NA DOTEK

11 číslo
ročník 3

VŠE VÁM PŘINÁŠÍME NA DOTEK BŘEZEN - KVĚTEN 2017

Neprodejný výtisk spolkového magazínu pro celou rodinu

Téma čísla: KŮŽE

ZDARMA

Lze být energeticky nezávislý? str. 27

Hra (luštěnka) o SOLÁRNÍ STAVEBNICI str. 32

ZDRAVÍ

Co je raw strava
str. 15

PŘÍRODA

Pokrývka těla zvířat
str. 18

SPOLEČNOST

Umělá kožešina se nosí
str. 24

OBSAH

	str.
O SPOLKU	
• Blíže k našim projektům	3
• Co se nám v poslední době povedlo	4
• Nejbližší akce spolku - co připravujeme	5
TÉMA ČÍSLA: KŮŽE	
• Oblek, který nevychází z módy	6
• Nezničitelný průkaz totožnosti	8
ZDRAVÍ	
• Jiný pohled na funkci kůže	10
• Očista těla	11
• Síla bylin - měsíček a ptačinec	13
• Dančiny zdravé recepty	14
• Co je raw strava	15
PŘÍRODA	
• Pokrývka těla zvířat	18
• Šakali vili u Prahy	20
• Měkké zlato	21
• Lékař stromů je letos králem	23
SPOLEČNOST	
• Umělá kožešina se nosí	24
• Tetování a jeho účel	25
• Výročí letu člověka do vesmíru	26
• Glowackého má 3D Facebook	26
• Lze být energeticky nezávislý?	27
ZÁBAVA	
• Něco na zasmání	30
• Moudrosti a hádanky	31
• Luštěnka - hra o solární stavebnici	32
• Sudoku	32
PRO RODIČE A DĚTI	
• Svět skřítka Čimíska (omalovánka, hádanky ...)	33

INZERCE

INZERCE V ČASOPISU NA DOTEK
(2.000 výtisků na 60 míst v Praze)
již od 800,- Kč
chcete-li inzerovat, pište na email: inzerce@vedomy-dotek.cz

hledáme DOBROVOLNÍKY na DISTRIBUCI ČASOPISU NA DOTEK
máte-li zájem pomáhat, pište na email: redakce@vedomy-dotek.cz

chcete dostávat časopis až do VAŠÍ SCHRÁNKY?
za pouhých 200,- Kč /rok
(poštovné a balné)
napište na: redakce@vedomy-dotek.cz

hledáme VEDOUCÍHO INZERCE pro časopis NA DOTEK
máte-li zájem stát se členem našeho týmu, pište na email: redakce@vedomy-dotek.cz

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:

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**.

KOMUNITNÍ KLUB

Komunitní klub 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**. Členové si **vzájemně pomáhají a využívají slevový program, či půjčovnu knih, nářadí** apod.

SEBEOBRANA

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) sebeobranné techniky**.

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

Projekt pro seniory podpořila: **Městská část Praha 8**

Nácvik sebeobrany v kurzu pro ženy

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 přikrmování a přednášky) a chceme **vybudovat naučnou stezku** (10 zastávek, kterými bude provázet dubový skřítek Čimísek).

Pro zvýšení zajímavosti háje pro děti byla vymyšlena postavička **dubového skřítka Čimíska (patrona Čimického háje),** o kterém byla vydána pohádková knížka (Pohádky z Čimického háje) a připravuje se jeho dřevěná socha, jež bude umístěna v Čimickém háji.

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

Podporuje:

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 tůní,** kde se mlok vyskytuje **a zídek**, kde mlok přezimuje.

Vše ve spolupráci s odborníky na životní prostředí z Magistrátu hlavního města Prahy, Úřadu městské části Praha - Troja, Úřadu městské části Praha 8 a hlavně dobrovolníky z řad veřejnosti.

Projekt finančně podpořila **Městská část Praha - Troja.**

Mlok skvrnitý

Co se nám v poslední době povedlo

VÝTVARNÁ SOUTĚŽ - NAMALUJ ČIMÍSKA

Žáci prvních stupňů z šesti základních škol v Praze 8 vytvořili v rámci výtvarné soutěže „Namaluj Čimíska“, kterou pořádal spolek Vědomý dotek, společně s Úřadem městské části Praha 8, celkem **85 výtvarných děl**.

Z tohoto množství bylo v prvním kole, hlasováním ve školách, vybráno šest výtvarných prací, které byly v termínu od 13. do 28.2.2017 vystaveny v tzv. Bílém domě (U Meteoru 6, Praha 8 – Libeň) a veřejnost z nich pomocí svých hlasů vybrala toho nejhezčího skřítka Čimíska, tedy to nejhezčí dílo.

