

VŠE VÁM PŘINÁŠÍME NA DOTEK PROSINEC - ÚNOR 2016
Neprodejný výtisk spolkového magazínu pro celou rodinu



Téma čísla: PÍSMO



**ČASOPIS
ZDARMA**

[www.vedomy-dotek.cz/
casopis-na-dotek](http://www.vedomy-dotek.cz/casopis-na-dotek)

Chcete dostávat časopis v papírové podobě až do své schránky?

Napište nám na:
redakce@vedomy-dotek.cz



Vtipy, hádanky a sudoku str. 27 Hra (luštění) O LUXUSNÍ PERO str. 29



ZDRAVÍ

**Domácí lázně
v zimě**

str. 10



PŘÍRODA

**Přezimování
rostlin**

str. 17



SPOLEČNOST

**Velkolosinská
papírna je klenot**

str. 23

O spolku

Blíže k našim projektům	str. 2
Co se nám v poslední době povedlo	str. 3
Nejbližší akce spolku - co připravujeme	str. 5
Jak nám můžete pomoci	str. 5

Téma čísla: Písmo

Vznik a vývoj písma	str. 6
Od rydla ke klávesnici	str. 8

Zdraví

Domácí lázně v zimě	str. 10
Potraviny, které v zimě zahřejí	str. 11
Kompenzační cviky pro namáhané ruce	str. 12
Síla bylin - rýma, nachlazení a chřipka	str. 13
Dančiny zdravé recepty	str. 13
Zasytím tě zdravě!	str. 15

Příroda

Přezimování rostlin	str. 17
Každý listnáč na zimu neopadá	str. 19
Jsou ryby opravdu němé?	str. 19
K přírodě ohleduplné čistící prostředky	str. 20

Společnost

Velkolesinská papírna je klenot	str. 23
Grafologii k poznání pisatele	str. 25
Významné dny, události a výročí	str. 26

Zábava

Vtipy, luštěnky, hádanky, hra o výhry, sudoku ...	str. 27
---	---------

Pro rodiče a děti

Hádanka s Morseovou abecedou	str. 30
Angličtina v pastelkách	str. 30
Namaluj Čimíška	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



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**.





TAKTICKO-STRATEGICKÝ KURZ PRO ŽENY TAKTICKO-STRATEGICKÝ KURZ PRO SENIORY

Kurzy, ve kterých se účastníci učí identifikovat nebezpečné situace, místa a lidi tak, aby se mohli nebezpečí vyhnout, či v nich adekvátně reagovat. Jde hlavně o tzv. **sebeochranné myšlení**. Ženy se učí jednoduché a účinné sebeobrané techniky. Lektorem kurzů je odborník s dlouholetou policejní praxí, zkušenostmi ze sebeobran a speciálních ošetřujících a relaxačních technik (Shiatsu ...). Projekt pro seniory podpořila Městská část Praha 8.

ZDRAVÉ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

PATRONACE ČIMICKÉHO HÁJE V PRAZE 8 - ČIMICKÝ HÁJ NA DOTEK

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** 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). Na akcích spolupracují dobrovolníci, Lesy hlavního města Prahy, Magistrát hl. m. Prahy a Úřad MČ Praha 8.

Podporuje:



**Městská část
Praha 8**

a Hlavní město
Praha



Úklid Čimického háje

Foto: MR



Podporuje
Městská část Praha - Troja



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 akce na vyčištění Podhořského potoka, úpravu tůní, kde se mlok vyskytuje a zídok, 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. Projekt finančně podpořila Městská část Praha - Troja.

text: MR

Co se nám v poslední době povedlo

• 8.9.2016 Pomozme mlokovu přežít v Praze

Úprava prostředí výskytu mloka skvrnitého u Podhořského potoka v Praze 7 a Praze 8 (opravy přezimovacích zídok a vyčištění okolí).

Opravili jsme za pomoci dobrovolníků (celkem 16 osob) všechny přezimovací „mločí zídoky“ a prostor jsme vyčistili od odpadu (6 pytlů - 900 l).

• 10.9.2016 Zábavné odpoledne pro děti a rodiče

10.9.2016 proběhlo Zábavné odpoledne pro rodiče a děti, které jsme pořádali na dopravním hřišti Glowackého v Praze 8.



Oprava „mlochích zídok“

Foto: MR

Děti zde mohli soutěžit (získávat tak výhry) a vidět (i se svými rodiči) zvířátka ze záchranné stanice, hasičskou techniku, či ukázkou intuitivního vidění dětí. Vyzkoušet si mohli chůzi po skle u stánku Naboso nebo si vyrobit něco v dětské dílničce. Zdarma si mohly nechat namalovat obličej děti od výtvarnice a jejich maminky zase od kosmetičky. Hra na lovecké rohy a přednáška o této hře byla také zajímavá. Velmi rytmicky nám zahrála na africké bubny skupina Blabuburo a děti si mohly zazpívat známé písničky Jaroslava Uhlíře a Zdeňka Svěráka při hudební pohádce „O Terezce a Matějovi“. Každý účastník se mohl nechat zdarma na akci vyfotografovat a získat fotografii od firmy Canon hned na místě.



Stánek na zábavném odpoledni

Foto: MR

Během akce byla pokřtěna nově vycházející knížka "Pohádky z Čimického háje". Křtu se zúčastnil pan Roman Petrus (starosta Prahy 8), Vít Céza (předseda komise životního prostředí), Martin Rezek (autor a ilustrátor knížky), Pavel Karel (spolu-ilustrátor knížky) a skřítek Čimísek (hlavní hrdina pohádkové knížky). Každou hodinu byly vylosovány děti, které tuto knížku vyhrály v soutěži "Namaluj Čimíška". Na akci byla zahájena veřejná sbírka "Pro Čimický háj" a následoval benefiční koncert. Akci podpořila Městská část Praha 8. Všichni jsme si zábavný den velmi užili.



Křest knížky „Pohádky z Čimického háje“

Foto: archiv VD

• 17.9.2016 Dobrovolný úklid Čimického háje

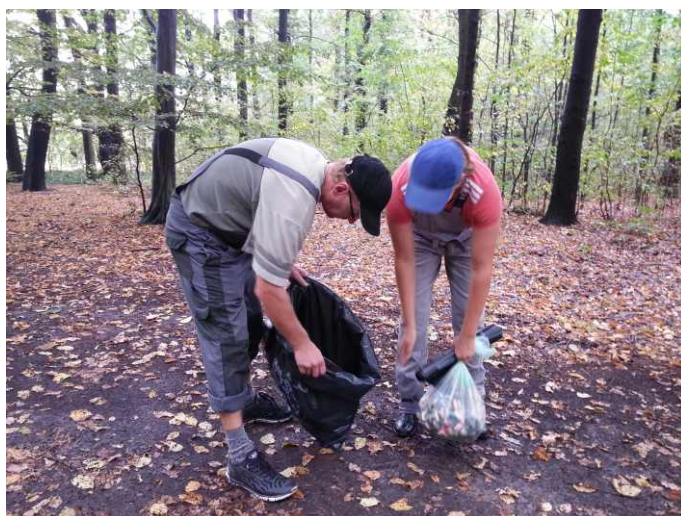
Společně s dobrovolníky jsme v rámci již tradičního dobrovolného úklidu Čimického háje uklidili 2 m³ odpadu. Zúčastnilo se celkem 20 dobrovolníků. Účast byla ovlivněna deštivým počasím. Během akce jsme vyčistili i jezírko Dotek, které mělo zanesené koryto spadaným listím.

• 1.10.2016 Oslava dne seniorů

Zajistili jsme dětskou dílničku, kde si mohly děti vymalovávat omalovánky a i jinak tvořit.

• 9.10.2016 Dětský charitativní bazárek

Účast na dětském bazárku na dopravním hřišti Glowackého, kde jsme získali do veřejné sbírky "Pro Čimický háj" částku celkem 1.602,- Kč. Akce byla pod záštitou radního MČ Prahy 8, pana Ing. Víta Cézy.



Úklid Čimického háje dobrovolníky

Foto: MR

- **24.10.2016 Takticko-strategický kurz pro seniory - Nejste bezmocní**

Sebeobranný kurz pro seniory (3x60 min.) zaměřený na běžné každodenní situace z pohledu taktiky a strategie - ZDARMA. Podpořeno Městskou částí Praha 8.

- **24.10.2016 Takticko-strategický kurz pro ženy - Sebeobrana trochu jinak**

Sebeobranný Kurz pro ženy sestavený lektorem na základě osobních zkušeností žen, poznatků z policejní praxe a několikaleté zkušenosti bojových a relaxačních systémů. Osm tematických bloků.

- **1.11.2016 Výtvarná soutěž „Namaluj Čimíška”**

Zahájení výtvarné soutěže žáků prvních stupňů základních škol Prahy 8.

- **4.11.2016 Den vědomého doteku - Pomáháme pomáhajícím**

Přednáška o duševní hygieně pro zaměstnance z pomáhajících profesí - ZDARMA.

- **26.11.2016 Čištění ptačích budek v Čimickém a Ďáblickém háji**

Vyčištění 256 ptačích budek v prostoru Čimického a Ďáblického háje v Praze 8 za pomoci 20 dobrovolníků a odborná přednáška o ptactvu pracovníkem UK v Praze - Ing. Martinem Těšickým.



Přednáška o ptactvu při čištění ptačích budek

Foto: MR

text: MR

Nejbližší akce spolku - co připravujeme

Časová posloupnost akcí na období prosinec 2016 - únor 2017:

- **únor 2017 Vyhodnocení Výtvarné soutěže „Namaluj Čimíška**

Průběh výtvarné soutěže pro 1. stupně základních škol Prahy 8 (zahájeno 1.11.2016), hlasování a vyhodnocení s předáním cen.

další zjistíte na www.vedomy-dotek.cz

Více k pořádaným akcím spolku je uvedeno na pozvánkách na www.vedomy-dotek.cz, kde se lze na akce také přihlásit. Akce jsou ZDARMA, není-li uvedeno jinak.

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".

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.

Veřejná sbírka „Pro Čimický háj”

Na vybudování a údržbu naučné stezky, ochranu a podporu místní fauny a flory a propagaci Čimického háje v Praze 8 (kterého je spolek patronem), založil spolek veřejnou sbírku. Pokud vám není příroda lhostejná, podpořte nás na

transparentní sbírkový bankovní účet: 2200993712/2010



Za každou pomoc jsme rádi a každé pomoci si vážíme.

Vznik a vývoj písma

Na počátku tisícileté cesty vývoje písma stojí snaha člověka zaznamenat si myšlenky a důležité informace. Nejprve se o to v prehistorických dobách pokoušel jeskynními malbami nebo pomocí jednoduchých znamení. Informace si člověk zaznamenával například i **zářezy na holi** (Vrubované hůlky), **uzlíky na provázku** (uzlové písmo Kipu) nebo **řetězci mušlí** navléknutých na šňůrce (Aroko).

