohou účastnit akcí podporujících přírodu a jejich zdraví, využívají slevy na akce spolku nebo slevový program na produkty a služby apod.

TAKTICKO-STRATEGICKÁ SEBEOBRAŇA

Pořádáme kurzy pro ženy nebo např. seniory, ve kterých se účastníci učí identifikovat nebezpečné situace, místa a lidi, aby se mohli nebezpečí vyhnout, či v nich adekvátně reagovat. Jde hlavně o tzv. sebeochranné myšlení. Následně se účastníci učí jednoduché (ale velmi účinné) sebeobránné techniky.

Lektorem kurzů je odborník s dlouholetou policejní praxí, zkušenostmi ze sebeobrany a speciálních ošetřujících a relaxačních technik (Shiatsu ...).

KULTURA NA DOTEK

Projekt “Kultura NA DOTEK” je celoroční literární, grafická, fotografická a výtvarná (malířsko-ilustrační) činnost amatérských členů komunity či účastníků z řad veřejnosti - tedy pravidelná zájmová kulturní činnost amatérského uskupení. Účastníci projektu se celoročně scházejí, vzájemně spolupracují na této kulturní tvorbě a diskutují o literární tvorbě, reportážích, tematických článcích, ilustracích, fotografiích apod. Výsledky této činnosti jsou prezentovány na výstavách či v časopise NA DOTEK.



**Městská část
Praha 8**

Podporuje:
Městská část Praha 8

Co připravujeme



8. 6. 2019 10:00-13:00

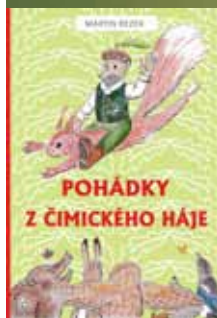
POHÁDKOVÝ ČIMICKÝ HÁJ

v rámci oslav Mezinárodního dne dětí
Les plný zábavy - start od vstupu
do Čimického háje od zastávky Čimický
háj (bus 102, 144, 177, 152, 200).

Účast ZDARMA

- zastávky s úkoly
- dětská dílnička,
- výhry pro děti
- malování na obličeje
- výstava “Lesní zvěř”
- výstava “Zkamenělá příroda”
- kynologie
- ukázka sokolnictví (s dravci)
- vystoupení trubačů na lovecké rohy
- ukázka hasičské techniky

Poslední start v 12:00 hod.



Od 12:00 autorské
čtení z knihy
Pohádky z Čimicko-
kého háje
12:30 loutkové
divadlo o Čimí-
skovi (divadlo Buřt
Radka Pokorného)
Objeví se i patron
Čimického háje -
skřítek Čimisek

Realizujte se...

Jste amatérský fotograf/fotografka
přírody a chtěl(-a) byste se o své za-
jímavé, popř. i vtipné fotografie podělit
s ostatními? Pošlete nám je na email
redakce@na-dotek.cz a my nejzajíma-
vější otiskneme v časopise NA DOTEK.
Zasláním fotografií souhlasíte s jejich
uveřejněním zdarma. V prosinci pak
vybereme 3 nejzajímavější příspěvky
a jejich autory odměníme.

VĚDOMÝ DOTEK

Co se nám v poslední době povedlo

Co se nám povedlo

23. 3. 2019

DOBROVOLNÝ ÚKLID ČIMICKÉHO HÁJE

Kolem 56 dobrovolníků se pustilo od 10:00 hod. do úklidu Čimického háje. Podařilo se uklidit 5 kubíků odpadků. Při úklidu byly nalezeny pet láhve, kočárky, pneumatiky, ale například i mobilní telefon, který byl ještě během úklidu předán šťastnému majiteli. Při úklidu bylo zároveň upraveno i jezírko Dotek, tedy hlavně vyčištěn jeho přítok. Čištění jezírka zprůjemňoval pár kachen divokých, který zde měl schůzku. Nalezený odpad odvázel do připraveného kontejneru pracovník Lesů hl. m. Prahy, pan Jiřík, kterému, stejně jako všem dobrovolníkům, z celého srdce děkujeme.

31. 3. 2019

O PARTYZÁNSKÝ SAMOPAL

Měli jsme možnost zúčastnit se branně-orientační soutěže "O partyzánský samopal", kterou pořádal Sbor Dobrovolných hasičů Praha 8 Bohnice, se svým stánkem s úkoly (o přírodě) pro závodníky. Bylo to super a doufáme, že se budeme moci zúčastnit i příští rok.

6. 4. 2019

DOBROVOLNÝ ÚKLID ĎÁBLICKÉHO HÁJE

V rámci celorepublikové akce "Uklidme Česko" jsme zorganizovali Dobrovolný úklid Ďáblického háje. Celkem 132 dobrovolníků uklidilo 12 kubíků odpadků. Kontejner byl téměř přeplněný. Celá akce byla ukončena opékáním buřtů na veřejném ohništi, při kterém zazpíval a na kytaru zahrál Tomáš Karmazín. Dohled nad ohněm měli hasiči ze SDH Praha 8 Bohnice. Děkuje všem dobrovolníkům, kteří pomohli uklidit Ďáblický háj. Zejména pak skautům Bohnice a panu Jiříkovi, který nasbíraný odpad odvázel traktorem do připraveného kontejneru. Na akci spolupracovaly Lesy hl. m. Prahy a ÚMČ Praha 8.

30. 4. 2019

PÁLENÍ ČARODEJNIC

Na akci „Pálení čarodějnic“ pořádaného hasiči SDH Praha 8 Bohnice na stadionu TJ Slovan Bohnice, jsme pomáhali se soutěžními úkoly pro děti. Bylo to SUPER a těšíme se na příští rok.

Květen a červen

Přednášky pro děti z mateřských a základních škol na téma příroda.

Více k akcím na
www.vedomy-dotek.cz

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.

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 každou pomoc jsme rádi a každé pomoci si vážíme.



V programu ZDRAVÉ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ vede spolek tyto projekty:

■ ČIMICKÝ HÁJ NA DOTEK - PATRONACE ČIMICKÉHO HÁJE V PRAZE 8

V rámci patronace Čimického háje v Praze 8 pořádáme dvakrát do roka (v březnu a v září) úklid této pražské zeleně, vedeme projekt na obnovu jezírka Dotek v severovýchodní části lesa, věnujeme se místnímu ptactvu (čištění budek, zimní příkrmování a přednášky) a vybudovali jsme naučnou stezku (10 zastávek, kterými provází dubový skřítek Čimisek) se sochou skřítky Čimiska a jeho domečkem v koruně stromu. O Čimiskovi byla vydána i pohádková knížka (Pohádky z Čimického háje). Vydáváme články o přírodě. Na akcích spolupracují dobrovolníci, Lesy hlavního města Prahy, Magistrát hl. m. Prahy a Úřad MČ Praha 8.

Projekt grantem podpořili: Hlavní město Praha a Městská část Praha 8.



■ POMOZME MLOKOVI PŘEŽÍT V PRAZE

U Podhořského potoka v Praze 7 a 8 se vyskytuje vzácný a chráněný živočich - Mlok skvrnitý (Salamandra salamandra). Spolek pořádá, pro jeho podporu, 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 hl. m. Prahy, Úřadu MČ Praha - Troja, Úřadu MČ Praha 8, společnosti Bendovka a hlavně dobrovolníky z řad veřejnosti.

Projekt grantem podpořil: Městská část Praha - Troja.

■ ČIMÍSKOVA NAUČNÁ ZAHRADA - komunitní a naučná zahrada

U severního okraje Čimického háje v Praze 8 budujeme komunitní a naučnou zahradu, na které budeme pořádát přednášky o přírodě a akce v rámci environmentální výchovy dětí z mateřských a základních škol.

Projekt grantem podpořil: Hlavní město Praha



ČICH A VŮNĚ

– Pavel Karel –

Jedním z pěti smyslových vjemů člověka je čich. Zajišťuje a umožňuje nám ho nos, nepárový lidský smyslový orgán. Ten při dýchání slouží také k částečnému ohřívání a zvlhčování vzduchu, který jde průdušnicí do plic. Nosní sliznice obsahuje více než deset miliónů čichových buněk, v nichž jsou uloženy čichové receptory končící na jejím povrchu, usazeném na stropu nosní dutiny. Čichové buňky zachycují molekuly látek obsažených ve vzduchu, vysílají informaci do mozku a tento impuls je zaznamenán jako vjem určité vůně. Čich je někdy neprávem pokládán za méně důležitý než zrak nebo sluch, ale přitom není pro naši orientaci ve světě nijak zanedbatelný. Jako jediný ze smyslových vjemů je přímo napojen na limbické centrum v našem mozku a dochází tak k tomu, že některé vůně a pachy na nás mohou mít velmi silné účinky. S někým nám díky jeho vůni může být dobře a naopak v některém prostředí nevydržíme díky jeho nepříjemnému pachu.

Čichové buňky zachycují molekuly látek obsažených ve vzduchu, vysílají informaci do mozku a tento impuls je zaznamenán jako vjem určité vůně.

V limbickém centru mozku se pomocí čichu vytváří i pud sebezáchovy. Vždy, když ucítíme kouř nebo pach plynu, instinktivně se snažíme zachránit a najít cestu k úniku. Naopak příjemné vůně mohou blahodárně působit na naši psychiku. Některé z vůní

se tak záměrně používají, aby nám zpříjemnily pobyt v určitém prostředí. Léčebná metoda, která používá vůně ke zlepšení stavu mysli, se nazývá „Aromaterapie“.