Veřejnost měla možnost hlasovat jak prostřednictvím odevzdání hlasovacích lístků do hlasovací urny v Bílém domě, tak prostřednictvím ankety na internetu.

Záštitu nad akcí převzal starosta, pan Roman Petrus.

Vyhodnocení soutěže a předání cen proběhne dne 13.3.2016 v Grabově vile v Praze 8.

Výstavy výtvarných děl ve školách v prvním kole soutěže - ZŠ Glowackého

Výstava šesti výtvarných děl (výherců ze školního kola) v tzv. Bílém domě ÚMČ Prahy 8

Partner soutěže: Papírnictví Petruška

Nejbližší akce spolku - co připravujeme

- **16.3.2017** ***POMOZME MLOKOVI PŘEŽÍT V PRAZE***

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

- **25.3.2017** ***DOBROVOLNÝ ÚKLID ČIMICKÉHO HÁJE***

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

- **22.4.2017** ***BĚŽTE DO HÁJE 2017 - CHARITATIVNÍ BĚH ČIMICKÝM HÁJEM***

Charitativní běh na podporu Čimického háje - výstavbu naučné stezky a ochranu této krásné městské zeleně (v rámci veřejné sbírky „Pro Čimický háj“). Akce se koná pod záštitou starosty, pana Romana Petruse.

- **29.5.2017** ***DĚTSKÝ DEN S PŘÍRODOU***

Oslava Mezinárodního dne dětí v prostoru dopravního hřiště Glowackého v Praze 8.

Na akci bude: Městská policie Praha se svou technikou, Dobrovolní hasiči Bohnice s ukázkou hasičské techniky, zvířátka ze Záchranné zvířecí stanice, Lesy hl. m. Prahy a jejich naučný program, výherní soutěže, skákací hrad, malování na obličej, bosá dílna (i chůze po skle a žhavém uhlí), hudební a zábavná produkce a další zajímavý program jak pro děti, tak pro dospělé. Moderuje **Ester Janečková**. Vstup ZDARMA.

Jak nám můžete pomoci

Pomozte nám jako **dobrovolník.** Napište nám na sebe kontakt na email **info@vedomy-dotek.cz** a my vás budeme informovat o možnostech dobrovolnické činnosti v našich aktuálních projektech.

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.

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***

INZERCE

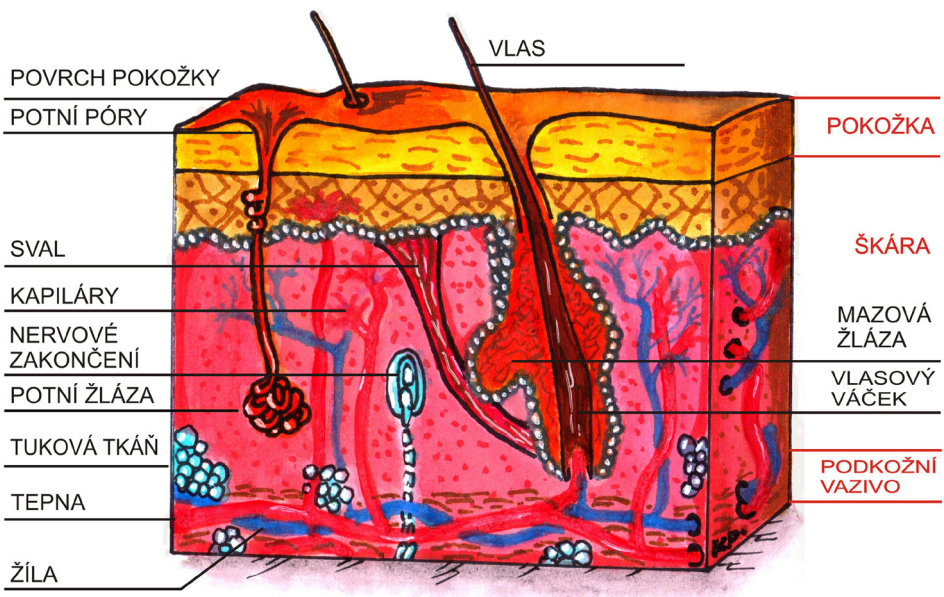
Oblek, který nevychází z módy

Kůže je orgán pokrývající těla obratlovců a zajišťující styk jejich organizmu s vnějším prostředím. Bývá mezi ostatními orgány opomíjena, ale jak si ukážeme, zcela neprávem.