Vyšším vývojovým stupněm pak byly tzv. **piktogramy** - obrázky, které mnohdy znázorňovaly celou větu, ne však slova, čím méně hlásky.

O něco dokonalejší už jsou **ideogramy**. Znak zde označoval řady hlásek. Například noha znamenala chůzi, ale i končetinu. K vyjádření nějaké přesnější myšlenky bylo potřeba znát veliké množství znaků. Nejdokonalejším stupněm vývoje pak byly **fonogramy**, které už zaznamenávají zvuky a hlásky.

O přesném umístění vzniku písma se historikové dodnes přou. Jedni se kloní k názoru, že to bylo ve starém Egyptě, druzí kladou jeho vznik do Mezopotámie.

Egyptské **hieroglyfy** jsou datovány přibližně do 4. tisíciletí před naším letopočtem. Obsahovaly asi 700 znaků.



Egyptský písař a hieroglyfy

Zpočátku bylo toto písmo pouze „majetkem“ kněžích a psalo se nebo tesalo do kamene. Z potřeby rychlého psaní se postupně hieroglyfy zjednodušily přes písmo **hieratické** až k „lidovému“ písmu **demotickému** asi v 6. stol n.l..

Všeobecné používání písma zde pak usnadnil vynález **papyrusu** (2200-1500 př.n.l.), na který se psalo rákosem namočeným v inkoustu ze sazí. Hieroglyfy se jako zapomenuté písmo podařilo rozluštit až v roce 1822 francouzskému vědci J. F. Champollionovi pomocí Rosettské desky.

V Mezopotámii (3000 př. n. l.) obývané národem Sumerů bylo vytvořeno **klínové písmo**, které se již vázalo ke slabikám. Mělo čtyři druhy klínů – kolmý, vodorovný, šikmý a sdružení dvou šikmých klínů. Psalo se seříznutým rákosem do hliněných destiček a ty se pak nechaly „vypálit“ na slunci. Toto písmo převzali od Sumerů Chetitové a převážná většina národů přední Asie. Chetitské písmo rozluštil, opět již jako zapomenuté písmo, náš český vědec Bedřich Hrozný roku 1917.

V **Číně** vzniklo písmo podle legend ve 27. století př. n. l., ale opravdu dochované texty jsou až z 11. stol. př. n. l.. Každý jednotlivý znak zachycuje symbol pro jednoslabičné slovo a symbol pro výslovnost. Znaky se psaly svisle na bambusové destičky a jejich počet se odhaduje až na deset tisíc. Velkým přínosem pro rozvoj a šíření písma v Číně byl vynález **papíru** (kolem roku 100 n. l.) i deskotisk z dřevěných matic (868 n. l.).

Podkladem pro převážnou většinu známých písem a abecedních soustav se stalo **písmo**

Féničanů, žijících na území dnešní Sýrie, kolem roku 1500 př. n. l. Jejich písmo mělo 22 jednoduchých znaků a umožňovalo zachytit kombinaci mluvené řeči.

Psalo se zprava doleva bez mezer na pergamenu (6. – 5. stol. př. n. l.), tedy na jemně vydělanou oslí nebo kozí kůži. V 8. století je převzali Řekové, přidali samohlásky a vytvořili tak **Řecké písmo**. Pro číslovky používali vybraná písmena abecedy.



FÉNICKÉ PÍSMO

Asi 300 let př. n. l. se toto písmo dostalo s řeckými kolonisty na Sicílii a Apeninský poloostrov a dále se rozvíjelo v římské říši. Tak vzniklo **Latinské písmo**, které mělo 24 písmen, psalo se a četlo zleva doprava a pro číslovky se jako u řeckého písma používala vybraná písmena abecedy. Asi ve 3. století se písmo pro lepší čitelnost zaoblilo a zjednodušilo a vznikla tak **Latinská Unciála**. Tvořila ji stejně velká silná písmena (Kapitálky). Až po rozpadu římské říše v 8. století za vlády Karla Velikého vzniká rukopisná forma malých písmen **Karolinská minuskule** a písmo pro „rychlejší“ psaní se sklonem **Kursiva**.

Když se prostřednictvím Arabů dostal do Evropy vynález papíru z Číny, začal se počátkem 12. století vyrábět ve Španělsku.

V polovině 15. století zasahuje velmi pozitivně do vývoje písma **vynález knihtisku** Johana Gutenberga (1397-1468). Pomocí volných liter, seřazených do forem, vytiskl tímto způsobem roku 1452 první knihu na světě – šestatřicetirádkovou Bibli a následující Bibli dvaatřicetirádkovou roku 1455. Zaslouhou knihtisku se výroba knih zlevnila a znalost čtení a psaní se tak rychle šířila mezi všechny vrstvy lidu.



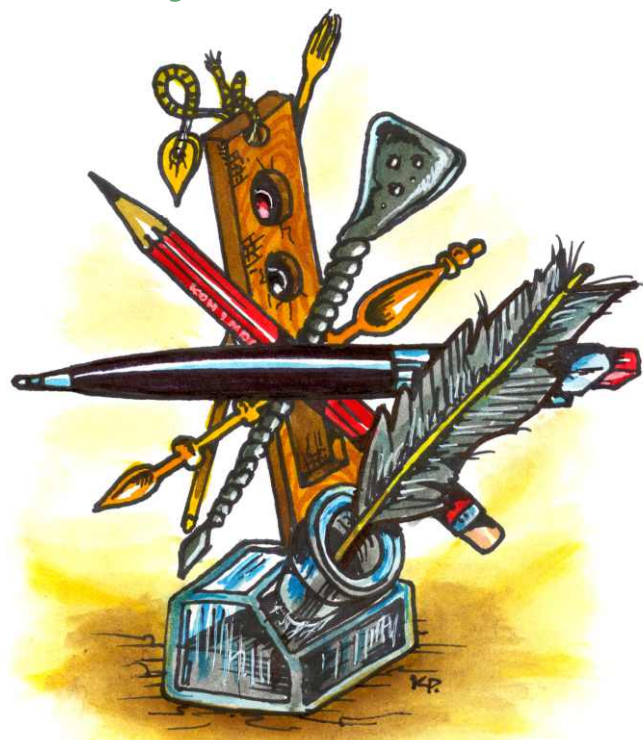
Gutenbergův lis a vytištěné písmo

Zásluhu na rozvoji písma v našich zemích má **mise věrozevstů Konstantina (Cyrila) a Metoděje** (863 n. l.), kteří vytvořili nejdříve písmo **hlaholici** s 38 písmeny a z ní vznikla na konci 9. století cyrilice se 43 písmeny.

Od desátého století se v českém státě používalo **latinské písmo**. Na počátku 15. století dochází k reformě písma a obtížné spřežky jsou v něm nahrazeny tečkami a čárkami nad písmeny. Později české písmo zatlačil na nějakou dobu **německý kurent** (švabach), ale od konce 18. století je v rámci národního obrození znovu zaveden **český typ písma**, vycházející z latinky.

V dnešní době se používá na naší planetě asi **400 různých druhů písma** a odhaduje se, že asi 80% z nich vzniklo z písma Fénického. Nejrozšířenější na světě je latinka, kterou používají národy Evropy, Ameriky, Austrálie i některé asijské státy.

Od rydla ke klávesnici



V předešlém článku jsme se dozvěděli, jak se v běhu staletích vyvíjelo písmo až k dnešní podobě. Aby ale splnilo svoje hlavní poslání, tedy uchovat a předávat informace dál, muselo a musí být nějakým způsobem zaznamenáno. Podívejme se v krátkosti, jak se vyvíjely psací potřeby, které písmu vtiskly život.

Pravěk

Pravěký člověk neznal ještě písmo jako takové a svá sdělení, piktogramy, „psal“ **třeba prstem namočeným v hlince, ohořelým koncem klacku nebo kamenným rydlem na stěny jeskyně, dřevo, kosti nebo kly zvířat.**

Hliněné tabulky

Ve starověké Mezopotámii psali 4000 let př.n.l. Sumerové, Babylóňané a Asyřané **dřevěnými tyčinkami**. Jeden jejich konec byl seříznut do klínu, tím **se vytlačovalo do měkké hliněné tabulky klínové písmo**.

Druhý konec tyčinky byl plochý a sloužil k zahlazení chyb nebo nerovností.

Papyrus

Ve starém Egyptě byly **hieroglyfy tesány do kamene sekáčem a paličkou**, nebo **ryty na dřevěné desky pokryté štukem**. Až později, po objevení papyrusu (asi 3500 let př.n.l.) používali písaři usušený stvol sítiny (traviny). Stéblo se seřízlo do špičky, písař ho na konci rozžvýkal a vyrobil tak jakýsi štětec. **Psalo se černí ze sazí a červení z okrové hlinky**. Barvivo se smísilo s arabskou gumou, vytvořila se placička, která se vtiskla do dřevěného pouzdra, a štětcem (s pomocí vody) se psalo, podobně jako se dnes maluje vodovými barvami.

Ve třetím století př.n.l. přešli egyptští písaři na **pera z rákosových stvolů**. Hrot byl seříznut do špičky a uprostřed proříznut podobně jako u dnešních ocelových per.

Pergamen

Římané nemohli používat papyrus, jelikož byl pro ně nedostupný, díky zákazu jeho vývozu z Egypta. Používali však **pergamen**, který objevili kolem roku 1400 př.n.l. ve významném městě Malé Asie - Pergamonu.

Pergamen je velmi jemně vyčiněná kozí, jehněčí, oslí nebo telecí kůže, která je broušená jemnou pemzou a poté je napuštěna olejem s rozmíchanou bělobou. Nakonec je usušena a vyleštěna. Pergamen sloužil ke psaní prakticky až do středověku, kdy byl konečně nahrazen papírem.

Papír

Papír byl vynalezen roku 100 n.l. v Číně, ale Číňanům se podařilo jeho výrobu po několika staletích tajit. Až v roce 751 n.l. byl v jedné bitvě zajat znalec výroby papíru, a aby si zachránil život, byl nucen výrobní postup prozradit. Papír a jeho výroba se okamžitě rozletěly do celého světa. První papírnu u nás založil Karel IV. už roku 1370 v Chebu.

S vývojem nosného materiálu se samozřejmě vyvíjelo i psací náčiní a barviva. Nejprve se na papyrus a pergamen psalo písátka z rákosy, na kterých bylo barvivo ze sazí. Ve středověku se v Evropě začalo psát **ptačími a drůbežími brky**. Nejvyšší byla kupodivu ne pera husí, ale pera z vran a havranů. Jen v Anglii se začátkem novověku spotřebovalo ročně kolem 30 milionů brk pro písaře a úředníky....pěkná noční můra pro ptačí říši.

Psalo se **inkousty vyrobenými ze šťáv různých rostlin, nejvíce z duběnek**. Inkoust se z počátku nalíval do dutých kravských rohů, ale velmi rychle je nahradily nejprve dřevěné a potom keramické a skleněné kalamáře s plochým dnem.