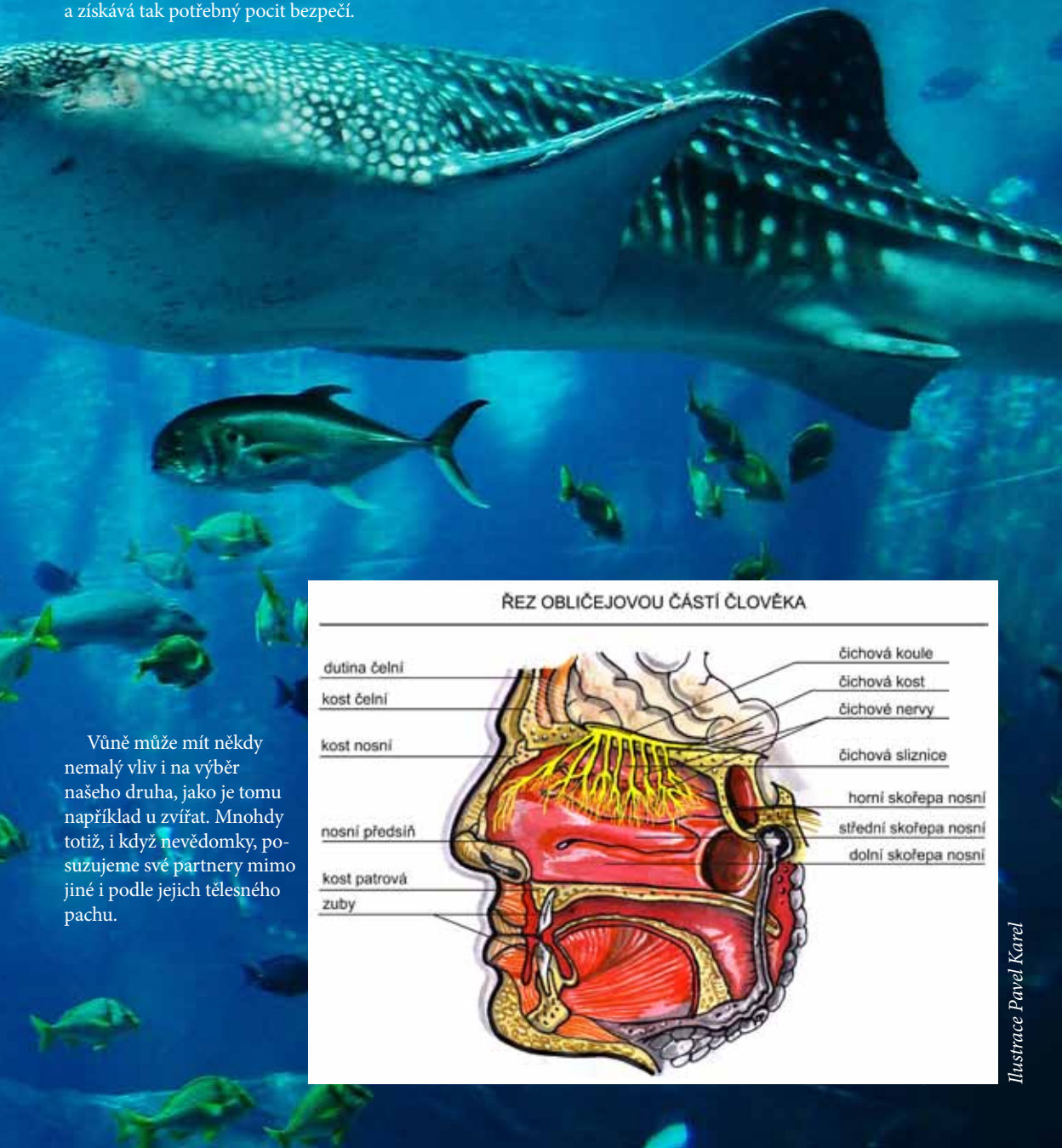
Samotná vůně je vždy velmi úzce spjata s chutí. Čichové a chuťové receptory jsou si podobné a zakončení některých čichových receptorů je uloženo přímo v dutině ústní. Rozdílem je zde jenom skupenství přijímaného podnětu. Čich nás informuje o složení látky plynné, zatímco chuť poukazuje na látky rozpuštěné ve slinách.

Člověk je schopen rozpoznat až 300 různých vůní, a někteří vědci jsou dokonce přesvědčeni, že lidský mozek si každou vůni, kterou kdy zaregistroval, pamatuje napořád. I přesto patří člověk k živočichům s málo vyvinutým čichem. Naproti tomu vynikající čich mají psi, u kterých je velikost čichové sliznice až 150 cm², na rozdíl od člověka, který má 4 cm². Nejlepší čich ve zvířecí říši mají šelmy, motýli a žraloci.

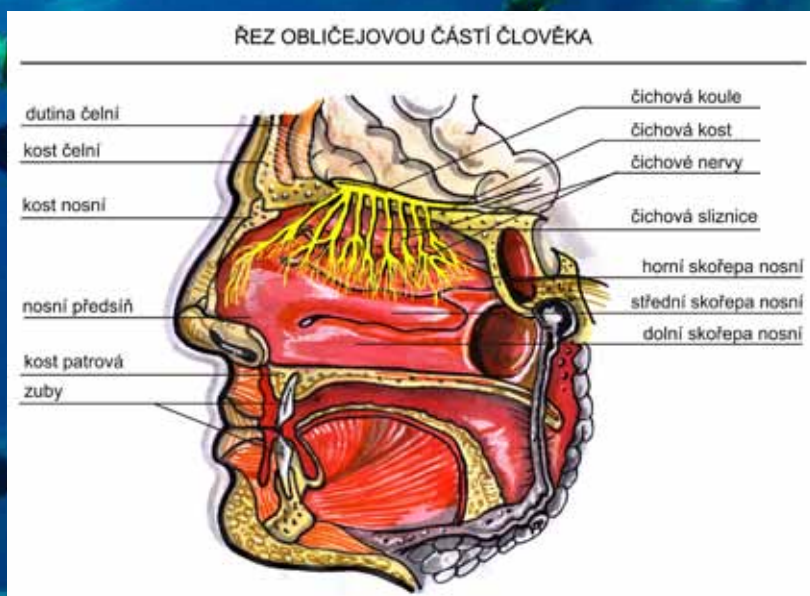


I když, jak jsme si již řekli, je v dnešní moderní době význam čichu poněkud nedoceňován. Pro naše prapředky byl čich životně důležitým stejně, jako je pro divoká zvířata ve volné přírodě. Může je totiž někdy o blízském nebezpečí varovat o mnoho dříve než sluch nebo zrak. Čich je pro člověka velmi důležitý hned po narození, kdy se hlavně díky němu orientuje v novém prostředí. Dítě pozná po čichu blízkost matky, zdroj potravy (kojení) a získává tak potřebný pocit bezpečí.

Nejlepší čich ve zvířecí říši mají šelmy, motýli a žraloci.



Vůně může mít někdy nemalý vliv i na výběr našeho druhu, jako je tomu například u zvířat. Mnohdy totiž, i když nevědomky, posuzujeme své partnery mimo jiné i podle jejich tělesného pachu.



PARFÉMY

– Pavel Karel –



Látky, kterými se snažíme
u ostatních lidí vyvolávat různé
pocity, touhy nebo se jimi jen
snažíme překrýt nežádoucí
tělesné pachy, se nazývají
parfémy neboli voňavky.

Je to označení pro směs esenciálních olejů a některých dalších aromatických látek. Samotné slovo parfém pochází z latiny a znamená – prokouřit (prokouřit/provonět prostředí). Složení parfému a jeho síla závisí na procentuálním zastoupení samotné parfémové kompozice. Zbytek je pak nosič, v tomto případě koncentrovaný líh.

Udává se celkem pět stupňů kvality.

1. Parfém – má nejsilnější vůni, obsahuje 20–40 % vonných látek, doba trvání/účinnosti je 6–8 hodin.
2. Parfémová voda – obsahuje 15–20 % vonných látek, doba účinnosti je 4–5 hodin.
3. Toaletní voda – obsahuje 5–15 % vonných látek, doba účinnosti je 2–3 hodiny.
4. Kolínská voda – obsahuje 2–4 % vonných látek, doba účinnosti je 2 hodiny.
5. Sport (Splash parfume) – obsahuje 1–3 % vonných látek, účinek má max. do dvou hodin.

Při aplikaci parfémů by se měla vybírat dobře prokrvená místa na těle. Například oblast za ušima, na krku, mezi prsy, loketní a kolenní jamky nebo zápěstí. Rozhodně se nedoporučuje používat více parfémů najednou. Velmi často tak může vzniknout nepříjemná, disharmonická směs vůní, kterou byste asi nikoho neoslňili.

Trvanlivost parfémů závisí hlavně na dobrém skladování. Některé mohou při dodržení všech zásad vydržet i desítky let. Nikdy by neměl být flakon s parfémem vystaven dennímu ani intenzivnímu umělému světlu a vyšším teplotám. Působení světla totiž mění barvu tekutiny na tmavší odstíny.

Složení parfému se skládá ze tří složek, podle toho jak se z nich vůně postupně uvolňuje.

- 1) Hlava – jsou vysoké tóny. Cítíme je jako první a vytváří náš hlavní dojem o produktu. Doba trvání je zpravidla 15 minut.
- 2) Srdce – střední tóny. Objevují se po odeznění Hlavy a vydrží působit zhruba 2–3 hodiny.
- 3) Základ – nízké tóny, které vyprchávají velmi pomalu, vydrží 3–4 hodiny, výjimkou však nejsou ani parfémy s dobou účinnosti základu i desítky hodin.

Parfémy se dále dělí podle vůní na několik základních skupin. Květinové, orientální, chyprové, citrusové, dřevité a kožené. Výrobci a tvůrci známých a proslavených parfémů se stali slavnými jako módní návrháři, a není tedy nijak překvapující, že toto odvětví dosahuje celosvětově obrovských zisků.



Jedna z prvních moderních vůní vznikla v roce 1917 na ostrově Kypr, kde ji vytvořil na své dovolené známý a slavný parfumář Francoise Coty a dal jí název podle místa vzniku „Chypre“. Je tak nazývána i skupina podobných voňavek zařazených do „rodu Chypre“. Sem patří i slavný parfém „Chanel No.5“. Jeho název vznikl zcela prozaicky, když Coco Chanel zadala svému dvornímu parfumáři Ernestu Beauxovi vyrobit 6 nových parfémů a jí se nejvíc líbil zrovna ten „pátý“ v pořadí. O neutuchající slávě tohoto výrobku svědčí i to, že sama Marilyn Monroe o něm prohlásila že: „...pár kapek této vůně je jejím jediným nočním oblečením...“.

Úspěšné a oblíbené parfémy dostávají každoročně nejvyšší ocenění „FIFI Awards“ a sláva a humbuk kolem této akce se svoji pompézností a účastí celebrit zcela vyrovná udílení filmových Oscarů.