Plocha kůže u dospělého člověka dosahuje přibližně **1,75 metru čtverečního** a její hmotnost činí asi 7 % celkové tělesné hmotnosti. Tloušťka kůže se liší podle jednotlivých částí těla. Pohybuje se od 0,4 mm na očních víčkách až do 4 mm na zádech. Na hlavu a krk připadá 11% plochy kůže, 30% na trup, 23% na horní končetiny a 36% na končetiny dolní. Na jejím zásobování se podílí asi třetina veškeré okysličené tělesné krve.

Stavba kůže

Stavba kůže je poměrně složitá a skládá se z **pěti buněčných vrstev**. V nejhlubší z nich jsou nové buňky vytlačovány k povrchu, kde nahrazují buňky staré, které se odlupují. Podle některých odhadů se nám kůže na celém těle obnoví jednou za tři týdny



Stavba kůže

Funkce kůže

Kůže má mnoho úkolů a funkcí. V prvé řadě je to první ochranná linie proti poranění vnitřních orgánů, proti pronikání cizorodých látek do těla a v neposlední řadě je orgánem vylučovacím a vyměšovacím. Podílí se na řízení tělesné teploty a sídlí zde hmatové receptory (Meissnerova tělíska), receptory které reagují na teplo (Ruffiniho tělíska), na chlad (Krauseova tělíska), na tlak (Vater-Paciniho tělíska) a poranění tkání.

až měsíc. Za průměrně dlouhý lidský život tak odloučíme asi 22 kilogramů mrtvé kůže. Vzpomeňte si na to při luxování nebo utírání prachu, protože jeho významnou složkou jsou právě tyto odumřelé kožní buňky.

Vrchní viditelná část kůže je poměrně silná a neprostupná **rohovitá vrstva**, kterou tvoří zploštělé buňky naplněné **keratinem**. To je pevná bílkovinová hmota, tvořící také chlupy, vlasy a nehty.

Vrstva pod pokožkou se nazývá **škára**. Je složena z kolageních vláken a zajišťuje pevnost a pružnost kůže. Stárnutím se pružnost škáry snižuje, což je přirozeným projevem. Kůže se tak uvolňuje a tvoří se na ní záhyby a vrásky. Škára je silná asi 3 mm a je protkána sítí krevních a lymfatických cév. Mimo to obsahuje množství nervových zakončení a na hlavě vlasové váčky (folikuly).

Hlouběji mezi škárou a svaly je ještě podložní vrstva bohatá na **vazivová vlákna a tukové buňky**. Je to jakási zásobárna energie. U žen je silnější než u mužů a určuje obyčejně tvar a hmotnost těla.

Povrch kůže

Na povrchu kůže rostou **vlasy, chlupy a nehty**, jež jsou vlastně pozměněné buňky pokožky, vyplněné tuhým keratinem. Nejsou však na rozdíl od pokožky vybaveny receptory a nervovými zakončeními, takže je lze bezbolestně odstraňovat – stříhat. Vlasy a chlupy vyrůstají z vlasových váčků hluboce vkleslých do škáry. Ve váčku je vlasová cibulka napojená na kožní papilu, která vlas vyživuje. Každý vlas i chlup má svůj malý sval, který reaguje stahem na chlad nebo jiný psychický podnět a vztyčí volnou část vlasu. Dochází tak k jevu známému jako „husí kůže“.

Barva vlasů závisí na množství pigmentu – **melaninu**. Ve stáří melanin ubývá a vzduchové bublinky ve dřeni vlasů způsobí, že vlasy jsou šedé nebo bílé.

Povězme si ještě několik zajímavostí. Průměrný počet vlasů na hlavě je asi 100 000, mají životnost 3 – 7 let a jsou velmi odolné. Zničí je jen oheň. Ale mráz, změny klimatu, voda a ani některé kyseliny a chemikálie vlasu neublíží. Udrží váhu 100 gramů, takže 10 vlasů již unese i kilogram a denně jich ztratíme asi 60.

Chlupy-vousy rostou nejrychleji z celého těla na obličeji. Kdyby se muž celý život neholil, dosáhla by délka jeho plnovousu přes 9 metrů. Nejrychleji rostoucí nehet na ruce je na prostředníčku a nehty na rukou rostou celkově 4x rychleji než na nohou. Asi 3 mm za měsíc.

Barva kůže

Barvu samotné kůže určují její barviva – melanin, karoten a hemoglobin. **Melanin** má červenohnědou až černou barvu a lidé s tmavou pokožkou ho mají více a mnohem tmavší. **Karoten** je oranžový a ukládá se v povrchové vrstvě zvané epidermis. **Hemoglobin** je v kožních cévách a dodává pokožce růžový nádech.