Písaři se většinou učili psát v církevních školách a dlouho se cvičili na voskových tabulkách, než byli připuštěni k přepisování knih na drahý papír. I potom si mnoho z nich písmo předkreslovalo olůvkem.

Tužka

V roce 1660 byla vynalezena první **tužka**. Mezi dva dřevěné plátky se vložila tyčinka přírodního grafitu. Ale křehký grafit se při řezání lámal a veliké množství ho tak bylo znehodnoceno. Až roku 1790 se podařilo Josefu Hardtmuthovi z Vídně vyrobit ten-

kou tyčinku ze směsi grafitu a jílů a vložit ji po vypálení v peci mezi dvě dřívka s drážkou uvnitř. Roku 1822 pak byla tužka zdokonalena a světlo světa spatřila **versatilka**. I v té době se však psalo ptačími brky.

Pero

Roku 1830 jistý pan Wise v Anglii vynalezl **první pero z jemné ocelové pružinky**, které se zastrkovalo do dřevěné násadky.



Tato perka pak vytlačila až **plnicí pero** vynalezené v Americe vynálezcem Watermanem v roce 1880. Koncem padesátých let minulého století dostalo pero vážného konkurenta – **kuličkovou tužku**, takzvanou **propisku**. I obyčejná tužka byla dále zdokonalena do podoby **mikrotužky**, která se nemusí ořezávat.

V dnešní době se stále častěji stává naším psacím náčiním klávesnice počítače, notebooku, tabletu nebo mobilního telefonu, takže věta na závěr by mohla znít asi takhle: Dnešní psací náčiní by starověké písaře asi uvádělo v úžas ... "a jeida ..., došla mi baterie, ... no nic brkneme si ... tak nashle."

Víte, že ...

výroba tužek značky KOH-I-NOOR
je v ČR již od roku 1848?

Výroba grafitových jader byla roku 1848
přesunuta do Českých Budějovic z Vídně.

text a ilustrace: Pavel Karel

Domácí lázně v zimě

Často jsou lidé schopni urazit velké vzdálenosti, aby našli nějaký zázračný lék na své potíže a nemoci, a přitom zapomínají na to, že lze pomocí obyčejné vody dosáhnout většího efektu. Jde o jednoduchou podstatu věci: oplachováním těla studenou a horkou vodou se lze zbavit mnoha chorob.



Střídání teplé a studené vody

Teplo působí na vnější tělesné vrstvy a zlepšuje proudění krve v kůži. Chlad zase stimuluje krevní činnost vnitřních orgánů. Toto střídání tepla a chladu je lékem proti mnoha potížím, jelikož při něm **dochází k regeneraci krevního oběhu, posilování srdce a svalů, odstraňování hlenu z těla a zvyšování odolnosti celého organismu.** To je pro zimní měsíce nezbytné.

Sprchování těla

Sprchování těla se střídáním teplé a studené vody je metoda, kterou můžeme provádět ráno i večer.

Začneme **teplou vodou** a oplachujeme se po dobu **cca 40 sekund**. Potom pustíme

studenou vodu tak, aby nám to bylo příjemné, a sprchujeme se po dobu **cca 20 sekund**. Tento proces střídáme po dobu cca 5 min. Teplou vodou se oplachujeme od hlavy k chodidlům a studenou směrem od chodidel k hlavě. Sprchu ukončíme studenou vodou. Je to z toho důvodu, aby se nám zúžily cévy a my se venku, v zimě, nenachladili.

Potírání těla

Potírání těla vodou je metoda doporučovaná zejména lidem v pokročilém věku, neboť **snižuje chronickou únavu, citlivost svalů a kloubů na změnu počasí a zvýšené pocení.** Přidáním šalvěje, heřmánku a dalších léčivých bylin bude efekt výraznější. Dodáme tak unavené kůži potřebné vitamíny a masáž.



Jak na to? Malý froté ručník namočíme do studené vody, vyždímáme ho, aby z něj voda netekla, a potíráme nejdříve celé ruce, hrudník, záda, obě nohy (celkem 3-5 min.) Poté potíráme kůži stejným způsobem suchým ručníkem, až do pocitu tepla a zčervenání pokožky.

Potraviny, které v zimě zahřejí

Článků, informací a knih na téma potravin, které zahřejí a naopak ochladí, je mnoho, a proto si v tomto článku uvedeme jen takový krátký přehled. Je několik přístupů ke správné volbě jídla, dle ročního období.

Tradiční čínská medicína uvádí ochlazující potraviny jako „jinové“ a zahřívající potraviny jako „jangové“ (jin & jang). Ayurvěda zase rozděluje potraviny podle typologie člověka - Kapha (země a voda), Pitta (oheň) a Váta (vítr). Protože je člověk jakékoli kultury v základu stejný, tyto rady na vhodné potraviny se neliší od rad našich babiček.



Vlašský ořech

Zahřívající

Potraviny vhodné do zimy, tedy ty, které nás v zimním období **zahřejí**, jsou:

- polévky, hlavně vývary,
- pohanka a rýže,
- maso kuřecí, jehněčí,
- ryby – úhoř, losos,
- sýry plísňové, kozí, ovčí,
- ovoce – třešně, maliny, datle, broskve,
- zelenina – česnek, cibule, křen, chilli
- papričky, chřest a pórek,
- ořechy – vlašský ořech, mák,
- slunečnicová semínka,
- koření - skořice, hřebíček, pepř, kmín,
- fenykl a zázvor,
- nápoje – červené víno, rýžové víno, káva,
- zázvorový a černý čaj.

Neutrální

Mezi **neutrální** potraviny, tedy bez zahřívacího či ochlazujícího efektu, můžeme zařadit:

- telecí a hovězí maso, divočinu,
- mořské plody,
- vejce, luštěniny, brambory
- med.



Luštěniny

Ochlazující

Pro přehlednost a úplnost uvádíme i **ochlazující** potraviny:

- rafinovaný cukr,
- kravské mléko,
- hlávkový a zelný salát,
- rajčata, okurky, cukety,
- všechno tropické a subtropické ovoce,
- ovocné šťávy a džusy,
- houby, alkohol a zelený čaj.



Tropické ovoce

text: M.A.Rian

Kompenzační cviky pro **namáhané ruce**

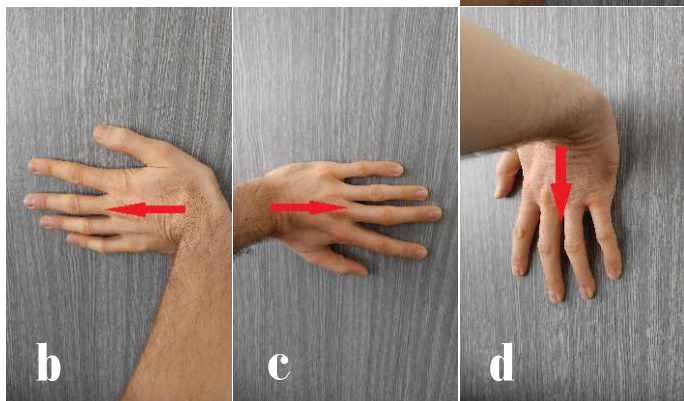
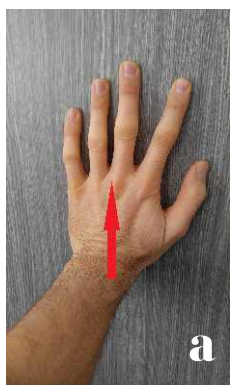
Pro všechny, kteří často píšou na počítači, malují, kreslí, píšou perem, či při práci drží dlouhodobě v rukách jakýkoli jiný předmět (číšníci, kadeřníci, kopáči, úředníci, zemědělci, řemeslníci, malíři, lékaři a další) uvedeme několik základních cviků, které velmi účinně pomohou jako **prevence proti syndromu karpálního tunelu**, který může při takové práci vzniknout.

- 1 Natáhněte ruce před sebe a prsty rukou střídavě zavírejte v pěst a zase natáhněte. To samé dělejte s rukama nad hlavou a poté v rozpažení.



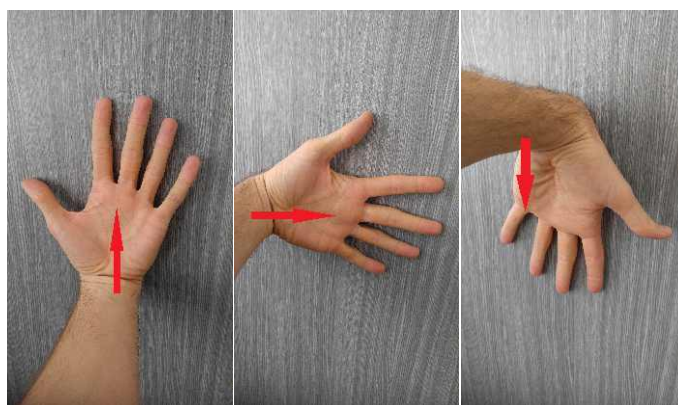
- 2 Ruce položte dlaní na podložku (psací stůl nebo na zem) a protahujte zápěstí do všech směrů pomocí přenášení těžiště těla (viz obr. a-d).

- a nejdříve směřují prsty dopředu,
- b poté do vnější strany,
- c dovnitř,
- d a směrem k tělu.



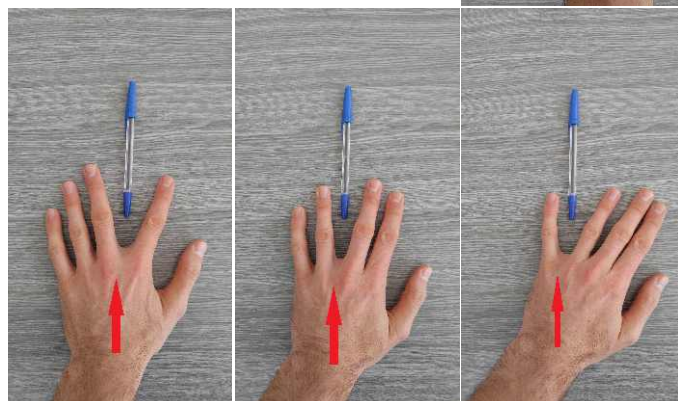
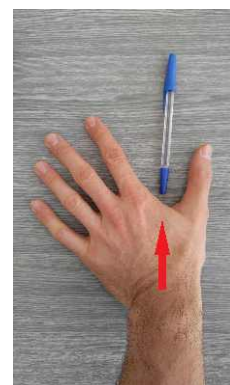
Mezi každým směrem „vyrovnejte“ zápěstí pohupováním od malíčku po ukazováček (viz obr. e)

- 3 Potom otočte dlaň směrem od podložky a proveďte ta samá cvičení.



- 4 Položte dlaň na podložku s nataženými prsty. Vložte si mezi dva prsty (palec a ukazováček) tužku a přenesením polohy těla protáhněte prsty.