A nakonec několik citátů o vůni:

„Odpuštění je vůně, jíž fialka potřísní botu, která ji rozdrtila...“

Mark Twain

„Přirozená touha přežít dala květinám vůni a ženám krásu...“

Valeriu Butulescu

„Láska není byznys, takže není třeba mít obavy ze ztráty nebo zisku. Lásku je třeba dávat a užívat si se stejnou samozřejmostí, s jakou květiny rozdávají svoji vůni...“

Osho - indický mystik

AROMATERAPIE

Cesta k harmonizaci těla, duše a mysli

– Michaela Komorousová –

Blahodárné účinky vůní

Vůni máme často spojenou se vzpomínkami, může nás uklidňovat, když jsme ve stresu, osvěžit, když jsme unavení, nebo naopak v nás může probudit nepříjemné či smíšené pocity (což nemusí být vždycky špatně). Čím to je, že má na nás vůně takový vliv?

Já třeba bezmezně zbožňuji vůni koření, protože mě vždy dokáže uzemnit a zklidnit. Vůně vanilkového pudinku mi zase oživí vzpomínky na dětství a připomene domácí pohodovou atmosféru. Ze všeho nejvíce ale miluji vůni lesa, jakmile se ocitnu v bučinách a cítím vůni stromů, jsem ve svém živlu. Stres a vnitřní napětí jsou náhle pryč...

Příroda je v tomto ohledu mocná a naše čichové buňky jsou jakousi cestou k tomu, abychom energeticky vyladili naše struny, když je třeba. Vůně přírody nás totiž odjakživa léčí – pomáhá nám harmonizovat naše tělo, duši a mysl bez toho, aniž bychom museli sáhnout po práscích, když to není bezpodmínečně nutné.

Aromaterapie je jedna z přírodních cest, jak této harmonizace dosáhnout. Má blahodárný vliv na tělesné funkce organismu a především působí na naši psychiku a emoce, které jsou v důsledku stresu a znečištěného životního prostředí často rozkolísané, a to může vést k fyzickým a psychickým onemocněním. Aromaterapie může posílit náš imunitní systém, zmírnit např. náladovost, bolesti hlavy nebo zklidnit psychiku. Zároveň představuje prevenci před vznikem některých onemocnění.



Éterický olej - základ aromaterapie

Přírodní voňavé dary se k nám dostávají ve formě éterických olejů a mají všestranné využití. Jsou využívány např. v nejrůznějších relaxačních centrech, alternativní medicíně či v biokosmetice nebo aroma józe. Já jsem si éterické oleje velmi oblíbila, používám je k různým účelům (např. při cvičení, do koupele, jako tělový parfém nebo k inhalaci v okamžicích stresu). Co se staly součástí mého života, jsem o dost vnímavější a celkově vyrovnanější.

Ze začátku sice chvíli bádáme a prozkoumáváme, které vůně jsou vhodné a jestli nám jsou příjemné, ale jakmile do toho pronikneme, o to intenzivnější je výsledek.

Z odborného hlediska jsou éterické oleje těkavé esenciální látky produkované rostlinou, které se ze siličnatých rostlin získávají převážně parovodní destilací. Radíme je do skupiny fytohormonů – estrogenů. Jednotlivé oleje se od sebe liší chemickým složením, působením a specifickou vůní. Jsou to látky koncentrované, jedna lahvička takového oleje obsahuje účinné látky z několika set až tisíce kilogramů rostlin. Proto je třeba při použití na pokožku daný éterický olej pečlivě zředit (např. v rostlinném oleji, tuku, alkoholu, vinném octu, medu nebo tučném mléce). Některé oleje jsou natolik intenzivní,





že mohou způsobit alergickou reakci, je tedy zapotřebí dodržovat správné ředění a znát kontraindikace.

Způsoby použití éterických olejů v aromaterapii

Éterické oleje mají jedinečnou schopnost působit až do samotných buněk našeho těla. Tím nás zbavují napětí a ulevují nám od bolesti. Proto se hojně používají při masážích či do koupele. Musíme je ale ředit v oleji - rostlinném, hydrofilním nebo neutrálním koupelovém. Éterický olej může být dobrým pomocníkem i při přikládání studených a teplých obkladů na postižené místo. Lze ho užít i jako kloktadlo v případě bolesti krku, ale musí se zředit s vodou a zásadně nepolykat. V období chřipek a onemocnění horních cest dýchacích je možné nakapat pár kapek oleje do misky s teplou vodou, do které namočíme ručník a následně inhalujeme. Musíme si samozřejmě dát pozor na citlivá místa, jako jsou sliznice nebo poškozená pokožka. Éterický olej můžeme nakapat i do rozprašovače s vodou, misky s vodou na radiátoru nebo do aromalampy. V současné době je populární tzv. difuzér, elektrický přístroj, který zajistí účinné rozptylování éterických olejů do ovzduší. Je možné olej použít ředěný jako parfém, ale musíme si být jisti, že se nám nedostane na citlivá místa, kde by mohla nastat alergická reakce.

Aroma jóga

Aromaterapie je i součástí nejrůznějších relaxačních technik a cvičení. Oblíbená je např. v józe, kde je velmi důležité správně a pořádně prodýchat jednotlivé tělesné pozice. Inhalace vybraných éterických olejů a voňavý dotek dlaní na naše tělo má pozitivní účinky. Vůně éterického oleje nám pomůže uvolnit naše tělo, zejména svaly od napětí, lépe se soustředit na náš dech a vědomě posílat naši pozornost tělu a orgánům, které to potřebují. Dokonce se nám pak i lépe uvolňují hlubší emocionální bloky, rozproudí se nám lymfa a tělo se opět nastartuje. Všem „stresářům“ a lidem, co trpí migrénou a nejsou schopni se snadno uvolnit, doporučuji vyzkoušet si aroma jin jógu. Spojení vědomého dechu, inhalace éterických olejů a určitých pozic jin jógy, ve kterých setrváváte delší dobu, vás uvede opět do rovnováhy.

Sama jsem se přesvědčila o tom, že éterické oleje mají velký vliv na moji soustředěnost a dokáží mě snáze uvolnit. Uvolňování tělesných a emočních bloků je pak jednodušší.



Výběr éterických olejů od A do Z a jejich účinky

– Michaela Komorousová –



„Květiny nesmíte nikdy poslouchat. Musíme se na ně dívat a vdechovat jejich vůni. Moje květina naplňovala vůní celou planetu, ale nedovedl jsem se z toho těšit.“

Antoine de Saint-Exupéry

■ **BERGAMOT** - svěží, sladce ovocná, dřevito-bylinná vůně
Ulevuje při nervovém napětí a úzkosti, podrážděnosti a depresích, pomáhá při nespavosti a nervózním zažívání, zmírňuje syndrom podrážděného tračníku a premenstruační tenze.

■ **BOROVICE** - svěží jehličnatá vůně
Má antibakteriální a protinfekční účinky, působí na širokou škálu dýchacích potíží od běžného nachlazení až po astma, výborně uvolňuje zahlněné dutiny, pomáhá při infekcích močových cest a revmatismu, posiluje při únavě.

■ **CEDR** - sladce dřevitá vůně s kafrovým nádechem
Antiseptický, močopudný olej, působí zejména na infekce močového, dýchacího a pohlavního ústrojí, pomáhá zprůchodnit cévy a lymfatický systém, posiluje vůli a odolnost vůči vnějšímu tlaku.

■ **CITRON** - vůně čerstvého citronu
Vhodný na celkové očistění organismu, rozpouští usazeniny, stimuluje lymfatický systém, čistí žaludek a střeva, osvěžuje.

■ **EUKALYPTUS** - kořenitá intenzivní kafrová vůně
Účinný při infekcích dýchacích a močových cest, napomáhá vykašlávání a celkově posiluje, je silně protivirový a doporučuje se při akutních a chronických bronchitidách.

■ **GRAPEFRUIT** - příjemná svěží hořce kořená vůně
Pročišťuje lymfatický systém a napomáhá vylučování toxinů, posiluje a čistí zažívání, uvolňuje nervové napětí, úzkost a deprese.

■ **JALOVEC** - hořce bylinná vůně
Posiluje ledviny a močový systém, močopudný, pročišťující a protirevmatický, užívá se při otocích, zánětech močové měchýře, močových kamenech, studených končetinách, je účinný proti dně, revmatidě, artritidě, bolestech kloubů, únavě, očisťuje od negativních myšlenek.

■ **LEVANDULE** - sladce bylinná, jemná, lehce květinová
Všestranný, vhodný k ošetření oděrek, spálenin, kožních onemocnění, zklidňuje a snižuje krevní tlak, pomáhá při bolestech, srdečních a emočních obtížích od arytmií až po deprese, hysterii, nespavosti, vhodný v těhotenství a pro děti.

■ **MANDARINKA** - ovocná sladká vůně
Uvolňuje psychické napětí, rozptyluje úzkost, deprese, melancholii a smutek, osvěžuje, pomáhá při nespavosti, reguluje zažívání a funkci střev, harmonizuje dětskou psychiku.

■ **MATEŘÍDOUŠKA** - kořenito-bylinná vůně s dřevitým nádechem
Má antibakteriální a protiplísňové účinky, používá se při únavě, bolestech hlavy, posiluje a zklidňuje nervy, rozptyluje smutek a melancholii.



■ **MEDUŇKA** - bylinná vůně s citronovým nádechem
Má zklidňující účinky, působí při nespavosti, nervozitě, hysterii, neklidu, depresi a srdečních potížích, reguluje funkce jater a žaludku.

■ **ŘEBŘÍČEK** - sladce bylinná, mírně kafrovitá vůně
Protikřečový, protizánětlivý a hojivý, má močopudné účinky a reguluje srdeční činnost, ulevuje při svalových bolestech, revmatismu. Uvolňuje potlačený hněv, pocity hořkosti a ublížení.

■ **TEA TREE (ČAJOVNÍK)** - kafrovitá medicínální vůně
Čajovník je silné přírodní antibiotikum, má široké použití proti bakteriálním, plísňovým a virovým onemocněním, může se použít lokálně neředěný k dezinfekci drobných poranění, posiluje imunitu, dodává sebedůvěru a odolnost.