Žlázy

Lidská kůže je plná žláz. Základními jsou žlázy potní a mazové. Mazové žlázy vylučují olejovitý výpotek, který vniká do vlasových váčků, promašťuje tak chlup i vlas a zároveň zvláčňuje okolní kůži. **Žlázy potní** jsou v pokožce přítomny ve dvou typech. Ty početnější vylučují slaný pot a ochlazují tak tělo. S potem se vylučuje i malá část zplodin metabolismu – močoviny a kyseliny močové. Denně člověk vyloučí průměrně půl litru potu, při horku

a námaze však i několikanásobně víc. Druhá část potních žláz jsou **žlázy pachové** a účastní se na tvorbě specifického - „pachu“ jedince. Jsou u člověka soustředěny v podpaží a kolem pohlavních orgánů.

Určitou formu kůže můžeme nalézt i v dutinách těla. Má trochu jiné složení a nazývá se **sliznice**. Pokrývá např. nosní a ústní dutinu, zažívací trubici, močové a pohlavní orány a konečník. Sliznice neobsahuje keratin, ale zato je bohatá na žlázy vylučující hleny. Je také vybavena mnoha nervovými receptory, a proto je velmi citlivá na dotek a teplotu. Sliznice v ústech zahajuje trávicí proces a zprostředkovává chuťové vjemy.

Hodně se mluví o životně důležitých orgánech našeho těla, jako jsou mozek, srdce, plíce, ledviny apod. My však věříme, že se k nim, třeba i díky tomuto článku, zařadí i kůže, která je neméně důležitá a navíc jí máme na rozdíl od ostatních orgánů stále na očích.

text a ilustrace: Pavel Karel

Nezničitelný průkaz totožnosti

Ve druhé vrstvě naší kůže, která se nazývá škára, jsou založeny papilární linie. Díky nim zanecháváme na každé věci a předmětu, kterého se dotkneme, svůj jedinečný otisk nazývající se odborně **daktyloskopická stopa – dermatoglyf**.

Papilární linie jsou na prstech rukou a nohou, na dlaních a na ploskách nohou, chodidlech a tvořit se začínají již ve třetím měsíci vývoje plodu. Jsou to řady rýh, které se různě kroutí, rozbíhají se a sbíhají (vzájemně se i kříží) a vytvářejí tak neopakovatelné obrazce. Jejich uspořádání u jednotlivého člověka je určováno zhruba z 90 % geneticky a zbylých 10 % závisí na vnějších podmínkách, takže shodné otisky prstů nemají ani jednovaječná dvojčata. Předpokládá se, že díky velkému množství různých odlišností ve stavbě dermatoglyfů může být až 64 miliard variant.

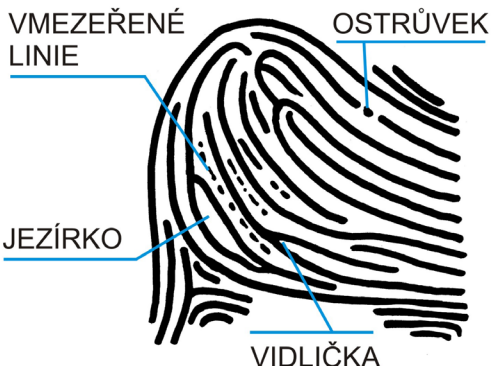
Ruka plná papilárních linií

Papilární linie jsou po celý život neměnné, jen se zvětšují s růstem těla a mohou se na nich vytvořit rýhy po jizvách, nebo různé vrásky. Jsou v podstatě neodstranitelné, protože, jak jsme si již řekli, jejich základ je uložen hluboko pod pokožkou ve škáře. Jejich kresba se vždy obnoví i po zranění, odřeninách či popáleninách pokud ovšem nebyla zničena zárodečná vrstva kůže.

Daktiloskopický otisk prstu (palec ruky)

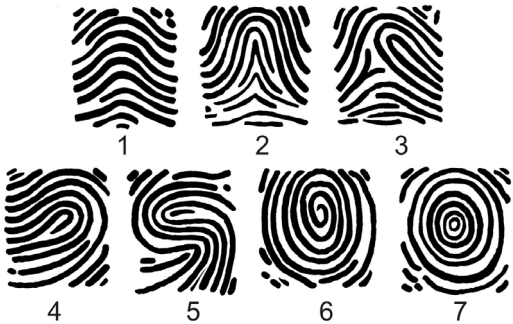
Kriminalistická technika založená na odhalování pachatelů trestných činů podle otisků prstů – **daktyloskopie**, byla **poprvé použita v roce 1901**, ve slavném Scotland Yardu. O rok později v roce 1902 byla tato metoda zavedena do kriminalistické praxe i v USA. Ani u nás jsme nezůstali nijak pozadu a již **21. června 1903 byla založena daktyloskopická registrace zločinců i v Praze.**

Velkou zásluhu na rozvoji této vědy má i náš lékař **Jan Evangelista Purkyně**, který ve svém díle jako první popsal základní vzory papilárních linií na prstech a vytvořil jejich základní roztřídění. Tato jeho práce je velmi ceněna a citována v zahraniční kriminalistické literatuře.