Poté vkládejte tužku mezi další dva prsty (ukazováček a prostředníček, atd.) a přenesením polohy těla opět prsty protáhněte.



text a foto: M.A.Rian

Síla bylin - rýma, nachlazení a chřipka

Zimní období je čas, kdy se objevují chřipky všech druhů a rýmy, až nás z toho bolí kosti. Mám tedy napsat návod na nějaký vhodný udržovací čaj, když to u nás vypukne? Musím ale nejprve upozornit, že všechno není chřipka. Nějak jsme se za ta léta naučili při prvním škrábnutím v krku, všemu říkat chřipka. V televizi vidíme mnoho „zaručených“ přípravků, léčících všechno a hned. Tudy ale cesta nevede. Podstata všeho je, nenakládat si víc, než uneseme. Sám na sobě pozoruji, že když už je toho na mě moc, začne si „vyskakovat ta brutální rýmička a písek v krku“. Přejdu ale rovnou k nějaké té směsi, když už na nás začnou choroby šplhat.

Rýma

Příprava nápoje proti rýmě:

1 díl heřmánek + 1 díl šalvěj + 1 díl řepík
+ 100 cm³ borová voda
(1 díl = 1 polévková lžíce)

Vše necháme přejít varem a na půl hodiny odstavíme. Poté přecedíme přes lněný hadřík, vdechneme do obou nosních dírek. Odvar musí být vždy čerstvý.

Nachlazení

Příprava nápoje proti nachlazení:

Listy ostružin (špetku) spaříme větším hrnkem horké vody.



Necháme 5 minut odstát, dosladíme medem a přidáme citron.

Pijeme horké, alespoň 2x denně. Je výborné chuti.

Chřipka

Příprava nápoje proti chřipce:

1 díl květ černého bezu + 1 díl květ lípy + 1 díl podbělu + 1 díl listy jitrocele + 1 díl dobromysl
+ 1 díl truskavce + 1 díl máty
(1 díl = 1 polévková lžíce)

Vše svaříme s 1/4 litru červeného vína, přecedíme a dosladíme medem. Po vypití si lehneme a přikryjeme, protože se začneme rychle potit. Nevhodné pro děti.

Pamatujte - psychika dělá opravdu hodně, a tak se nenechávejme „šrotovat dobou.“ Přeji všem hezkou zimu a opravdová prožití svátků klidu v klidu.

text: Jan Kadeřábek

Dančiny zdravé recepty

Vánoční kapr a bramborový salát trochu jinak



Ingredience:

- | | | | |
|------------------------------|------------------|--------------------|-------------------|
| • uvařené brambory ve slupce | • ředkvičky | • kysaná smetana | • sůl, pepř |
| | • šalotka, kapie | • sojová majonéza | • uvařené vajíčko |
| | • cibule | • obyčejná hořčice | • cherry rajčátko |

Příprava salátu: 20 minut

Oloupané brambory nakrájíme na kostičky a cibuli, kapii a ředkvičky nakrájíme také. Poté všechny ingredience smícháme, kromě vajíčka a cherry rajčátka, která nám slouží k ozdobení salátu na talíři.

Příprava kapra: 40 minut

Kapra zbavíme kůže (bude pak méně tučný). Osolíme, opepříme a okmínujeme jej. V talíři smícháme celozrnnou mouku a sladkou papriku. Ve směsi kapra obalíme. Na pánvi necháme rozpustit trochu ghí másla a poté kousky kapra z obou stran zlehka orestujeme, aby se maso hezky zatáhlo a nebylo vysušené. Pak dáme kapra do pekáče na pečící papír a v předehřáté troubě jej peč-



Vánoční kapr s bramborovým salátem Foto: Dana Brabcová

me cca 15-20 minut (podle velikosti kousků ryb) při 180°C. Po upečení kapra na talíři nazdobíme třeba plátkem citronu.

Vánoční cukroví

Mrkvánky - mrkvové cukroví



Ingredience:

- mrkev (cca 180 g)
- 1/2 sáčku kypřicího prášku
- celozrnná mouka (300 g)
- bio vanilkový cukr
- ghí máslo (250 g)
- třtinový cukr umletý
- mandle v mlýnku na moučkový

Příprava:

Mrkev nastrouháme najemno a utřeme s ghí máslem. Pak přidáme mouku smíchanou s práškem do pečiva, čímž vznikne těsto, které uválíme a vykrájíme z něj tvary cukroví (třeba kolečka). Můžeme udělat i taštičky plněné bio piniovými oříšky nebo bio povidly.



Mrkvánky (nahore) a ovesné kuličky Foto: Dana Brabcová

Poté cukroví upečeme v troubě při teplotě 180°C (cca 10 min.). Upečené cukroví lze posypat moučkovým třtinovým cukrem.

Nepečené ovesné kuličky

Ingredience:

- ovesné vločky (150 g)
- bio vanilkový cukr
- třtinový cukr (100 g)
- kokosový tuk (150 g)
- 3 lžice kakaa nebo karobu
- mleté ořechy, kokos, nebo sušené ovoce

Příprava:

Ovesné kuličky jsou velmi chutné a jejich příprava je jednoduchá a rychlá. Všechny ingredience smícháme a uhněteme z nich hmotu. Z té pak uděláme kuličky, které obalíme například v kokosu či sezamovém semínku

ku a necháme ztuhnout v chladu. Chcete-li, aby byly ovesné kuličky kyselejší, lze do směsi použít sušené ovoce nebo bio rozinky slazené jablečnou šťávou.

DOBROU CHUŤ

text: Dana Brabcová

Zasytím tě zdravě!

Rozvoz jídla až ke strážníkům je běžnou součástí dnešní doby. Pracující v kancelářích jsou natolik zaměstnáváni, že nemají časový prostor na docházení na stravování do restaurací či jídelen. Pro ty, kdo „nemají čas“ nebo „nechtějí vařit“, jsou zde rozvozy jídel. Každý si může vybrat, zda chce přivést činu, indickou kuchyni či klasickou českou stravu.

Velmi zajímavá je například výroba a rozvoz vegetariánského jídla od firmy JAPŮ.



Jana Půlpánová

Pozvali jsme si tedy do redakce zakladatelku a majitelku firmy JAPŮ, paní **Janu Půlpánovou**, abychom se o této stravě dozvěděli více.

• Co vše máte v nabídce a proč by si měli čtenáři vybrat právě vaše výrobky?

Naším zákazníkům nabízíme „slaná“ či „sladká“ jídla v krabičkách pod názvem JAPŮčko, nebo Chytré kaše a čerstvá rostlinná mléka. Jídla jsou chuťově i surovinově pestrá, přirozeně bezlepková, bez cukru a bez živočišných produktů. Vhodná jsou tedy pro celiaky, diabetiky, vegetariány či vegany.

Nefungujeme ale jako klasické rozvozy obědů. Kdo chce naše produkty, musí si objednat do pátku na týden následující. Rozvážíme každé pondělní dopoledne. Další významný rozdíl je v tom, že děláme jídla s 5ti denní trvanlivostí. Zavezená jídla v pondělí vám krásně vydrží až do pátku, a to díky technologii šokového chlazení. Všechna jídla jsou bez konzervantů.

Slaná JAPŮ jídla jsou luštěnino-obilné saláty se zeleninou, jako například „Cuketa, tempeh a mungo“, nebo „Olivy, fazole a rajčata“ apod.



Strava JAPŮ

Foto: archiv JAPŮ

Tyto saláty se hodí jako menší oběd při sedavém zaměstnání nebo jako svačina do aktivního dne. Často po nich sáhnou i po sportu nebo když mám pozdější večeři. Sladká JAPŮ jídla jsou bezlepkové obilné krémy s ovocem. Uvést mohu například kombinaci „Meruňky, kakao a konopí“, nebo „Jablka, pohanka a ořechy“. Sladká JAPŮčka se hodí jako snídaně, svačina, nebo jako dezert. Vyrábíme 5 slaných a 5 sladkých druhů, takže si každý určitě vybere.

Chytré kaše jsou snídaně na zalití. Zde mohu vybrat z nabídky kupříkladu kombinace „Švestky, mák a zázvor“, nebo „Moruše, vlašské ořechy a skořice“. Základem Chytrých kaší je pohanka a čirok, což je neprávem opomíjená obilovina, která se v Čechách v minulosti běžně jedla.

Rostlinná mléka vyrábíme jen čerstvá, a to makové či konopné. Mléka připravujeme na různé festivaly a firemní akce.

- **Proč jste se rozhodla podnikat v oblasti stravování?**

V době mého studia jsem neměla moc času si sama jídlo připravovat a zjistila jsem, že pokud bych si chtěla jídlo objednat, nabídka pestrého a zdravého jídla je opravdu malá a nedostačující.

V roce 2012 jsem tedy začala připravovat program zdravých a pestrých jídel pod značkou JAPŮ.

První provozovna přípravy těchto bezmasých jídel byla paradoxně v pražském řeznictví, kde byl úsek výroby baget a dalších jídel, který jsem sdílela.

V současné době máme již provozovnu v Praze, kde jídla připravujeme.

- **Jak si mohou zákazníci vaše produkty zakoupit?**

Nemáme kamennou prodejnu, ale dodáváme naše výrobky do prodejen zdravé výživy v Praze. Také firmy kupují naše produkty pro své zaměstnance.

Jednotlivci si mohou jídla objednat na našich webových stránkách www.japu.cz

Naše motta jsou „Zasytím tě zdravě“ a „Navracíme pestrost do jídelničky“. Pokud se rozhodnete jíst zdravě a pestře, objednejte si jídlo u nás.



Strava JAPŮ

Foto: archiv JAPŮ

text: PhDr. Martin Rezek/Jana Půlpánová
www.japu.cz



*Zasytím tě
zdravě!*

**Využijte slevu 50,- Kč
na jídla JAPŮ**

Při objednání jídla na e-shopu www.japu.cz
a zadání slevového kódu: **DOTEK16**
získáte **slevu 50,- Kč** při nákupu nad 600,- Kč.

Slevový kód je platný do 28.2.2017.

Přezimování rostlin

O tom, jak tažní ptáci před zimou odlétají do teplých krajin, nebo se mnohé druhy savců ukládají k zimnímu spánku, bylo napsáno mnoho textů.