■ **TYMIÁN** - intenzivní pronikavá bylinná vůně s fenolickým nádechem
Posiluje funkce celého organismu, působí zejména proti infekcím v dýchacím, močopohlavním a zaživacím systému, posiluje srdce a krevní oběh, rozptyluje melancholii.

Aromaterapie - síla květin, jež uzdravuje naše unavené tělo a rozrušenou mysl



Aromaterapie v přírodní kosmetice

– Martin Rezek –

Aromaterapie je prokázanou metodou, jak pozitivně podpořit tělo i ducha. Mnoho terapeutů se tímto typem terapie zabývá a mnoho lidí ji využívá. Ne každý si najde čas navštěvovat odborníky na aromaterapii. Lze však aromaterapii propojit například s přírodní kosmetikou, čímž bychom mohli být přirozeně každý den v objetí “léčivých vůní”? Zeptali jsme se na toto Zuzany Miškufové, majitelky prodejny s přírodní kosmetikou a ekodrogerií Kohoutek ve dvoře.

Rozhovor

Co je vlastně přírodní kosmetika?

Přírodní nebo také bio kosmetika je kosmetika bez chemie, která nám dopravává to nejlepší, co z přírody můžeme dostat. Podporuje zdraví člověka, ale také naší planety, kterou používáním přírodních produktů nezatěžujeme dalšími chemickými prostředky. Měla by obsahovat více než 90 % přírodních a bio složek, její výroba je velmi šetrná k životnímu prostředí, v žádném případě tato kosmetika není testována na zvířatech, má přísný zákaz používat látky obsahující geneticky modifikované organismy a v ideálním případě je balena v ekologických obalech.

Jaký je hlavní rozdíl mezi průmyslově vyráběnou kosmetikou a přírodní kosmetikou?

Konvenční kosmetika je plná průmyslově vyráběných chemických látek, které škodí našemu zdraví. Oproti ní přírodní kosmetika neobsahuje levné syntetické látky často vyráběné v Číně, jako například silikon, pěnidla, ropné deriváty, barviva a rozpouštědla. V současnosti eviduje evropský seznam obchodovaných chemických látek více než 10 000 chemických látek používaných v konvenční kosmetice, což je alarmující.

Je důležité si uvědomit, že vše, co nanášíme na svou pleť, se nám dostává do těla a tím nám buď škodí, nebo prospívá. Stejně tak je tomu v péči o zuby a vlasy. Co si vybereme? V současné době spousta lidí bojuje

s alergiemi a ekzémy, tělo se používáním nadbytečné chemie brání a přírodní kosmetika je určitě cestou k uzdravení.



Lze najít spojitost mezi aromaterapií a přírodní kosmetikou?

Určitě ano. Vůně ovlivňují naši náladu, ale i zdravotní stav, mají terapeutické i kosmetické účinky, příznivě působí na nervový systém, navíc podporují imunitu a průběh hojivých procesů v těle. Proto jsou vonné esenciální oleje v přírodní kosmetice přidávány do kosmetických produktů jako například krémů, šamponů a kondicionérů, mýdel, deodorantů, zubních past, květových vod, pleťových olejů, přírodních repelentů a celé řady dalších. Pro mě osobně je aromaterapie podobná zázraku a denně jejich účinků využívám pro všechny členy rodiny, včetně domácího mazlíčka.



Zuzana Mišková

Co byste doporučila čtenářům při výběru pro ně nejvhodnějších výrobků přírodní kosmetiky? Na co by se měli zaměřit?

Určitě je důležité zajímat se o složení, původ produktu, pozorně číst etikety, poradit se v obchodě, k němuž mám důvěru. Zdaleka ne každá kosmetika, která se za přírodní vydává, taková ve skutečnosti je, legislativa toto označení bohužel povoluje i u výrobků, které obsahují jen mizivé procento přírodní složky. V orientaci jsou nápomocné i certifikáty těchto výrobků. V České republice je nezávislou značkou bio kosmetiky logo CPK, které je označením kvality kosmetické firmy, která úspěšně projde nezávislou externí certifikací.

Co se týče výběru konkrétního výrobku, často ženám doporučuji, aby si přivoněly k několika nabízeným variantám a vybraly si podle vůně, která se jim líbí. Jsem přesvědčená, že z takového výběru budou mít radost, a tak bude vše fungovat, jak má. Čistá přírodní kosmetika je luxus, který si zasloužíme, podporujeme tím své tělo i svou mysl, proto je důležité jejímu výběru věnovat čas a dostatečnou péči.



**BEZOBALOVÝ
OBCHOD**

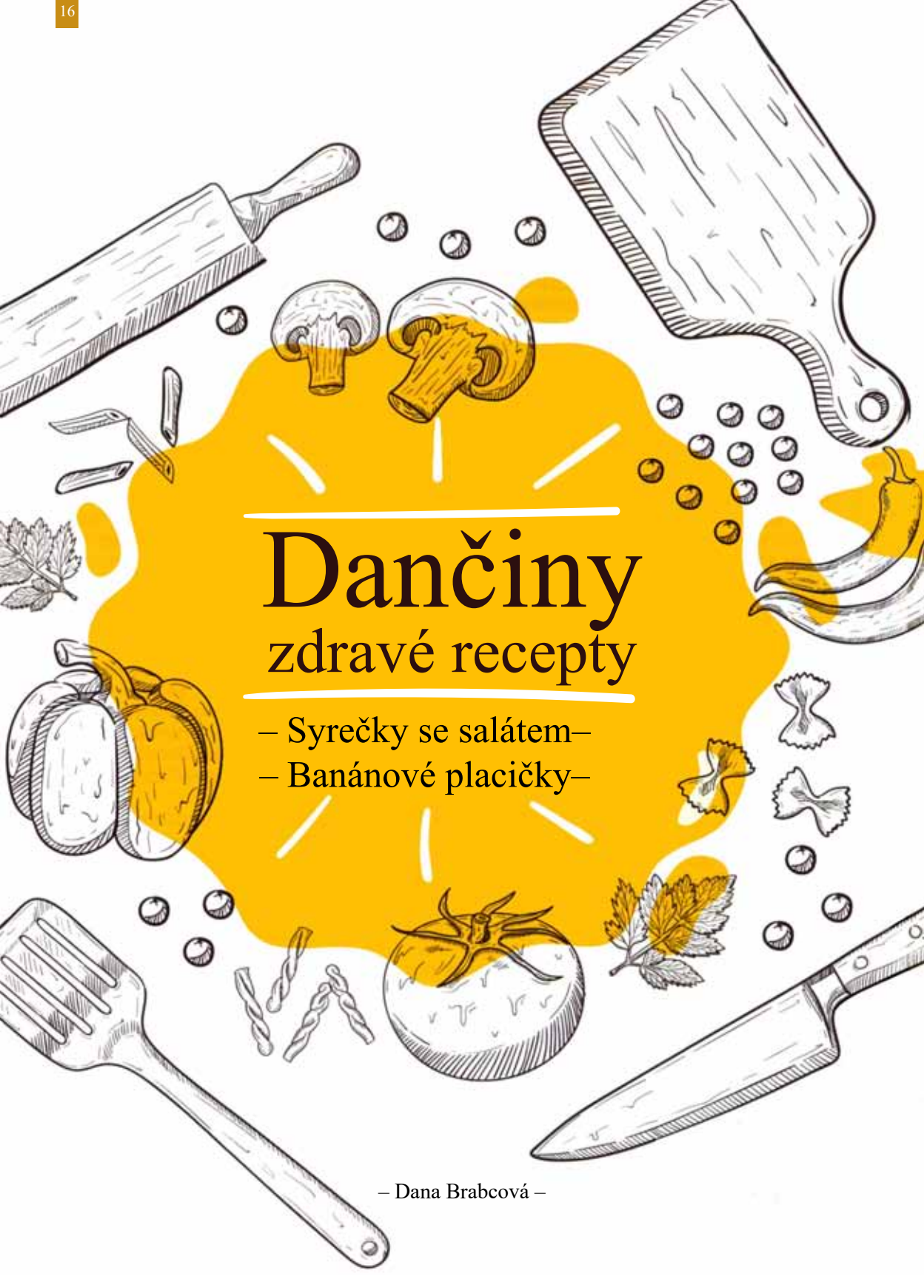
ROZBALME TO SPOLU !

**ÚTERÝ-PÁTEK
8-18**

Dvůr Kobylisy
Klapkova 1035/28
182 00 Praha 8-Kobylisy

ekologická drogerie
přírodní kosmetika
hygienické potřeby
bezobalová domácnost

www.kohoutekvedvore.cz
facebook.com/kohoutekvedvore
instagram.com/kohoutek_ve_dvore



Dančiny zdravé recepty

- Syrečky se salátem–
- Banánové placičky–

Salát a syrečky v župánku



Ingredience:

- 1 balení syrečků
- 2 vajíčka
- Rozemleté ořechy (nebo mandle s lískovými ořechy)

Z vajíček a ořechů uděláme těstíčko, syrečky v něm obalíme a opečeme na pánvi. Hlídáme, aby se nepřipálily.

Salát

Ingredience:

- Rukola
- Polníček
- Mrkev
- Ředkvičky

Mrkev a ředkvičky nastrouháme nahrubo, nebo je nakrájíme na slabé plátky. Vše smícháme.

Dressing

Do kysané smetany nastrouháme sýr (množství a druh dle vlastní chuti), rozmačkáme dva stroužky česneku a dochutíme solí a pepřem.

Banánové placičky



Ingredience:

- 4 vejce
- 2 banány
- Lžice špaldové mouky
- Kysaná smetana
- Vanička měkkého tvarohu
- Ovoce (např. borůvky)

Ušleháme vajíčka, rozmačkáme banány a přidáme je k vajíčkům i s moukou. Pak vše ušleháme a na pánvičce opečeme z obou stran. Já jemně potírám pánev máslem. Kysanou smetanu smícháme s tvarohem (lze dosladit medem nebo javorovým sirupem, nebo dochutit skořicí) a ozdobíme tím placičky společně s ovocem.





Síla bylin

Mateřídouška obecná

– Jan Kadeřábek –

Dnes napiši něco o bylince, která nejen léčí, ale i krásně voní.
Je to mateřídouška obecná (lat. *Thymus vulgaris*), nebo-li tymián obecný.
Jedná se o rostlinu z čeledi hluchavkovitých známou též pod názvy
douška mateří, mateřinka či tymián demuť.
Planetární vládce této bylinky je Venuše.