Některé důležité detaily v dermatoglyfech

Jedinečnosti otisku prstů si však všimli již v dávné minulosti staří Číňané a první známý spis o využití otisků prstů v kriminalistických procesech pochází z doby dynastie Sung (1107 našeho letopočtu).



Základní dermatoglyfy:
Plochý oblouk (1), stanový oblouk (2), ulnární smyčka (3), radiální smyčka (4), dvojsmyčka (5), spirální vír (6), koncentický vír (7).

Ukázka dermatoglyfů na kůži

Jedinečnost a spolehlivost této metody je ověřena již více než stoletou praxí a daktyloskopie je tak stále jednou z hlavních metod v boji se zločinem.

Víte, že ...

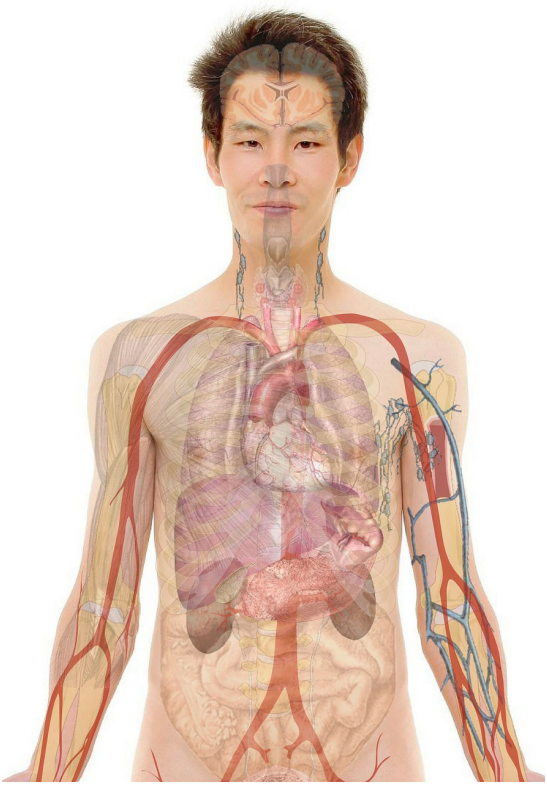
Kromě člověka mají papilární linie pouze Lidoopi?

Žádná jiná známá „zvířata“ papilární linie skutečně nemají.

text a ilustrace: Pavel Karel

Jiný pohled na funkci kůže

To, že kůže je největším orgánem našeho těla, že nás chrání před škodlivým působením vnějšího prostředí a že náš organismus dýchá také pomocí kožních pórů, není žádná nová a převratná informace. Dovolte mi však podívat se na kůži z trochu jiného úhlu pohledu.



Kůže u člověka **funguje jako dvojitý filtr**. Absorbuje zdravé složky a vylučuje škodlivé látky z těla. Absorbování a vylučování látek z těla dále zajišťují **plíce a tlusté střevo**. A zde jsme u toho „jiného pohledu“. S kůží totiž velice souvisí funkce plic a tlustého střeva, které také zajišťují absorbování a vylučování látek z těla. **Plíce** přijímají vzduch a vitální energii Ki, jež jsou pomocí dýchání očištěny a rozneseny do těla. Vnitřní prostředí **tlustého střeva** zpracovává části jídla a vylučuje to, co je zbytečné pro vzájemnou rovnováhu a harmonii v těle (jin & jang).

Dýchání je zase spojeno s funkcí mozku a má silný vliv na stav mysli. Nevyváženost vnitřní energie v meridiánu plic (každý orgán v těle má svůj meridián, tedy energetickou dráhu) má silný vliv na stav mysli, může způsobit deprese a nedostatek energie. Oxidací krve se získává čerstvá Ki z prostředí do organismu. Pokud je **oxidace nekvalitní, nastává vyčerpání mysli a těla**. Krev se tak začíná znečišťovat kombinací špatných složek z dýchání a jídla.

Tlusté střevo a jeho meridián pomáhá plicím v očištění překážek Ki. Když je meridián tlustého střeva oslaben a jeho funkce zhoršena, může vést k povrchnímu dýchání, které způsobuje slabou cirkulaci (oběh) krve, zácpu, návaly do hlavy a závratě. Následkem toho je ztráta motivace a Ki v těle slábne. **Pleť začne blednout a kůže se stává citlivou a přístupnou infekcím. Kůže pak přestává plnit funkci ochranného štítu našeho těla.**

Kruh se nám pěkně uzavírá a opět jsme se přesvědčili, že vše souvisí se vším a nelze k nějakému kožnímu ekzému, mokvajícím pupínkům a různým zarudlým zánětům přistupovat izolovaně. Tyto kožní projevy jsou jen důsledky. Je to jakýsi první signál, že něco není v pořádku. Děje se něco, co nám vyvolává disharmonii v těle. A těmi nejvíce ovlivňujícími faktory jsou **špatná strava, málo pohybu a neustálý stres.** A jsme opět u toho, co jsem tu psal již v předcházejícím čísle časopisu a jen bych se opakoval.