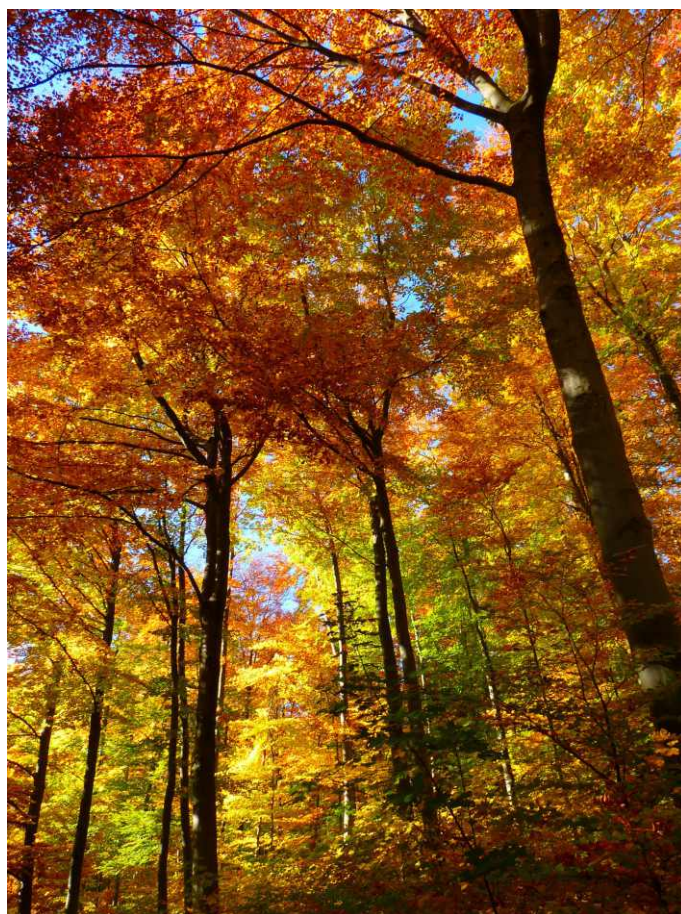
Ale o přezimování rostlin se vždy zajímali spíše zahradníci a botanici. A přitom jsou způsoby, kterými rostliny překonávají pro ně velmi nepříznivé období, zajímavé. Protože i naše rostliny mají na podzim starost, jak přečkat zimní období.

Jednoleté rostliny si na zimu nevytváří žádné zásobní látky, na konci vegetačního období odumrou a zimu přežívají v podobě semen, která na jaře vyklíčí a vyrostou z nich další generace. Ale mnohé rostliny si, stejně jako živočichové ukládající se k zimnímu spánku, zásoby vytváří. Je to především škrob, který se snadno štěpí v cukr, který se rozpouští ve vodě a dá se cévním systémem snadno transportovat po celém rostlinném těle. Čím jsou výkyvy počasí, které musí rostliny překonávat, výraznější a delší, tím více zásobních látek si rostliny vytváří. Typické „zásobárny“ se vyvinuly zejména u stepních a pouštních rostlin.

Dánský **botanik Christen C. Raunkiaer** dokonce vypracoval systém, kterým rozděluje rostliny na několik forem **podle způsobu přezimování a také s ohledem na umístění přezimovacích pupenů** nebo dalších orgánů. Podle něj se také nazývají - Raunkierovy růstové nebo také životní formy rostlin. Je jich celkem šest: **fanerofyty, hemikryptofyty, geofyty, hydrofyty, terofyty a epifyty**.

Fanerofyty

Fanerofyty jsou rostliny s dřevnatým stonkem, které mají **obnovovací pupeny** uloženy alespoň ve výšce **30 cm nad zemí**. Pupeny zimu obvykle přečkávají nad sněhovou příkryvkou. V našich podmínkách jsou takovými zástupci **stromy a keře**.



Javorový háj

Hemikryptofyty

Mezi hemikryptofyty řadíme **dvouleté až vytrvalé rostliny**, které mají **obnovovací pupeny** uloženy **těsně nad povrchem půdy**. Přes zimu jsou pupeny ukryté pod sněhem, navíc jsou často chráněné šupinami, živými nebo odumřelými lodyhami a listy. Typickým zástupcem této skupiny je **violka vonná, lomikámen zrnatý** nebo **zvonek okrouhlolistý**.



Violka vonná

Geofyty

Geofyty mají **obnovovací pupeny** uložené **pod povrchem půdy**. Zimu rostliny přežívají většinou pouze ve formě zásobních orgánů, jako jsou oddenky, cibule nebo hlízy. Z našich domácích druhů sem patří například **dymnivky, orseje jarní, vstavače** a všechny drobné cibuloviny – **sněženky, bledule, křivatce**.



Sněženky

Hydrofyty

Hydrofyty mají **obnovovací pupeny**, které jsou, oproti předchozí skupině přes zimu ukryty **pod vodní hladinou** či v bahně na dně. K tomuto typu životní formy patří například **stulík, orobinec** nebo **vodní mor kanadský**.

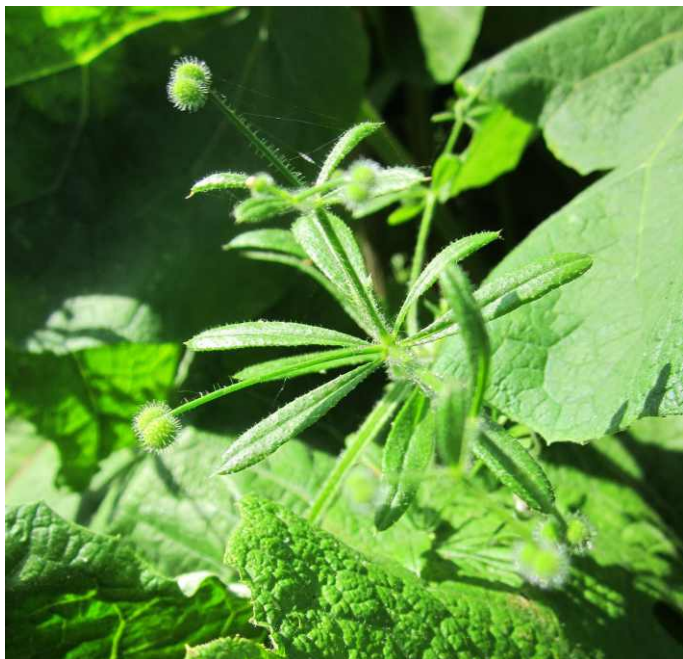
Jiné vodní rostliny, například **vodňanka žabí** nebo **řezan pilolistý** přezimují pomocí zvláštních pupenů zvaných hybernakule, které zapadají do bahna na dně a tam bezpečně přezimují.



Orobinec

Terofyty

Terofyty jsou jednoleté rostliny, které nemají obnovovací pupeny ani žádné jiné přezimovací orgány. Zimu přečkávají pouze pomocí rozmnožovacích částic (**semen či výtrusů**). Mezi terofyty patří hlavně jednoleté plevely, jako například **huseníček rolní, svízel přítula** a většina u nás pěstovaných okrasných letniček.



Svízel přítula

Epifyty

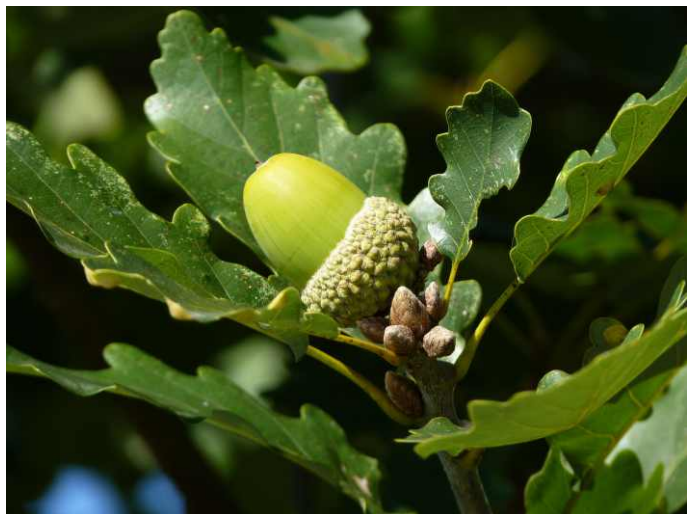
Poslední, šestou, životní formou jsou epifyty, ale ty jsou v našich zeměpisných šířkách vzácné. Nejvíce jsou rozšířeny v tropech. Typickým příkladem jsou různé druhy **bromélií** či **stromové orchideje** a **kapradiny**.

Jak vidíte, mají i rostliny různé „vychytávky“ neboli adaptace, pomocí kterých dokáží přežít zimu. Zejména v předjaří stojí za to se při procházce porozhlédnout a hledat, kde na různých rostlinách raší pupeny.

text: Mgr. Věra Bidlová

Každý listnáč na zimu neopadá

Ve škole nás učili, že na rozdíl od jehličnatých stromů (s výjimkou modřínu), všechny stromy listnaté na zimu opadají.



Ale je tomu skutečně tak?

Ne tak úplně.

Některé druhy dubů totiž neopadají. Je to například **dub Turnerův** (lat. *Quercus turneri*), jež je křížencem dubu cesmínovitého a dubu letního.

Dorůstá výšky 6-15 metrů, má kuželovitou korunu, asi 2 cm dlouhé žaludy a jeho tmavě zelené listy zůstávají přes zimu stále zelené a stále na větvích.

Vidět jej u nás můžete například v Dendrologické zahradě v Průhonicích a v Průhonickém parku.

text: PhDr. Martin Rezek

Jsou ryby opravdu němé?

Mezi lidmi je zažitá domněnka, že ryby jsou hluché a němé.

Dle výzkumů jsou však všechny druhy ryb schopny vnímat zvuky. Používají při tom vnitřní ucho (schované za skřelemi), postranní čáru nebo-li linii šupin na obou stranách svého těla a plynový měchýř uvnitř těla.

Ryby nejen slyší, ale dokonce se se svým okolím dorozumívají zvuky, které vydávají. Může se jednat o kdákání, hučení, štěkání (ryba štitník), mlaskání (ryba pyskoun), kvákání (ryba azovský hlaváč) apod.



Jezerní **ryby cichlidy** mají údajně dokonce **vlastní „řeč“**, která se věkem vyvíjí a mění.

text: PhDr. Martin Rezek

K přírodě ohleduplné čisticí prostředky

V dnešní době se více a více lidí snaží vést svůj domov jako tzv. ekodomov. Tedy, aby nejen potraviny, které konzumují, ale i drogerie, kterou používají, byly ekologické. Nejen kosmetika, ale i čisticí prostředky některých současných výrobců jsou skutečně ekologické. Nejsou totiž již plné agresivních složek, které při jejich použití div nezpůsobí ekologickou katastrofu. Lze však bez těchto složek u ekologických čisticích prostředků skutečně zajistit jejich účinnost?

Zeptali jsme se paní **Nataši Foltánové**, zakladatelky firmy **Tierra Verde** (českého výrobce ekologických čisticích prostředků) na několik otázek.



Nataša Foltánová

Foto: archiv Tierra Verde

Co to znamená, když je výrobek označen jako ekologický a co musí splňovat?

Jako ekologický může být označen výrobek pouze tehdy, když je mu udělena některá z tzv. ekoznaček. Těch je však velké množství a nároky na jejich získání jsou velmi různé. Stává se, že se na trhu objeví zahraniční výrobek s „ekoznačkou“, která má nulovou hodnotu, protože jsou kritéria jejího získání nesmyslná

nebo irelevantní. Navíc, co se týče čisticích prostředků, nemají svoji vlastní kategorii, tak jako třeba potraviny nebo kosmetika, a proto je jejich hodnocení mnohem složitější.