Nutno připomenout, že existuje mnoho druhů mateřídoušky. Je to silně aromatická, medonosná rostlina, tedy polokeř výšky od 8 cm do 40 cm (dle konkrétního druhu). Vyskytuje se na vřesovištích, suchých svazích a pasekách. Sklízí se průběžně. K sušení je nejvhodnější nať před rozkvetem. Chuť je pak intenzivní.

V lidových pověrách se používala zejména k přivolávání milých, pod polštář se dávala k zahánění nočních děsů a k zahánění negativy, a když jste hodili snítku mateřídoušky do ohně, mělo vám to udržet pevné zdraví.

Byla to jedna z prvních posvátných magických bylin. Údajně pomáhala člověku vidět nadpřirozené bytosti. Často se páčila v kadidlech, aby se lidé dokázali soustředit, čerpat sílu a čelit budoucím nesnázím. Dokonce i římsí vojáci se koupali v lázni z mateřídoušky, aby získali odvahu a sílu.

Léčivé schopnosti mateřídoušky při vnitřním použití

Vnitřně se mateřídouška užívá jako čaj oslazený medem při špatném trávení, ztrátě chuti, nervozitě, depresi, nachlazení, chřipce, kašli, průduškových onemocněních a astmatu.

Vnější užití mateřídoušky

Mateřídouška se dá používat i jako olej či k oplachování. Zejména je vhodná na akné, různé boláky nebo řezné rány. Dobře působí jako nálev proti lupům (např. v kombinaci s rozmarýnem), kdy se po koupeli hlava spláchne nálevem (pozor – nepít).



Návod na mateřídouškový olej

Naplníme sklenici bylinou, zalijeme slunečnicovým olejem a necháme stát 14 dní na slunném místě (např. přímo na okenním parapetu). Pak vše scedíme přes plátýnko do sklenice a uložíme na chladnějším, tmavém místě.

Uděláte-li to správně, získáte nádherně vonící, léčivý olej na pleť.

A prosím, narazíte-li ve volné přírodě na mateřídoušku, nechte tam také něco zpět pro přírodu. Mělo by to platit u každého sběru léčivých bylinek. Jinak by už tam další rok nemuselo nic vyrůst. Vráti se vám to.



Rostlinné vůně

– Věra Bidlová –

Nádoby na uchování aromatických rostlin byly nalezeny již ve starověkém Egyptě, účinky vonných rostlinných látek byly známy ve všech starověkých civilizacích. Ve starověkém Římě se těšil velké oblibě aromatický libeček, vonná routa i celerové semínko.

Zakladatel medicíny Hippokrates řekl, že „...cestou ke zdraví je každodenní aromatická koupel a vonná masáž.“ Péče o krásu byla u starověkých civilizací na vysoké úrovni a právě vůně rostlin byla její nedílnou součástí.

Mezi nejoblíbenější aromatické rostliny patřil kadidlovník posvátný (*Boswellia sacra*), cist ladanový (*Cistus ladaniferus*), myrhovník pravý (*Commiphora myrrha*), ločidlo (*Ferula gummosa*; galbanum), sturač (*Styrax spp.*), jasmín pravý (*Jasminum officinale*), violka vonná (*Viola odorata*; fialka), levandule lékařská (*Lavandula angustifolia*), růže (*Rosa spp.*), rozmarýn lékařský (*Rosmarinus officinalis*), vavřík vznešený (*Laurus nobilis*), skořicovník cejlonský



Staphylea - Smrdutka

(*Cinnamomum zeylanicum*; skořice) a hřebíčkovec kořený (*Syzygium aromaticum*; hřebíček) a jalovec obecný (*Juniperus communis*).

Ne náhodou byla mezi dary, které přinesli tři králové z Východu narozenému Mesiáši, také myrha a kadidlo. Patřily k nejcennějším látkám vůbec.

Zakladatel medicíny Hippokrates řekl, že „...cestou ke zdraví je každodenní aromatická koupel a vonná masáž.“



Popis jednotlivých druhů rostlin používaných v kosmetice by vydal na samostatné číslo časopisu. Proto se spíše letmo podíváme na to, proč to rostliny dělají? Proč voní? Proč produkují vonné pryskyřice?

Předně slouží vonné látky k tzv. pachové signalizaci – k přilákání opylovačů. Asi nejznámějším příkladem pachové signalizace je ze Sumatry pocházející raflésie Arnoldova (*Rafflesia arnoldii*), jejíž květ dosahuje přes 1 metr v průměru a váží 10 kg, čímž je největším i nejtěžším květem v rostlinné říši. Opylení raflésie je zprostředkováno bzučivkami (z rodů *Lucilia* a *Chrysomya*), které jsou přitahovány pachem i vzhledem květů připomínajícími rozkládající se maso, které jsou pro mouchy lákovou příležitostí naklást vajíčka do rozkládajícího se těla zvířete.

Podobné „vychytávky“ mají i zmijovce (*Amorphophallus*), které se snaží zápachem přilákat opylovače na své obrovské květenství. Jednotlivé květy v květenství jsou zcela nenápadné a zcela odkázané na přilákání opylovačů svým pachem.

Další velmi zajímavý příklad interakce mezi rostlinami a opylovači se vyvinul u orchidejí rodu tořič (*Ophrys* sp.). Květy tořičů imitují pro nezkušené samečky některých druhů blanokřídlého hmyzu samičky v době, kdy se samičky ještě nevylíhly, a vysílají samečkům lákové pachové a optické signály k navštívení. Jakmile sameček dosedne na květ, hraje roli též



nasměrování chlpů na květech, často směřujících od blizny k pysku nebo opačně. Podle směru ochlupení se sameček následně natočí, což hraje roli v tom, jestli se mu brylky květů (tj. slepený shluk pylových zrn) nalepí na zadeček či hlavu. Po dosednutí na květ sameček ihned začne vykonávat prudké kopulační pohyby, přitom se často dostane do útrob květu, kde se na něj přilepí brylky s pylem, které si následně odnese na další květ.

Rostliny neprodukují vonné látky jen k přilákání opylovačů, ale i jako ochranu před případnými predátory nebo patogenními mikroorganismy. Kromě celé řady způsobů mechanické obrany (listy či větvičky přeměněné v trny) vyvinuly také celou řadu způsobů chemické obrany. Mnoho rostlin produkuje ve svých pletivech silice, které slouží k odpuzení predátorů, a zároveň jsou vonnou látkou, pro kterou se těší velké oblibě u lidí – jako koření či při výrobě kosmetiky nebo v léčebné aromaterapii (např. rostliny mrkvovité).



Role vůní a pachů u zvířat

– Vít Céza –

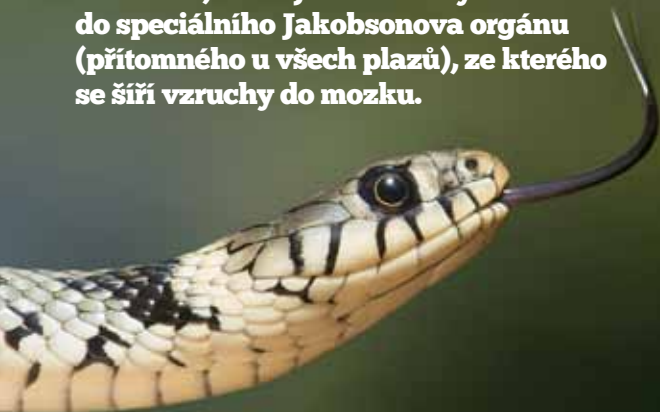
Mezi živočichy najdeme celou řadu různých typů komunikace, ať už jde o elektrickou, vibrační, dotykovou, akustickou či vizuální. Vlastní pachová komunikace je velmi rozšířená u některých živočišných skupin, a to jak suchozemských, tak vodních. Pro mnoho živočichů je čich prvořadým orientačním smyslem a jejich pach (vůně) je ovlivněn jak geneticky, tak i vlastním způsobem života či obsahem potravy.

U lidí a některých opic nehraje čich a vnímání vůní a pachů zdaleka tak významnou roli jako u zvířat. Důvodem je masivní rozvoj jiných smyslů v čele se zrakem a způsobem verbální komunikace. Pokud se podrobněji podíváme na evoluci opic, vidíme, že spolu s nezávislým vývojem vyspělého barevného vidění docházelo i na genetické úrovni k příslušné redukci aparátu týkajícího se čichu, vůní a pachů. To neznamena, že by lidé či některé opice měli vysloveně špatný čich, ale tento čich je výrazně redukován a řadu vůní a pachů (souvisejících např. i s vyhledáváním vhodného partnera) vnímáme spíše podvědomě. Nadneseně se tak dá říci, že jsme vyměnili čich za zrak. Řada druhů bezobratlých vnímá chemické signály v zásadě celým povrchem těla, u hmyzu jsou pak „čichové orgány“ koncentrovány na tykadlech. Role pohlavních feromonů u hmyzu je známá a dlouhodobě velmi studovaná. Pokud se podíváme na jednotlivé hlavní skupiny obratlovců, vidíme velmi různorodé situace mezi těmito skupinami i mezi jednotlivými druhy v rámci konkrétních

skupin. Distribuce a vnímání pachů/vůní je výrazně ovlivňováno typem prostředí, ve kterém se daný živočich pohybuje. I ve vodním prostředí je pachová komunikace velmi rozšířená. Ryby, ale i další vodní obratlovci (např. mihule) aktivně vnímají rozpuštěné látky ve vodě a podle nich si vybírají konkrétní vhodná místa pro svůj životní cyklus. Zvláště markantní je to



Stačí nabrat jen pár „pachových molekul“, které jsou vneseny do speciálního Jakobsonova orgánu (přítomného u všech plazů), ze kterého se šíří vzruchy do mozku.



u tažných druhů, a to jak katadromních, které za účelem rozmnožování migrují ze sladké do slané vody (např. úhoři do Sargasového moře), tak anadromních, jež naopak migrují z moře do horních toků řek (lososi). Sliz produkovaný pokožkou ryb dodává tělu charakteristický pach, který je velmi důležitý pro orientaci v hejnu a při poranění pokožky, typicky u kaprovitých ryb, je do vody uvolňována poplašná molekula, na kterou reagují příslušníci daného hejna úprkem na všechny strany (vrozená ochrana před predátorem). Pach umožňuje také vyhledávání jedinců druhého pohlaví a v některých případech i rozeznávání vlastních potomků.