Ideální je jíst stravu bohatou na **ovoce, zeleninu, plody,** atd. (nejlépe raw stravu). Posílíme tak tlusté střevo. **Pohybem posílíme plíce** (také svaly a krevní oběh) a rozproudíme Ki do celého těla a když se budeme **vyhýbat stresujícím faktorům**, které na nás útočí, nebudeme muset řešit žádné kožní problémy, nebo kupovat drahé a neúčinné masti.

A že se nelze vyhnout stresujícímu prostředí? Ale lze! Změňte to! Jen vy jste manažerem svého života, vy jste manažerem 50 biliónů buněk v lidském těle. Tak buďte dobrým manažerem. Jen na vás záleží, zda budete žít šťastný život. Takový život, který si představujete ve vašem rozjímání. Udělejte ze svého snu realitu.

Jak na to? Krátký návod: Po dobu 35 dní pijte pouze kvalitní vodu, jezte kvalitní potraviny (RAW – vysoko vibrační potrava), aktivně se denně po dobu min 30 min. intenzivně hýbejte (rychlá chůze nejlépe na boso v přírodě) a každý den si vyčleňte čas pouze pro vás, tiché a tmavší místo, poslouchejte relaxační hudbu a rozjímejte, meditujte. Za těch 35 dní z vás bude jiný člověk, silná osobnost s vitalitou a chutí do života. Tak s chutí do toho.

text: M. A. Rian

Očista těla

Jak často se sprchovat? Jaké používat kosmetické prostředky? Takové otázky slyším ve svém okolí stále častěji. V posledních desetiletích se v naší společnosti stalo standardem mýt se jednou i vícekrát denně. Postupem času se však ukázalo, že tak časté mytí je pro naši kůži škodlivé. Pro očistu těla je dostačující sprchovat se **2 x týdně** (samozřejmě záleží na ročním období, práci, kterou člověk vykonává, a dalších faktorech), přičemž podpaží a intimní partie, kde se nachází pachové žlázy, je vhodné **mýt denně**.

Při mytí se vysušuje kůže a také smýváme její přiro-

zený ochranný systém, tudíž paradoxně nepřispíváme svému zdraví, ale naopak. Čím více se sprchujeme, tím více se potíme a tělo **ztrácí schopnost „samoočisty“**. To samé platí pro mytí vlasů.

Důležité je také, čím se myjeme. Kosmetické produkty jsou dnes často koktejlem chemikálií, které rozhodně naší kůži neprospívají. Navíc se samozřejmě skrz kůži dostávají do těla a působí nemalé problémy, jelikož jsou toxické. Proto je potřeba věnovat pozornost výběru kosmetiky a používat ideálně přírodní mýdla a po umytí tělové mléko, abychom kůži příliš nevysušili.

Rovněž používání deodorantů a antiperspirantů se stává čím dál víc diskutabilní. Kromě toho, že tyto přípravky **ucpávají póry, obsahují velké množství škodlivých látek**, mezi nejčastěji zmiňované patří **hliníkové soli,** u kterých se zkoumá jejich možná rakovinotvornost. Naštěstí se již dají pořídit tyto přípravky s přírodním složením, které zmíněné škodlivé látky neobsahují. Často ovšem bývá problém v tom, že nepůsobí stejně silně jako klasické antiperspiranty, a některé uživatele proto odradí. Jako velmi **vhodné se ukázalo používání přírodního krystalu kamence**, který neobsahuje žádné škodlivé látky a působí poměrně spolehlivě proti pocení.

Při používání jakékoliv kosmetiky bychom měli pamatovat na to, že vše, co si dáme na kůži, se vstřebává do těla a působí na celý organismus.

Domácí mýdlo

Jako bonus přikládám recept na výrobu **přírodního heřmánkového domácího mýdla**. Zkuste si vyrobit mýdlo sami.