Pro nás je jedním z nejdůležitějších aspektů naší filozofie, kterou neseme do světa to, že podporujeme vědomé rozhodování uživatelů našich výrobků, a tím se s nimi dělíme o zodpovědnost za volbu při nákupu a užívání zboží denní potřeby. Investujeme do informování a vzdělávání našich zákazníků, abychom jim předali znalosti potřebné k zodpovědnému přístupu k nakupování.

Mohou být čisticí prostředky, které jsou v souladu s přírodou, skutečně i účinné?

Co je to "skutečně účinné"? Má to být tak, že stříknete zázračný sprej a ten vše udělá za vás? Nebo že vezmete dětské oblečky pokecané od jídla či zapatlané od čokolády, hodíte je do pračky, nasypete zázračný prášek a za dvě hodiny vyndáte z pračky zářivě vyprané a provoněné prádlo? Pokud máte na mysli tento druh účinnosti, pak vás zklamám. Takto to funguje stejně akorát v televizi. On vám ani ten superúčinný prací prostředek nevypere úplně všechno, i když vám úplně všechno provoní syntetickým parfémem.

Snadná řešení jsme už vyzkoušeli a známe jejich důsledky. Je to o nás a našem vědomém rozhodnutí, že nechci mít domácnost plnou chemie a vím, že třeba raději někde přitlačím, než abych čekala, že se to vše stane samo bez mého přičinění. Nechali jsme se přesvědčit, že praní, úklid a mytí nádobí (a taky vaření) je něco nedůstojného, že si zasloužíme domácí práci věnovat jen úplně nezbytné minimum času.

Ale to se teď zásadně mění - jak stále více rodin vymísťuje z domova televizi, tak zjišťuje, že je zase více času věnovat se tomu, co dělá domov domovem a vědomá péče o domácnost je jednou ze základních činností, jejíž výsledky pocítí každý, kdo k vám domů zavítá.

Většina našich přípravků se používá podobně jako přípravky konvenční a jejich účinnost je srovnatelná. Skvělým příkladem skutečně účinného přípravku je pak naše žlučové mýdlo. Na odstranění skvrn na prádle funguje téměř zázračně, trůfám si říct, že je dokonce účinnější než přípravky chemické.

Co je hlavní výhodou takových výrobků a proč by je měli čtenáři vyhledávat?

Na otázku, proč ekologické přípravky používat, by si měl každý odpovědět sám. Lidí, kteří tuto otázku už mají zodpovězenou, je mezi našimi zákazníky naštěstí tolik, že otázku PROČ řešíme jen minimálně. Na kurzech, v článcích i v dotazech od našich zákazníků se tedy můžeme věnovat téměř výhradně tématu

JAK, čili technické stránce věci - jak to udělat dobře, aby to fungovalo.

Pokud někdo řeší, zda dá za práci dávku o korunu víc nebo míň, nemá na otázku „proč“ ještě zcela jasnou odpověď.



Taktéž pokud čeká, že to bude fungovat stejně, jak je zvyklý u konvenčních výrobků. Nemůže to fungovat úplně stejně. Trik je v tom, že tím, co tomu dodá účinnost, je vaše vědomé rozhodnutí. Když vezmu hodně výrazný příklad - když řešíte ucpaný odpad, máte možnost použít Krtka. Asi každý ví, co to je za sajrajt, ale taky ví že je levný a že funguje.

Nalijete to do trubek a řešíte akorát to, aby vám to nepoleptalo ruku nebo se neotrávily děti. Když to takto ale dělat nechcete - protože víte, že je to žíravina, která škodí úplně všude, kam se dostane - máte několik možností, které neškodí vodě ani lidem, ale žádná není tak účinná a jednoduchá. Nikdy jsem se nesetkala s tím, že by nám některý ze zákazníků řekl, když jim vysvětlujeme, jak zrovna ty odpady řešit - díky, nechci to, je to na mě moc složité, raději kupuju Krtka. Většina ostatních výrobků ale funguje srovnatelně s konvenčními přípravky, a znovu - je to o vědomém rozhodnutí a používání.

Nazýváte se podnikatelskými punkery. Co to znamená?

Ekologickou drogerii jsem používala už celkem dlouho před tím, než jsem narážila na mýdlové ořechy. Pak jsme se s bývalým manželem přestěhovali do domu mimo město a následovalo zjištění, že septik u domu prosakuje do zahrady. Takže vše, co vyleju do odpadu, skončí v mrkvi, a taky to, že mají-li nám bakterie účinně pomáhat likvidovat odpad, nesmíme je zabíjet nějakými chemickými koktejly z pračky či myčky. Začala jsem ještě důsledněji hledat čím prát a uklízet, a našla jsem mýdlové ořechy.



Mýdlové ořechy

Foto: archiv Tierra Verde

To, co se sem v tu dobu ale vozilo, bylo nekvalitní a drahé, tak jsem se začala dívat, odkud by se daly koupit ořechy v lepší kvalitě. Pak následoval import prvních sto kilogramů z Nepálu. Pak jsem začala vymýšlet, co se z nich dá vyrobit. Tak vznikl gel na praní. A pak to šlo dál, jeden výrobek za druhým. Dáváme příležitost lidem vědomě se rozhodovat, co nakupují a spotřebovávají. Ukazujeme, jak lze o věcech přemýšlet, na co se ptát, jak se orientovat.



Ekologické výrobky Tierra Verde

Foto: archiv Tierra Verde

Zásadně nás pak posunulo, když jsme si před pár lety položili otázku, proč děláme to, co děláme, a zda to, co právě tvoříme, prospívá planetě a lidstvu. Procítili jsme si při tom pocit jednoty a propojení se vším a všemi a všechno v tu chvíli dostalo úplně nový smysl. Přišli jsme na to, že nepracujeme, abychom tvořili zisk, ale chceme tvořit zisk, abychom i nadále mohli sloužit světu. A pak už jsme byli jen

krok od zjištění, že práce jako služba planetě je zároveň projevem lásky všemu a všem. Když čísla přestanou být smyslem, ztratí svoji moc nad námi a my jsme najednou svobodní. Můžeme (znovu) tvořit z lásky k sobě a světu, a poslouchat při tom hlas své duše.

Proměnila se tím celá podstata naší práce. Ještě lépe se nám od té doby spolupracuje s těmi, kteří prošli podobným procesem a cítíme se svobodní nevstupovat do spolupráce s těmi, jejichž motivace je založena pouze na číslech a hledání jednostranných výhod.

Jak nakládáte s obaly při vaší výrobě?

Shromažďujeme použitý obalový materiál z vlastní výroby, který by jinak skončil na skládce nebo ve spalovně, a vyrábíme z něj praktické věci denní potřeby. A každý takto zrozený kousek do poslední kapky naplňuje naše motto, že VŽDYCKY EXISTUJE ALTERNATIVA.

Pytle od surovin z výroby naší ekologické drogerie YELLOW&BLUE se tedy proměňují na tašky, pouzdra, obaly na sešity a knihy, obálky na dopisy. Sbíráme taky skleněné lahve a vyrábíme z nich úžasné sklenice, misky a lustry.



Pouzdra a tašky vyrobené z odpadu (obalů)

Foto: archiv Tierra Verde

text: PhDr. Martin Rezek/Nataša Foltánová

www.tierraverde.cz

Velkolosinská papírna je klenot

S papírem přicházíme do styku každý den. Ráno si čteme noviny či časopisy, pak s ním pracujeme v kanceláři, nebo vyplňujeme formuláře na úřadech a nakonec večer přihlížíme, jak si naše ratolest vybarvuje omalovánky, nebo píše úkoly do sešitu. Chceme-li si něco napsat či poznamenat, sáhneme s největší pravděpodobností po propisce a kousku papíru. Používání papíru nezměnila ani „moderní počítačová doba“. Do tiskáren a kopírek opět používáme papír.

Papír je nenápadný svědek našeho života. Doprovází nás celým našim životem - od rodného listu, až po list úmrtní.

Ale nebyl tady vždy. Vynalezen byl až kolem roku 100 našeho letopočtu v Číně a tehdy byl vyráběn ze lnu a hedvábí.

Tajemství výroby papíru bylo velmi chráněno, a proto jeho používání bylo v jiných zemích (tedy i u nás) velmi výjimečné. Po prolomení tohoto tajemství se však výroba papíru rozšířila do všech zemí světa a postupně se modernizovala od malých manufaktur až po velké papírenské podniky. Moderní a výkonné papírenské stroje s nekonečným sítem postupně vytlačily staré provozy manufaktur, kde se papírovina nabírala ručně do malého rámu se sítem, aby se mohl vyrobit pouze jeden list papíru.

Nikdo by už dnes u nás nemohl poznat na vlastní oči kouzlo ruční výroby papíru, jako tomu bylo ve starých papírenských manufakturách, nebýt klenotu na severu Moravy - Ruční papírny Velké Losiny.



Vstup do ruční papírny a muzea papíru Velké Losiny

Foto: archiv RP VL

Sešli jsme se s provozním ředitelem Ruční papírny Velké Losiny a.s., **panem Petrem Foučkem**, a požádali ho, aby nám tento klenot více přiblížil.

Kdy byla založena vaše ruční papírna ve Velkých Losinách a kdo ji založil?

Papírenskou manufakturu dal vybudovat v místech bývalého obilního mlýna Jan mladší ze Žerotína. Podle svědectví pramenů zahájila papírna výrobu jako jeden z podniků rozvíjejícího se vrchnostenského hospodářství někdy v rozmezí let 1591 – 1596. Zcela poprvé pak existenci papírny připomíná její dosud nejstarší známá průsvítka z roku 1596 v podobě žerotínského erbu – lva s korunkou stojícího na třech pahorcích. Od svého vzniku byl podnik až do 2. poloviny 18. století spjat s osudy velkolosinského dominia a jeho žerotínských držitelů.

Čím je vaše papírna v současnosti výjimečná?

Ruční papírna ve Velkých Losinách je nejstarší nepřetržitě vyrábějící manufaktura ve střední Evropě, kde byl zachován původní tradiční postup výroby.

Jaký je proces výroby papíru ve vaší papírně a je postup stejný jako v době jejího založení?

Principiálně se proces výroby ručního papíru evropského typu od počátku minulého tisíciletí nezměnil. Bavlna, len a konopí jako vstupní surovina je používána dodnes. Největší předností ručního papíru je vysoká kvalita a stálá trvanlivost bez jakýchkoli fyzikálních změn. Využívá se v knižní umělecké a restaurátorské praxi, ve výtvarném umění, pro významnou osobní i firemní korespondenci, reprezentační účely, k tisku bibliofilů, diplomů a smluv. V našem muzeu je možné vidět téměř 400 let starý papír.



Ruční papír s vodoznakem

Foto: archiv RP VL

Může návštěvník papírny vidět, jak papír vzniká a případně si i něco vyzkoušet?