Čich je kupodivu velmi důležitý i pro ptačtvo, což se objevilo až v posledních letech, byť je důležitost čichu značně rozdílná u konkrétních ptačích skupin. Mezi skupiny s málo vyvinutým „čichem“ patří například pěvci, oproti tomu některé hrabavé druhy mají čich výrazně vyvinutější. Enormně vyvinutý je u exotického novozélandského rodu kivi. Podobně dobře je čich vyvinut u mrchožravých ptáků, typicky kondorů, kteří dokáží nalézt z velké výšky rozkládající se potravu, jež není vůbec vidět.

Co se týče vlastní pachové komunikace mezi konkrétními druhy, ta je v současné době hodně studovaná a z publikovaných výsledků se zdá, že v řadě případů je role pachové komunikace mezi ptačími druhy velmi významná, například při námluvách, kdy dochází k vylučování specifických látek tzv. kostrční žlázou, jejichž složení může být pro jedince opačného pohlaví určující při výběru partnera.



Pokud jde o vnímání pachů při zemi, najdeme zde taktéž vysokou variabilitu v pachové komunikaci mezi různými skupinami živočichů. U savců jde mimo jiné o typické značkování teritorií samců, u plazů pak o vyhledávání samic podle pachové stopy, kterou po sobě samice zanechávají. Za zmínku určitě stojí známý rozeklaný jazyk hadů, ale i některých dalších skupin plazů, který je evolučně nesmírně úspěšný a efektivní. Stačí mu totiž nabrat jen pár „pachových molekul“, které jsou vneseny do speciálního Jakobsonova orgánu (přítomného u všech plazů), ze kterého se šíří vzruchy do mozku, a podle zastoupení pachových molekul v jednotlivých částech stopy takový plaz s rozeklaným jazykem po jednom jediném přiložení jazyku pozná směr pohybu jedince, kterého hledá.



Jak bylo v tomto krátkém příspěvku naznačeno, vnímání vůní a pachů se v rámci evoluce vyvíjelo mnohokrát nezávisle na sobě a díky tomu můžeme studovat neuvěřitelné množství různých zajímavých adaptací. Proto, až se někdy každý navoníme svým oblíbeným parfémem, uvědomme si, kolik času a různých evolučních novinek vedlo až do dnešních dnů. A zároveň, kolik rozmanitých organismů s nepřebernými životními strategiemi se vedle nás vyskytuje. To vše vytváří onu biologickou rozmanitost, jež nás obklopuje, jež vytváří naše životní prostředí a jejíž zachování je tak významné pro budoucnost lidské civilizace.



Vůně divadla dle Andrey Daňkové

– Vít Céza –

Andrea Daňková je mladá filmová a divadelní herečka, která za svou prozatím krátkou kariéru ztvárnila mnoho rolí po boku takových hereckých es, jako je Simona Stašová apod. Jelikož je to velmi nadaná herečka s velkou kariérou před sebou, chtěli jsme vám přiblížit její herecký a divadelní svět.



■ Chtěla jste být odmalička herečkou?

Od útlého dětství jsem chtěla být lékařkou. Herečkou jsem se chtěla stát až později, ale jsem moc ráda, že si nakonec mohu do určité míry plnit oba dva tyto sny. Profesionálně se totiž věnuji herecké práci, ale zároveň se podílím na vedení kurzu komunikace pro mediky na 3. a 2. lékařské fakultě, kde se coby herečka podílím na výuce komunikace mezi budoucími lékaři a pacienty, což mne velice naplňuje, neboť se mohu pohybovat v lékařském prostředí a ještě navíc mohu přispívat svou odborností k něčemu, co může do budoucna skutečně zkvalitňovat lékařskou péči v České republice.



■ Která osoba pro Vás byla v dosavadní kariéře nejdůležitější?

Pro moji hereckou kariéru byla určitě stěžejní paní Simona Stašová, která si mne vybrala ještě na DAMU a obsadila mne do svého představení Drobečky z perníku, což není vůbec jednoduchá role, ale je krásná a naštěstí se mi v ní podařilo uspět. Paní Stašová si mne pak na to konto vzala do několika dalších představení, kde hraju pověštinou její dceru. A díky těmto rolím jsem se dostala do Divadla Bez Zábradlí, Divadla Na Jezerce či Divadla na Vinohradech, takže je můj současný repertoár velmi komplexní.

■ Co pro Vás znamená vůně divadla?

Vůně divadla je skutečně pojem a v každém divadle, dokonce v rámci každého představení je trochu jiná, a každý herec ji také jinak prožívá. Jde o krásnou a jedinečnou směsici vůně líčidel, parfémů či vůně laků na nehty, ale také vůně vlastního prostoru divadla, opony či vůně různorodých květin, které dostáváme po představení.



■ Na co jste v dosavadní herecké kariéře nejvíce pyšná?

Nejvíce pyšná jsem na to, že se mohu pravidelně objevovat na pražské divadelní scéně, a také jsem hrdá na dosavadní televizní zkušenosti, mezi které patří film *Osmy s Ivanem Trojanem* či nový seriál *Vodník* s Václavem Neuzilem, oba pro Českou televizi. Velmi důležitá je pro mne i spolupráce se zahraniční produkcí, polskou, anglickou či americkou.

■ Jak se jako herci koncentrujete před představením?

Každý herec má své vlastní a mnohdy velmi specifické rituály. I já se koncentruju svým způsobem, vždy k tomu potřebuju být sama se sebou. A záleží pak na typu představení, které zrovna hraju. V některém má postava doslova srší energií a před takovým se musím vždy nějak vhodně „nakopnout“, v jiném zase hraju psychologicky mnohem klidnější roli a před takovým se musím naopak zklidňovat. V každém případě mi velice pomáhá odpovídající hudba. A před každým představením se snažím být odpočatá, procvičená a koncentrovaná, abych divákům poskytla co nejhezčí zážitek.

■ Máte nějakou bizarní scénku z představení?

Přímo z divadla zatím žádnou opravdu bizarní scénku (možná našťastí :) oproti starším kolegům nemám, ale jeden dramatický zážitek z natáčení reklamy pro anglickou produkci přeci jen ano. Zde jsem dostala roli dívky, která má jezdit na motorce. Ovšem dopředu mi nikdo neřekl, že půjde o motoru značky Harley, tedy výkonný, obrovský a těžký stroj. A tak jsem bez jakékoli předchozí zkušenosti s takovýmto strojem musela 6 hodin v kuse jezdit u Kongresového centra na Vyšehradě. A to byl pro mne jako absolutní začátečníci, navíc povinně bez helmy, skutečně husarský kousek. Moje maminka z toho bledne dodnes, ale já mám nakonec krásnou vzpomínku, protože to dobře dopadlo.

■ **Říká se, že někteří herci propadli i v osobním životě svým rolím. Jak je, z Vaší zkušenosti, těžké oddělit reálný svět od hereckých rolí?**

Jestli je těžké dostat z hlavy svou hereckou roli? Určitě ano, protože do každé své role se snažím dávat kus sebe. Někdy více, někdy méně, ale pokaždé se cítím tou rolí ovlivněna. Ať už to jsou gesta, způsob přemýšlení, tón hlasu či energie dané postavy. Když je role zahrána opravdu dobře, tak vás ta postava prostě musí ovlivnit.

■ **Kde Vás mohou naši čtenáři vidět?**

Momentálně mne mohou čtenáři vidět ve 4 pražských scénách, vedle toho se na mne mohou přijít podívat na letní scénu Divadla Ungelt či na Letní shakespeareovské slavnosti, kde budeme hrát Drobečky z perníku a Skleněný Zvěřinec. A taky bych čtenářům doporučila zajít na představení I♥MAMMA, které je aktuálně mé vůbec nejoblíbenější.



■ **Jak se vidíte za 10 let?**

Jak se vidím za 10 let?, to je hodně složitá otázka. Každopádně si myslím, že je herectví částečně mým osudem a ráda bych pokračovala v rozjeté kariéře. Tím, že jsem typem blondýnky, kterých u nás zase tak není, jsem ráda, že mohu přispět i k rozmanitosti herců a hereckých výkonů v České republice. Určitě bych jednou byla ráda úspěšnou a známou filmovou herečkou, ale nebude to jednoduché, protože jako v některých dalších náročných profesích, i v té naší je to hodně o štěstí, intuici a velkých kontaktech. Navíc taky nějak musíte skloubit kariéru a rodinný život, což není v rámci herecké branže vůbec jednoduché. Své sny a cíle tak mám, ale jak se říká, člověk miní a Pán Bůh mění, tak mi držte palce. :)

V současné době jsou na vzestupu všemožné občanské iniciativy a vůbec aktivity neziskového sektoru s tím, že se do toho zapojuje i řada známých tváří. Jak se na to díváte Vy? Je třeba ocenit všechny lidi, kteří se angažují v nějakém typu prospěšných aktivit. Já bych se velmi ráda i nadále podílela na již zmíněném vzdělávání mediků v oblasti komunikace s pacienty, což může časem a při správném vedení skutečně významně přispívat ke zlepšování úrovně české zdravotní péče. Zároveň se moc zajímám i o naše starší spoluobčany, např. mám eminentní zájem o Domov seniorů v Ďáblicích, který se nachází nedaleko mého domova. A pak taky s bývalým kolegou z městského úřadu máme spoustu plánů týkajících se zvelebování naší městské části a celkové podpory neziskového sektoru. Čili jakmile budu mít jen trochu volného času, budu se v těchto aktivitách velmi ráda angažovat.

Děkujeme a přejeme mnoho úspěchů v osobním i pracovním životě.

PIVOVAR ŠEDIVÁK

Vůně piva z Prahy 8

– Michaela Komorousová –

Na Praze 8 je hned několik restauračních zařízení, která se mohou pyšnit svým minipivovarem. Jen několik metrů od zastávky Odra v Bohnicích můžeme navštívit rodinný podnik, dříve známý jako Pivnice Grey, dnes již pět let fungující pivovar Šedivák. Na první pohled nenápadná „paneláková knajpa“, ale zdejší pivo prý chutná výborně.