Suroviny:

- **210 ml destilované vody**
- **250 ml kokosového oleje**
- **110 ml olivového oleje**
- **60 ml mandlového oleje**
- **75 ml hydroxidu sodného**
- **2 lžíce heřmánku** (sušeného nebo čerstvého)
- **1 lžička heřmánkového esenciálního oleje** (další esenciální olej podle individuální preference)

Celou dobu při výrobě hlídáme přesně váhu a teplotu. Z vody a heřmánku uvaříme odvar a necháme vychladnout. Hydroxid nasypeme do vychladlého odvaru (nikdy ne opačně!), reakcí se směs zahřeje až na 85°C. Vhodné je mít ochranné pomůcky (brýle, rukavice, zástěru). Čekáme, až směs zchladne na 37 °C. Mezitím všechny oleje smícháme a zahřejeme na 38 °C. Opatrně nalijeme hydroxid do hrnce s oleji. Směs několik minut mícháme ponorným mixérem. Když je hmota homogenní, přidáme esenciální oleje a další bylinky (kreativitě ve výběru bylin a esenciálních olejů se meze nekladou). Hmotu řádně promícháme a nalijeme do připravené formy (papírové vyložené igelitem nebo pečícím papírem, nebo silikonové).

Po 24 hodinách mýdlo vyklopíme a nakrájíme. Dále ho necháme 3-4 týdny schnout na dobře větraném místě. Takto vyrobené mýdlo vydrží asi 5 měsíců (pokud bychom chtěli prodloužit trvanlivost, můžeme přidat olej z grepových jader).

Toto mýdlo je **vhodné pro všechny typy pokožky, včetně miminek, poradí si s ekzémy, lupénkou , akné** a navíc nám pomůže k **relaxaci a uvolnění**.

text: Alžběta Vacková

Síla bylin - měsíček a ptačinec

Dnešní téma síly bylin je **kůže**. Všem těm, které občas navštíví nějaká ta lapálie, jako je vyrážka, rozpraskání, vysušení apod., napíši, jak si pomoci. Samozřejmě, že se na naší kůži odráží naše životospráva, ale bylinky nám mohou také pomoci. Určité fáze kožních problémů musí řešit odborný lékař, ale jinde si můžeme ulevit sami. Napíši tedy o dvou bylinách, které jsou velkými pomocníky - **měsíček lékařský a ptačinec žabinec**.

Měsíček lékařský

Měsíček, krušíček, květ umrlčí, pašalík, sluníčko, to vše jsou lidové názvy pro jednu a tu samou rostlinu – měsíček lékařský.

Měsíček je jednoletá rostlina, vysoká 30-50 cm, kvetoucí žlutými až oranžovými květy. Původem je z Egypta a v našich zahradách je opravdu krásnou květinou. Nejlépe se mu daří na slunných místech v hlinitopísčitých půdách. Sbírají se květy v plném rozkvětu a suší se při mírných teplotách. Bylinka se používá vnitřně i zevně.

Použití:

Nálev z květů měsíčku se používá na léčbu **popálenin, drobných ran, zánětu spojivek, křečových žil, proleženin, zánětu dásní a kožních vyrážek**. Mast je výborná na celkovou regeneraci pokožky, pomáhá i redukovat tzv. **pomerančovou kůži, omrzliny, řezné rány, hemoroidy.**

Ptačinec žabinec

Ptačinec žabinec je rostlina, která není moc zmiňována a zahrádkářům působí zbytečné vrásky.

Rostlina je takový, po zemi se pnoucí, „plevel“. Opět jednoletka (ale trvalá), která roste všude. Má povrchové, jemné kořínky a velký počet křehkých, poléhavých lodyh, až 40 cm dlouhých. Je dužnatý a má velký počet malých drobných bílých květů. Kvete od března do září. Pro léčebné účely se může sbírat po celý rok.

Ptačinec je jednou z prvních zelených bylin jara. Připomíná nám, že se do země vrací život.

Použití:

Používají se sušené nadzemní části rostliny. Ve formě mastí, placek nebo zevně používaného nálevu je vhodný na **řezné rány, svědivé ekzémy a na lupénku. Vnitřně, formou nálevu, na revmatismus**.

Mast z měsíčku nebo ptačince

Ingredience:

- 500 g lékařské vazelíny, nebo plstního sádla
- 2 hrsti čerstvé, nebo asi 80 g sušené byliny (měsíček nebo ptačinec)
- 2 dcl oleje (slunečnicového, nebo olivového)
- včelí vosk nastrouhaný (přibližně dvě polévkové lžíce)

Postup:

Ve vodní lázni rozehřejeme vazelínu a olej. Když je základ dosti horký, přidáme bylinku. 20 - 30 minut zahříváme a poté odstavíme. Druhý den opět zahřejeme a odstavíme. Třetí den znovu zahřejeme, scedíme přes plátno do nádoby, přidáme nastrouhaný včelí vosk, necháme rozpustit a plníme do připravených nádobek. Skladujeme v chladu. Nic neuspěchejte a těšte se na výsledek. Stojí to za to.