První část prohlídkového okruhu našeho muzea zobrazuje celou historii papíru a jeho šíření se z Asie do zbytku světa. V druhé části je zachycen postupný rozvoj a technika výroby až do dnešní doby. Je zde také ukázka současného papírenského stroje, jehož produkce za 15 minut, je stejná, jako množství vyrobeného ručního papíru u nás za jeden rok.

V závěru prohlídky se návštěvník seznámí s naší výrobou, kde si může v případě zájmu vyzkoušet načerpat vlastní papír, či vyrobit si z něj dopisní obálku s pečeti atd.



Ruční načerpání papíroviny na síto

Foto: archiv RP VL

Co se vám v poslední době povedlo a na co jste opravdu hrdí?

Úspěšným tahem posledních let, jak se ukázalo ze statistik, bylo zvýšené úsilí a orientace na turistický ruch. Rozšíření nabídky zážitkových činností a četnější akce pro veřejnost výrazně zviditelnila Ruční papírnu jako významný turistický objekt s kompletní nabídkou služeb a zvýšila její oblibu a návštěvnost.

Po několikaleté spolupráci se ZOO Praha se nám společně podařilo dotáhnout do konce projekt výroby papíru ze sloního trusu, který si mohou návštěvníci jmenované zahrady vlastnoručně načerpat a odnést domů nebo si

jej i s dalšími výrobky z naší produkce zakoupit v prodejně se suvenýry.

Dalším výrobkem, o který je mimořádný zájem, je náš rostoucí papír. Papír, ve kterém je začerpané živé semínko dlouho selektovaných rostlin, si nasadíte do kořenáče se zeminou, zaléváte a čekáte, co Vám vyrostе. Kromě různých rostoucích přáníček se stal tento produkt vyhledávaným v reklamních kampaních a prezentačních výrobcích. V neposlední řadě musím zmínit znovuotevření tématu zápisu na listinu světového dědictví UNESCO ve spolupráci s polským partnerem – Památníkem Papíru v Dusznikach Zdroju. A nemalým úspěchem je i návrat našeho papíru na Pražský hrad.

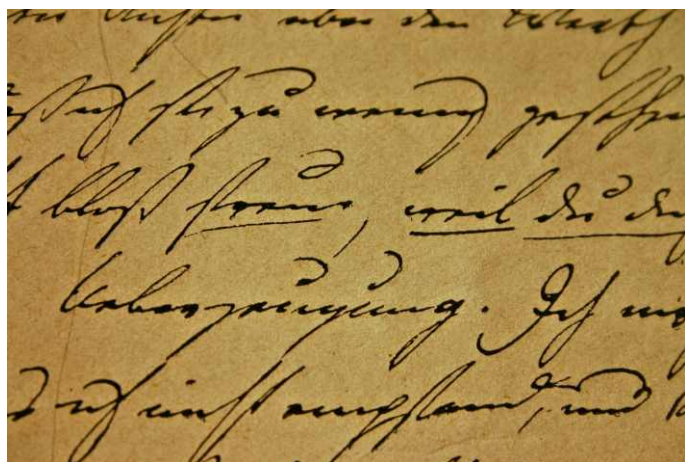
text: PhDr. Martin Rezek / Petr Fouček
www.rpvl.cz

Grafologií k poznání pisatele

Již ve starém Římě se zabývali rozbořem písma. Z písma lze odhalit mnoho informací o jeho pisateli. Nejen jeho povahu a vlastnosti, ale i jeho schopnosti, skryté klady či zápory. Zároveň je rukopis každého pisatele totiž natolik specifický, že nenajdete na světě dva stejné.

Obor zabývající se rozbořem písma v současnosti se nazývá grafologie. Od roku **1875** je grafologie považována za pomocnou vědeckou metodu, jež na základě analýzy grafického projevu rukopisu určuje individuální a osobnostní rysy pisatele.

První dílo zabývající se rozbořem rukopisu napsal na počátku **17. století** pod titulem „Pojednání, jak lze z dopisu poznat povahu a vlastnosti pisatele“ lékař **C. Baldi**.

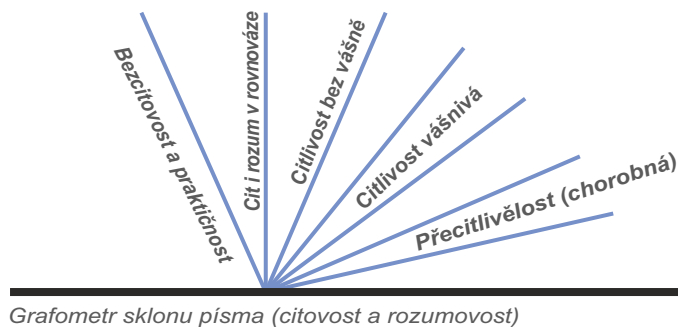


Grafolog rozebírá tvar a sklon písma, jeho velikost, tlak vedené linie, způsob navazování písmen, slabik, slov a vět. Z tohoto rozboru pak zjišťuje pisatelovu vitalitu, vytrvalost, stálost, rozhodnost a houževnatost. Pokud by se pisatel snažil změnit své písmo, podaří se mu změnit maximálně dva znaky, což zkušený grafolog rozpozná.

Před vlastním rozbořem písma potřebuje mít grafolog i informace, za jakých okolností byl

rozebíraný text psán, neboť rukopis ovlivní i obyčejná chřipka.

Jako ukázkou, jak určuje povahové vlastnosti pisatele grafolog dle sklonu jeho písma, přikládáme **grafometr**. Zkuste se podívat tedy na své písmo a porovnejte, zda se to shoduje se skutečností.



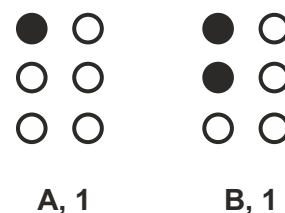
Grafometr sklonu písma (citovost a rozumovost)

text: PhDr. Martin Rezek

Významné dny, události a výročí

PROSINEC 2016

- 5.12. **Chodí Mikuláš s čertem a andělem** (i po ZOO Praha chodí Mikuláš)
Mezinárodní den dobrovolníků (od roku 1986, rozhodnutím OSN)
- 17.12. **Výročí narození – Josef Lada** (roku 1887), český malíř a spisovatel
- 21.12. **Zimní slunovrat** (v 11:45 hod.), Slunce vstupuje do znamení Kozoroha a začíná zima
- 24.12. **Štědrý den - Vánoce**
- 25.12. **Boží hod vánoční - První svátek vánoční**
- 26.12. **Druhý svátek vánoční**
- 31.12. **Silvestr - oslava příchodu nového roku**



Ukázka Braillova písma

LEDEN 2017

- 1.1. **Nový rok**
Státní svátek – Den obnovy samostatného českého (od roku 2000)
– rozdělení Československa a vznik samostatné České republiky 1.1.1993
Mezinárodní den míru (od roku 1968, z podnětu papeže Pavla IV.)
- 4.1. **Výročí narození – Louis Braille** (roku 1809; úmrtí 6.1.1852), vynálezce písma pro nevidomé (tzv. Braillova písma), jež každý znak tvoří mřížka šesti bodů v obdélníku 2x3 (znak je vytlačen do podložky k nahmatání)
- 6.1. **Tři králové**



Božena Němcová

ÚNOR 2017

- 2.2. **Světový den mokřadů** (od roku 1971, vyhlášen sekretariátem Ramsarské úmluvy)
- 4.2. **Světový den boje proti rakovině** (od roku 2000, vyhlášen Mezinárodní unií boje proti rakovině)
Výročí narození – Božena Němcová (roku 1820), básnička a prozaička
- 12.2. **Výročí úmrtí - Johan (Johannes) Gutenberg** (roku 1468), vlastním jménem Gensfleisch, typograf a vynálezce
- vynalezl technologii mechanického knihtisku
- 14.2. **Světový den manželství** (od roku 1983, USA)
- 21.2. **Mezinárodní den mateřského jazyka** (od roku 1999, vyhlášen UNESCO)



Johan Gutenberg

text: PhDr. Martin Rezek, ilustrace: Pavel Karel

Šetřilka Pepu navštíví kolega z práce a vidí ho, jak se učí slepecké písmo. Je mu to divné a tak se ho zeptá: „Nač ti to, prosím tě, bude?” A Pepa hned nadšeně odpoví: „Abych nemusel večer svítit, když si budu chtít číst!”

Jak poznáte, že soubor ve Wordu poslala blondýnka? Na chyby používá přeškrtnuté písmo.

Přijímací řízení na novou sekretářku: „Kolik úderů za minutu zvládáte?” „Promiňte, já myslela, že hledáte písáčku a ne karatistku!”

Potápěč se kochá podvodním světem v hloubce šesti metrů pod hladinou, když ve stejné hloubce vidí nějakého kolegu. Připlave k němu blíž a vidí že on kupodivu nemá žádný dýchací přístroj. Potápěč sestoupí o další dva metry hlouběji a ten bez přístroje jej po chvílce následuje. Sestoupí tedy ještě hlouběji, ale po pár vteřinách je druhý zase vedle něho. Potápěči to nejde na rozum, a tak vyndá tabulku na psaní pod vodou se speciální křídou a napíše: „Jak to děláš bez přístroje?” Druhý mu tabulku rychle vytrhne

z ruky a napíše: „já se topím, vole!”



Jó satelit, madam, to byl život. Od té doby, co jsem se já stará želva nechala ukecat na kabelovku, tak už se nehnu z fleku..!



Já jen doufám, že si ten sprejer dobře rozmyslí, nad čím že to mají tentokrát zvítězit. Protože s tou lží a nenávisť jim to nějak nevyšlo...

Paní učitelka oznamuje na konci hodiny: „Zítra zkouším Tyla, Tháma a Němcovou.” Pepíček se ihned zaraduje: „Takže mě určitě ne!?”

Učitelka se ptá ve třídě: „Pepíčku, řekni nám, kdy se píše čárka?” „Prosím, čárka se píše, když vrchní donese nové pivo!”



A tady, chlapče, podle pověstí spí věčným spánkem zbyteční úředníci. Ale na rozdíl od Blanických rytířů a bohužel pro nás, tihle vylézají jen, když se zrovna začíná českému národu dařit...

Potká sněhobílý sněhulák
černého sněhuláka:

„Odkud jdeš, z Afriky?“
"Ne, z Ostravy."

Miliardář přijede do hotelu a říká recepčnímu:
„Zítra mi přivezou lyže.“
„Ale pane, tady jste na Floridě,
tady žádný sníh nemáme.“
„To vím, sníh mi přivezou pozítří.“

Dneska to mají spisovatelé snadné.
Není problém napsat horor podle
skutečné události.

Potkají se dva kamarádi:
"Prej ses, Pepo, oženil."
„Jo jo, oženil jsem se.“
„To musíš být, Pepo, šťastnej.“
„Jo jo, to musím.“



Hele dědo, mamka tuhle říkala, že bys mohl začít
uvažovat o politický kariéře. Byl bys tam taky k ničemu
jako tady, ale měl bys to prej královsky placený...