Byla jsem zvědavá, a tak jsme se s přáteli rozhodli navštívit minipivovar osobně. Atmosféra byla příjemná. Ochotná výčepní nás provedla „záklusím výroby piva“ a ukázala nám, jak se dá i v malém poskromném prostoru uvařit chutné pivo, za což získali můj obdiv. Místní „štamgasté“, zapálení hráči, nám dokonce povolili zahrát si billiard (úsměv). Pivo nám opravdu zachutnalo, a tak jsme si nakonec nesli ještě pár litrů domů, přičemž cestou z pivovaru nám broukal jeden z veselých návštěvníků známou píseň „Dnes je valcha u starýho Růžičky“. Patrně ukořelbavka po příjemně stráveném večeru na dobrou noc (smích).

Zakladateli minipivovaru Romanu Šedivému jsem položila pár otázek...

Jak se stalo, že jste proměnili panelákovou hospůdku v minipivovar?

Jeden z hlavních důvodů byl pomalý úpadek malé panelákové pivnice, k němuž přispěl mj. i úbytek zákazníků, kteří začali vyhledávat kvalitnější piva. Přestalo je bavit „být otroky“ tzv. europiv a jejich neustále se zvyšujících cen. Proto jsme přemýšleli nad tím, jak zvýšit návštěvnost naší rodinné hospůdky, která funguje již čtvrt



století. A tak vznikl pivovar Šedivák. Zpočátku jsme nabízeli pivo za poměrně nízké ceny, ale vzhledem k ekonomické situaci (hlavně k zavedení EET) jsme je museli razantněji zvýšit. Přispěl k tomu i protikuřácký zákon.

Co mohou ocenit pivní fajnšmekři na Vašem pivu?

Naše pivo vyniká především svou hořkostí. V našem regionu se stalo oblíbeným, což je výsledek dobré práce sládků a receptury, kterou při výrobě piva používáme.

Prozradil byste nám recepturu, nebo je to tajné? :-)

Tak jako každý pivovar, tak i my ji přísně tajíme.

Jaká je Vaše nabídka piv, chystáte se ji do budoucna rozšířit?

Kromě desítky a dvanáctky (výčepní pivo a ležák) nabízíme našim zákazníkům také speciál. Samozřejmě by bylo hezké mít na čepu deset druhů piva, ale prostory nám to bohužel neumožňují.

Jak se pracuje v rodinném kruhu?

Myslím si, že bez výborných vztahů a naprosté důvěry by pivovar určitě nemohl dobře fungovat. Jsem rád, když se doplňujeme v nápadech, a když je potřeba, vyjdeme si vstříc.

Je něco, co lidé o pivu neví?

Kupříkladu řada lidí si myslí, že právě uvařené pivo je čerstvé a putuje přímo na čep. Nebo, pokud je lehce zakalené, tak není dobré a nechťejí ho. V této souvislosti se mi vybaví scénka s Felixem Holzmannem: „Podívejte se, jak je to pivo kalný, vidíte to?“... „Kalný? Kdepak kalný, to je jen tak špinavá sklenice.“



Pivo vyráběné přírodní cestou, tradičními postupy a bez chemie.

Přijďte k nám ochutnat a nebudete chtít jiné.

Pivovar Šedivák, Katovická 410, 181 00 Praha 8 Bohnice

Anketa na téma „vůně“

– Marta Dietrich Dvorská –

paní E., 82 let:

Když se řekne vůně, cítím fialky.

paní V., 77 let:

Já miluji vůni růží a lilií.

paní K., 79 let:

Tak lilie mi přímo smrdí. Z toho mě bolí hlava.

paní E. 82 let:

Mám nejraději vůni lesa. Když voní jehličí, mech, kůra ze stromů, smůla, lesní jahody...

pan B., 91 let:

Nejkrásnější je vůně přírody, čerstvý vzduch, čistá voda, svěží vánek.

paní Š., 81 let:

Naopak smrdí všechno zkažené, všechno, co hnije a plesniví.

paní J., 89 let:

Třeba se říká: vůně venkova. Seno, hnůj... někomu to voní, někomu naopak.

paní M., 90 let:

Já si představím vůni domova. U nás to vonělo levandulí.

paní L., 78 let:

Vůně domova - to cítím skořici a vanilku. Když moje maminka pekla.

paní Č., 75 let:

Ale to už je spíš vůně Vánoc.

paní A., 86 let:

Jé, a třeba nové knihy - ty voní!

paní K., 79 let:

Já jsem pracovala v tiskárně. Všichni tam nosili roušku, protože ta tiskařská barva byla jedovatá, ale já ji nenosila, mně to vonělo. A pracovali tam učňové a ti chodili na záchod fétovat toluen.



**Zeptali jsme se těch
nejzkušenějších - seniorů
v Centru RoSa:
Co se Vám vybaví pod
pojmem "vůně" nebo
i "pach" či "puch"?**



pan E., 87 let

Pracoval jsem v nemocnici jako porodník. Nejvoňavější jsou miminka. Ale já měl rád i vůni dezinfekce.

paní Z., 78 let

Já jsem pracovala jako učitelka. Každá třída mi voněla jinak. Kdybych vstoupila poslepu, poznala bych, ve které jsem.

paní V., 80 let:

Mně voní olejové barvy nebo různé laky. To někdo nemůže ani cítit.

paní A, 86 let:

Já jsem pracovala s chemikáliemi. No, většina jich dost páchla.

paní Š., 81 let:

Třeba ryby - to je puch!

paní E., 82 let:

Ale někomu to nevadí. Nebo mu to naopak voní. To je zase vůně moře.

paní Č., 75 let:

To vám řeknu: nejvíc páchnou lidi, kteří se nemýjí. A hlavně staří lidé - ti by na sebe měli dbát několikanásobně!

paní D., 78 let:

Moje babička voněla heřmánkem.

Anketa



Vůně léta

– Marta Dietrich Dvorská –

Co to cítím? Co to voní?
Jako v dětství, tak i vloni:
voní léto... voní louky,
které hostí mnohé brouky.

Něco to však trochu kazí,
i v létě mě z toho mrazí.
Místo klasů je tu řepka.
Mě snad z toho klepne pepka!

Ilustrace Matrina Mrňavá

Příroda kolem nás

Tentokrát nám do redakce poslal čtenář, pan Miroslav Lahodný z Prahy 8 vtipnou fotografii koně.

Napsal:

„Při své procházce s rodinou jsme došli až k výběhu koní, na statku v Praze 8. V jednom z výběhů ležel kůň na zádech a skutečně si užíval paprsky slunce, které na něj padaly. Protože jsem zrovna zkoušel svůj nový fotoaparát, hned jsem tento vtipný výjev vyfotil a posílám vám jej. Nazval bych ho opalující se kůň.“
Panu Mirkovi děkujeme za hezkou a vtipnou fotografii, která nás skutečně pobavila.



REDAKCE:

Pokud máte také zajímavé fotografie přírody, pošlete nám je do redakce a my je vytiskneme v našem časopisu.



Něco pro zasmání



Já ti věřím, kámo. Říká se, že každé smrad je v podstatě koncentrovaná vůně. Ale potom ten parfém, cos právě vypustil, musel zrát nejmén v tejdenn nevětraný márnici...!!

Proč žena voní po ránu lesem?
Protože spí vedle pařeza!

Manželský pár si vyšel na procházku do lesa.
Muž: „Hezky voníš. Jaká vůně to je?“
Žena: „Sprej na komáry!“

„Přes léto u moře se ti pěkně zakulatily tváře. To vám tak dobře vařili?“
„Ani ne, ale třikrát denně jsem musel nafukovat matrace.“

„Mami, můžu si vzít tablet?“
„Můžeš, ale nepouštěj ho!“

Vejde pán do obchodu s oděvy.
„Prosím vás, mohl byste vyndat z výlohy to žluté sako?“
„Samozřejmě, pane, hned to bude.“
„Tak vám děkuji,“ říká pán a odchází z obchodu „já už jsem se na tu hrůzu nemohl dívat.“

Paní učitelka se ptá žáka:
„Nováčku, jak je množné číslo od slova neděle?“
„Prázdniny!“

Víte, jak zaměstnáte blondýnku na celý den?
Napíšete z obou stran papíru „otočí!“

Jaký je rozdíl mezi českým a americkým důchodcem?
Žádný, oba si mohou za svůj měsíční důchod koupit výlet do Prahy.

Pod rozkvetlou třešní:
„Cítíš to? Vůně jara...“
„Cítím... už by sis měl po té dlouhé zimě vyměnit ponožky!“



Tak aby bylo jasno, mladý muži, když to dědečkovi nevedí, klidně mu říkej dědouš, ale na babičku okamžitě přestaneš pokřikovat babiš...!!!



Pamatuješ máičku, jak jsi byla před čtyřma rokama na tom světovém kongresu matematiků v Curychu? Poslední dobou začínám mít pocit, že to tam asi nebyla taková strašná nuda, jak jsi mě přesvědčovala...!!

Luštěnka



- Vůně nám dává zapomenout na její

Valeriu Butulescu (rumunský básník, dramatik a aforista)

	1	2					
Pracovat s pluhem ▶							
Pohádkový medvídek ▶		Egypt. bůh ▶					
Protějšek muže ▶							
Aromatická bylina (černobýl) ▶							

Správný výsledek luštěnky zašlete na email: redakce@na-dotek.cz do 10.08.2019 a při slosování správných luštitelů dne 11.08.2019 můžete vyhrát bezdrátová bluetooth sluchátka i7S TWS.

Výherce hry z předcházejícího čísla
Výhru z předcházejícího čísla časopisu, tedy
bezdrátová bluetooth sluchátka i7S TWS,
vyhrála J. Růžicková z Prahy. Správné řešení
bylo:
Nic nečiní člověka lidštější, než láska ke zvířatům.

Sudoku

1. LEHKÉ

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

2. TĚŽKÉ

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

řešení najdete na straně 35



SVĚT SKŘÍTKA ČIMÍSKA

NAPSAL A NAKRESLIL MARTIN REZEK

PŘÍBĚH:
ROBOT



KVÍZ Skřítko Čimíška

Urči správně rostliny

Skřítek Čimísek a robot Matylda si užívali vůni květin. Určíš správně názvy rostlin?



- Sasanka hajní
- Jetel prostřední
- Sedmikráska obecná
- Mák vlčí
- Viola lesní (fialka)
- Smetánka lékařská (pampeliška)



Napište nám, jak nejlépe
spojit technologie a přírodu
a vyhrajte stavebnici robota Matyldy :-)



Své nápady pište
na e-mail:

robot.matylda@gmail.com

REDAKCE:

nakreslete svého Čimíška,
dětí, a pošlete nám jej také
do redakce.

Obrázky od dětí

Děti z prvních tříd Základní školy Dolákova
Praha 8 četly pohádkové příběhy z knihy
„Pohádky z Čimického háje“ a kreslily obrázky
skřítko Čimíška. Zde je ukázka překrásných
výtvorů.



DISTRIBUČNÍ MÍSTA ČASOPISU

**V elektronické i papírové podobě je časopis rozesílán stálým odběratelům.
Volně stažitelná verze časopisu:
www.vedomy-dotek.cz/casopis-na-dotek**

Praha 1 Centrum sociálních služeb
Magistrát hl.m. Prahy, Mariánské nám. č. 2

Praha 4 Chrapasport Krejnická 2021/1
Studio Dobeška Nad Lomem 1770
Kavárna Mezi Domy Křejského 1502/8
Zelená domácnost Branická 66

Praha 6 Bio studio 3K, Bubenečská 11
Kavárna Záhorský, Eliášova 279
Restaurace Cafe 131, Pod kaštany 183/3
Naboso, V. P. Čkalova 6

Praha 7 Praha 7 Úřad MČ Praha - Troja Trojská 230/96
Geo stezka ZOO Praha
Kavárnička Pod havránkou 657/10B
Botanická na talíři, Botanická zahrada Troja

Praha 8 Úřad MČ Praha 8 (Bílý dům), U Meteoru 6
Mě knihovna Bohnice, Těšinská 4
Mě knihovna Ládví, Burešova 2
Mě knihovna Stírka, Klapkova 26
Spirála DDM P8, Přemyslská 1102/15
Spirála DDM Pha 8, Doláková 537
Aquacentrum Šutka, Čimická 848
Vydavatelství Portál, Klapkova 2
Centrum RoSa, Střelničná 8
Kulturní dům Ládví, Burešova 2
Rodinné centrum Osmička, Libčická 333/2
Pisco Cafe, Zhořelecká 514

Lesní školka 3 údolí, Tišická
Slunečnice dům seniorů, Na Hranicích 674
Domov pro seniory Kobylisy, Mirovická 1027
Domov pro seniory Ďáblice, Kubíkova 11
Beyond- jóga centrum, Klapkova 34
Monada- centrum rhh., Střelničná 8a
Tichá kavárna, Burešova 12
TJ Sokol Kobylisy, U školské zahrady 9
Základní umělecká škola, Klapkova 25
MŠ Doláková, Doláková
MŠ Lešeňská, Lešeňská
MŠ Libčická, Libčická
Cukrárna Klapkova 161/35
Cukrárna U háje, Hovorčovická 28
Studio Perla, Trousilova 1031/2
Cukrárna Anděl, Trousilova 1031/2
Kadeřnictví Bořanovická 15
Inspirace, restaurace Nad Šutkou 14
Pizza caffè U veverky, Olštyňská 607/1
Pizza caffè U veverky, Čumpešková,
Poliklinika
a dalších 20 míst v Praze 8

Praha 9 Městská knihovna Ládví, Měšická 3
Amálka, rod. centrum, Novovysočanská 25
Letní klub Stromček, Zámecká
MŠ Pětikvítek, Mílovská 6
Knoflík, dětské centrum, Jablonecká
Studio Kytka, Mílovská 6

Časopisy najdete v BIOobchodech

Praha 2 Cesmína.bio, s.r.o., Londýnská 43, Praha 2, www.cesminabio.cz

Praha 4 NaturKolonial Braník, Branická 659/107, Praha 4 - Braník, www.lifenature.cz

Praha 5 Bio Smíchov, Viktora Huga 4, Praha 5 - Smíchov, www.facebook.com/biosmichov/

Praha 6 Bioooo.cz OC Šestka, Fajtlava 1090/1, Praha 6, www.bioooo.cz

Marama, Dejvická 277/26, Praha 6 - Dejvice, www.marama.cz

Sklizeno, Dejvická 574/33, Praha 6 - Dejvice, www.sklizeno.cz

Praha 7 Natur PRO, Biopotraviny a bylinky, Farského 1, Praha 7, www.natur-pro.cz

Praha 8 Bio Centrum Krakov, Lodžská 598/3, Praha 8 - Troja, www.biocentrumkrakov.cz

Bio Rustonka, Sokolovská 115, Praha 8 - Karlín, www.facebook.com/biorustonka/

Bio domov - bez obalová prodejna, pasáž metra Ládví, Střelničná, www.biodomov.cz

Jája - zdravá výživa - Palmovka - Praha 8

Bio - koloniál, U Svobodárny 12, Praha 8

Kohoutek ve Dvoře - bezobalová kosmetika a drogerie, Klapkova 1035/28, www.kohoutekvedvore.cz

Praha 9 BioKolonial Vysočany, U Svobodárny 1110/12, Praha 9 - Vysočany, www.biokolonial.cz

Katika, zdr. Výživa, Jablonecká 712, Praha 9, www.katika.cz

Ošatka - zdravá výživa - Poliklinika Vysočany, Sokolovská 304, Praha 9 - Vysočany, www.osatka.cz

Vegeland NC Fénix, Freyova 35, Praha 9 - Vysočany, www.veganland.cz

BIOcentrum
pro zdravou výživu
Krakov



Objednávka

*

☐
☐

INZERCE

PŘEDPLATNÉ ČASOPISU (roční)
180,- Kč/rok

* správně označte křížkem

Jméno	Příjmení	
Firma	IČO	
Adresa Ulice:		č.p./č.o.
Město:	PSČ:	
Email	Tel.	Podpis

Vyplněný formulář zašlete na email redakce@na-dotek.cz

Inzerce se rozumí: poskytnutí plochy v časopisu NA DOTEK jako poděkování za finanční podporu (finanční dar) projektů spolku Vědomý dotek. Předplatné se rozumí: zaslání papírové verze časopisu NA DOTEK až na uvedenou adresu (4 čísla po sobě jdoucí) za částku 180,- Kč.

Získané finanční prostředky z inzerce a předplatného jsou určeny na podporu ekologických projektů spolku Vědomý dotek.



Slevový program

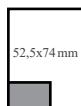
2. inzerce v časopisu = sleva 10 %
3. inzerce v časopisu = sleva 15 %
4. inzerce v časopisu = sleva 20 %
5. inzerce v časopisu = sleva 25 %

Slevu lze sčítat se slevou 10% za umístění distribučního místa časopisu (po dobu min. 1 roku) a 10% za poskytnutí slevy pro členy klubu NA DOTEK (po dobu min. 1 roku). Plošná „inzerce“ (která je finančním darem na podporu ekologických aktivit spolku) je tedy možná již od 440,- Kč.

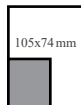


“INZERCE” pro 1 číslo časopisu (tj. 2000 výtisků)

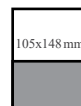
1/8 stránky
52,5x74 mm
800,- Kč



1/4 stránky
105x74 mm
1.500,- Kč



1/2 stránky
105 x 148 mm
210 x 74 mm
3.000,- Kč
1 stránka
210 x 148 mm
6.000,- Kč



ŘEŠENÍ SUDOKU

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

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

**Napište nám náměty na články
či zajímavosti z vašeho okolí
na email redakce@na-dotek.cz**



Knihkupectví Portál

Kvalitní a bohatá literatura pro děti
a rodiče.

Tituly i z oborů psychologie, peda-
gogiky, sociální práce
a dalších humanitních směrů.

Klapkova 1867/2 Praha 8

Tel.: 283 028 203(204)

knklapkova@portal.cz

Otevírací doba:

9.00–18.00



POHÁDKOVÝ ČIMICKÝ HÁJ

Sobota
8.6. 2019
10.00 – 13.00
veřejnost a rodinné týmy
12.00 poslední
startující
**ÚČAST
ZDARMA.**

Start
u vstupu do Čimického
háje od st. Čimický háj
(bus 102, 144, 177, 152).

Děti vyhrávají hezké ceny.
Součástí akce je i **dětská dílnička,**
malování na obličej dětí, sokolnictví,
výstava „Lesní zvěř“, trubičky na lesní rohy,
myslivci se psy, výstava „Zkamenělá příroda“

od 12:00 **autorské čtení knížky**
POHÁDKY Z ČIMICKÉHO HÁJE
od 12:30 **LOUTKOVÉ DIVADLO**
O ČIMICKOVI
(divadlo Buřtí Radka Pokorného)
Zúčastní se i patron
Čimického háje
skřítek ČIMIŠEK.

Pod záštitou radního MČ Praha 8 pana Bc. Michala Švarce.
Pořádá: Veřejný dotek z.s.
Partneři:

Z akce bude pořízena foto popř. video dokumentace, která může být zveřejněna.

PIZZERIA La Nicola

pizza + pasta

OTEVÍRACÍ DOBA Po-Čt 10:00 - 22:00,
Pá 10:00 - 23:00, So 11:00 - 23:00, Ne 11:00 - 22:00

Ø32cm Ø45cm **PIZZA + PASTA**

CENA OD 99,- Kč

ROZVOZ ZDARMA do 10 km

+420 732 144 059

Pizzeria La Nicola, areál čerp. st. MOL, Hornátecká, 182 00 Praha 8

UDĚLEJTE DĚTEM RADOST KUPTE KNIHU POHÁDEK

- Knihkupectví PORTÁL, Praha 8, Klapkova 1867/2
- Papírnictví PETRUŠKA, Praha 8, Střelnická 1660/31 (OD Ládví)
- centrum RoSa, Praha 8, Střelnická 8/1680 (v kanceláři)
- kavárna Pisco Cafe, Praha 8 - Bohnice, Zhořelecká 514/2

Cena: 190,- Kč. Celá částka jde do veřejné sbírky „Pro Čimický háj“.