MOUDROSTI

ZNÁMÝCH I
NEZNÁMÝCH

- Čtenáři se dělí na ty, kteří čtou, aby si něco zapamatovali,
a na ty, kteří čtou, aby zapomněli. *William Lyon Phelps*
(americký vědec a spisovatel - 19. a poč. 20. století)
- Psaní vzpomínek je korespondence s neznámými adresáty. *Miroslav Horníček*
(český herec, spisovatel, dramatik a režisér)

HÁDANKY

- řešení najdete na straně 31

1

Jak se oblékají Eskymáci?

2

Co je to pravopis?

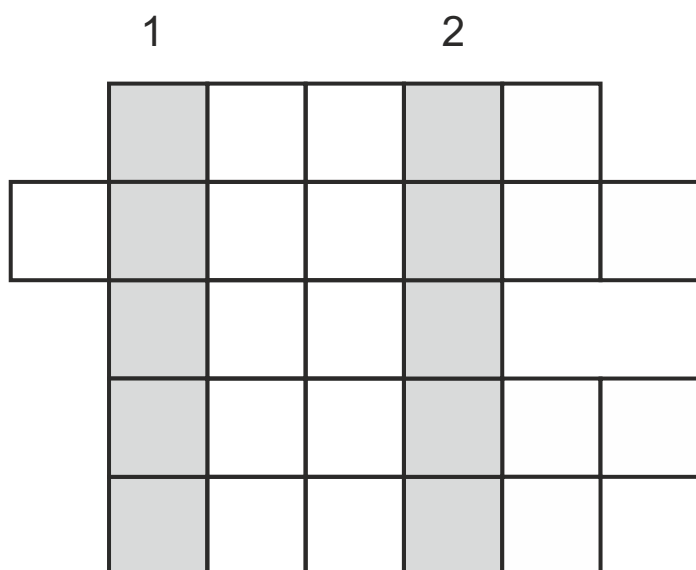
HRA O LUXUSNÍ PERO v hodnotě 400,-Kč

LUŠTĚNKA



- odpověď ve sloupci 1 **sebemoudřejší nenahradí živé** odpověď ve sloupci 2

Božena Němcová (česká spisovatelka)



Bály (taneční akce)

Ciferný/numerický

Latinsky mýdlo

Hovořit/řečnit

Krmivo pro koně

Výherce hry z předcházejícího čísla

Výhru z předcházejícího čísla časopisu, tedy hodinky v hodnotě 300,- Kč, vyhrála paní Daniela Petrářová z Prahy. Správné řešení bylo: **Život, pohybu**

Správný výsledek luštěnky zašlete na email: redakce@vedomy-dotek.cz do 10.02.2017 a při slosování správných luštitelů dne 11.02.2017 můžete vyhrát luxusní pero v hodnotě 400,- Kč.

SUDOKU

- řešení najdete na straně 31

1

LEHKÉ

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

2

TĚŽKÉ

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

Hádanka s Morseovou abecedou

Morseova abeceda je systém znaků sestavený z teček a čárek (napsaných, nebo zvukově vyjádřených), kdy každý souhrn znaků znamená jedno písmeno. Jednotlivá písmena jsou oddělena čarou.

pomocné slovo	pomocné slovo	pomocné slovo
· — = A (Akát)	· — · = L (Lupíneček)	— · — = X (Xénokratés)
— · · = B (Blýskavice)	— — = M (Mává)	— · — — = Y (Ýgar mává)
— · — = C (Cílovníci)	— · = N (Národ)	— — · = Z (Známá žena)
— · = D (Dálava)	— — — = O (Ó náš pán)	
· = E (Erb)	· — — = P (Papírníci)	
· · — = F (Filipíny)	— — · = Q (Kvílí orkán)	
— · = G (Grónská zem)	· — = R (Rarášek)	
· · · = H (Hrachovina)	· · · = S (Sobota)	
— — — — = CH (Chléb nám dává)	— = T (Trám)	
· · = I (Ibis)	· · — = U (Určený)	
· — — = J (Jasním bílý)	· · — = V (Vyučený)	
— · = K (Krákorá)	· — = W (Vagón klád)	

Hádanka

Urči jaká slova se skrývají v Morseově abecedě:

- — · — | · | ...
- · — | · | · · — | · |
· — · | — · — | — ·

Angličtina v pastelkách

Kdo neumí číst, tomu pomohou rodiče.

anglicky

česky

white
[waɪt]
yellow
[ˈjələʊ]
orange
[ˈɒrɪndʒ]
pink
[pɪŋk]
red
[red]
violet
[ˈvaɪələɪt]
blue
[bluː]
green
[ɡriːn]
brown
[braʊn]
black
[blæk]

bílá	
žlutá	
oranžová	
růžová	
červená	
fialová	
modrá	
zelená	
hnědá	
černá	

Nauč se anglická slovíčka dle barev pastelky a správně pastelky vybarvi.

Jakou barvu má pastelka, kterou drží Čimísek v pravé ruce?

Řekni to česky i anglicky.



Papírnickví Petruška

OD Ládví, 1. patro
Střelná 1660, Otevírací doba:
182 00 Praha 8 Po - Pá: 9.00 - 19.00
Tel.: 284 688 915 So: 9.00 - 12.00

Školní a kancelářské potřeby, papírenské zboží,
výtvarné potřeby a dárky

www.papirpetruska.cz

Slevový kupon 5%

Papírnickví Petruška

Koněvova 126
Praha 3 - Ohrada Otevírací doba:
130 00 Po - Pá: 7.30 - 19.00
Tel.: 737 783 320 So: 9.00 - 12.00

Školní a kancelářské potřeby, papírenské zboží,
výtvarné potřeby a dárky

www.papirpetruska.cz

Slevový kupon 5%

Namaluj Čimíška

Na zábavném odpoledni, pořádaném dne 10.9.2016 spolkem Vědomý dotek z.s., proběhla mezi dětmi, které se zábavného odpoledne zúčastnily, výtvarná soutěž „Namaluj Čimíška“. Účastníci byli rozděleni do tří věkových kategorií a autor nejhezčího obrázku z každé kategorie získal jako odměnu knihu „Pohádky z Čimického háje“.

Nejlepší obrázky ze zábavného odpoledne:



Nela Doležalová - 4 roky
(výherce kategorie I = 0-5 let)



Nara Kopp - 5 let
(výherce kategorie II = 5-7 let)



Zdeňka Barteková - 10 let
(výherce kategorie III = 7 a více let)

Malují i základní školy

Od 1.11.2016 byla zahájena soutěž na **základních školách v Praze 8** pod názvem „Namaluj Čimíška“. Skupinky žáků prvních stupňů zde soutěží se svými výtvary v libovolné výtvarné technice (na čtverku A1) o nejhezčí a nejzajímavější ztvárnění skřítky Čimíška.

V únoru 2017 bude soutěž vyhodnocena a koncem měsíce budou nejlepší výtvarné práce odměněny.

Kdo je Čimíšek:

Skřítek Čimíšek je patron a **ochránce Čimického háje** v Praze 8 a jeho dvanáct příběhů vyšlo v knížce „Pohádky z Čimického háje“.

Knihou je podporována veřejná sbírka „Pro Čimický háj“ a lze ji, v Praze 8, **zakoupit** za částku 190,- Kč v **Centru RoSa, Knihkupectví Šimsova**, popř. objednat na emailu info@vedomy-dotek.cz (cena s poštovným je 214,- Kč).

NAMALUJ ČIMÍŠKA

VÝTVARNÁ SOUTĚŽ

pro 1. stupeň základních škol Prahy 8

Dvoukolová (školní a meziškolní) výtvarná soutěž v libovolné výtvarné technice - ztvárnění skřítky Čimíška, patrona Čimického háje.

Účast v soutěži potvrďte do 20.11.2016 na emailu: info@vedomy-dotek.cz

Pořádáno pod záštitou starosty Romana Petruse.

Pořadatel

Vědomý dotek z.s.
www.vedomy-dotek.cz
info@vedomy-dotek.cz

Partner

Městská část Praha 8

text: PhDr. Martin Rezek

ŘEŠENÍ HÁDANEK, TAJENEK, SUDOKU ...

HÁDANKY

1

rychle

2

písmo právníků ☺

SUDOKU

1

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

2

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

Obraz plný energie

Čerpejte energii
z obrazů



Slunce při zimním spánku

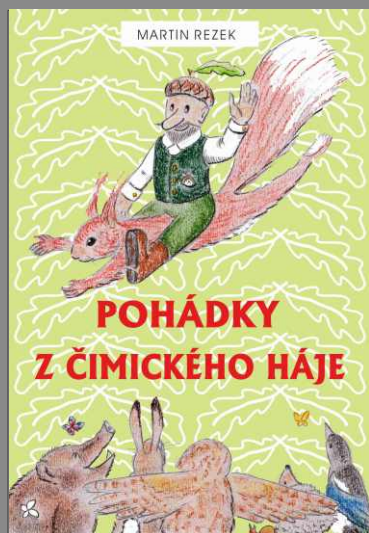
autor: Zdenka Jandová

Ukázka, jak je sestavován text při tisku pomocí tiskařského lisu, včetně používaných nástrojů.

Kovová písmenka (lity), která jsou zrcadlově otočená se sestaví vedle sebe dle požadovaného textu. Válečkem s tiskařskou barvou se pak písmenka nabarví a otisknou se na připravený papír v tiskařském lisu. Princip je stejný jako u používání běžného razítka.



Foto: PK



UDĚLEJTE DĚTEM RADOST KUPTE KNIHU POHÁDEK

a podpořte tak veřejnou sbírku „Pro Čimický háj”.

Dvanáct pohádkových příběhů skřítky Čimiska (patrona Čimického háje) a jeho kamarádů zvířátek s jemným ponaučením a informacemi o přírodě.

Koupit lze v:

- **recepti Centrum RoSa**, Praha 8, Střelničná 8,
- **Knihkupectví Šimsova**, Praha 8, Třeboradická 1067/31
- nebo objednáni na info@vedomy-dotek.cz

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

Vydal:



VĚDOMÝ DOTEK z.s.

www.vedomy-dotek.cz



Vydává: **VĚDOMÝ DOTEK z.s.**

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

Datum vydání: 03.12.2016. Uzávěrka dalšího čísla: 1.2.2017. Grafická úprava PhDr. Martin Rezek.

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

Titulní strana: Pixabay. 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: **KUŽE**

DISTRIBUČNÍ MÍSTA ČASOPISU

Praha 4: Studio Dobeška, Praha 6: Harmonizační studio Osm, Praha 7: Úřad MČ Praha - Troja,
Praha 8: Úřad MČ Praha 8 (Bílý dům), Spirála - Kobylisy 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-dotek.cz/casopis-na-dotek

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