Krásné žití přeje Jan a rostlinky

text: Jan Kadeřábek, ilustrace: PhDr. Martin Rezek

Dančiny zdravé recepty

Pečené kotlety s citronovou kůrou, smetanou a mrkvovo-celerovými hranolky

na množství: 4 porce

60 min.

Ingredience:

- 4 vepřové kotlety s kostí
- 2 lžičky dijonské hořčice
- 1 kelímek smetany (např. sójová, nebo z ovesných vloček)
- nastrouhaná kůra z jednoho citronu
- 2 mrkve
- 1 celer

Umyté kotlety potřeme hořčicí, osolíme je, opepříme a naskládáme do pekáčku. Oloupanou mrkev a celer nakrájíme na hranolky a položíme na kotlety. Osolíme, opepříme (dle vlastní chuti) a zasypeme strouhanou citronovou kůrou. Vše zalijeme smetanou, přikryjeme alobalem a dáme péct v rozehřáté troubě na 180 °C cca 40 minut. Po 30 minutách pečení alobal sundáme a bez něj pečeme cca 10 minut.

Jako přílohu uvaříme brambory ve slupce. Oloupané a nakrájené na plátky dáme dopéct do trouby a posypeme strouhaným parmazánem.

Pečené kotlety s ... *Foto: Dana Brabcová*

Jablkový koláč

45 min.

Ingredience:

- 0.5 hrnku třtinového cukru
- 6 lžic olivového oleje
- 2 vajíčka
- 250ml mléka nebo vody
- 3 nastrouhaná jablka
- 1 nastrouhaná mrkev
- prášek do pečiva
- 0,5 lžičky skořicového cukru (nebo 1 lžičku karaba)
- rozinky namočené v rumu
- nakrájený čerstvý ananas

Vše smícháme, vlijeme do pekáče na pečící papír, posypeme nakrájeným ananasem a pečeme cca 40 minut v předehřáté troubě.

Jablkový koláč *Foto: Dana Brabcová*

DOBROU CHUŤ

text: Dana Brabcová

Co je raw strava

Konečně se lidé v dnešní době začali zajímat o to, co vlastně jedí. Jestli to jsou jen „mrtvé buňky“ ochucené a dobarvené umělými chemickými prostředky, nebo zda to jsou zdravé a čerstvé potraviny. Je mnoho takzvaně zdravých směrů stravování - makrobiotika, vegetariánství, veganství, či například raw stravování.

Ne všechny směry jsou však určitě vhodné pro každého. Dnes jsme se zaměřili na raw stravování. Co vlastně raw strava je a čím se liší od stravy „běžné“, jsme se zeptali odbornice na raw stravování, pořadatelky kurzů raw stravování a majitelky raw food bistra, paní **Mgr. Ivy Juráskové**.

Mgr. Iva Jurásková (vpravo) v raw food bistru *Foto: Tonda Tran/Blesk pro ženy*

1. Co tedy raw strava je a čím se liší od stravy takzvaně „běžné“?

Raw food, nebo také živá/syrová strava, je čistě přírodní a čerstvá rostlinná strava. Skládá se z čerstvého ovoce, zeleniny (v našem případě převážně bio nebo bez chemického ošetření), ořechů, semínek, sušeného ovoce, mořských řas, některých luštěnin a dalších nezpracovaných surovin. Je to **strava bez jakékoliv chemie, lepku, bez přidaného cukru a všeho, co negativně působí na náš organismus.** Veškerá jídla a nápoje jsou upravovány maximálně do teploty 42 stupňů Celsia. Zachovávají si tak všechny vitamíny, minerály a enzymy v co největší možné míře (enzymy potřebné k trávení, stejně jako vitamíny a některé minerály se při zahřátí nad 42 stupňů Celsia ničí).

Raw food je přirozeně chuťově intenzivnější než vařená strava, vařením se chuť ztrácí a je nutné jídla různě dochucovat.

2. Má raw strava vliv na zdraví konzumenta a proč byste raw stravu doporučovala?

Rozhodně má a veliký. Jak již bylo řečeno, raw food je plná životně důležitých vitamínů, minerálů a enzymů, které jsou nutné pro správné fungování organismu. Díky její lehké vstřebatelnosti a snadnému trávení nezatěžuje tělo složitým a dlouhým trávením a tělo má tak více času a energie na procesy, jako je léčení a regenerace. Tělo se také celkově pročistí a zlepší se jeho fungování. Já osobně jsem se po půl roce na raw food zbavila všech alergií, zlepšila se mi celkově pleť, vlasy i nehty,

trávení, imunita, psychika i kondice. Ráno vstávám plná elánu a během dne zvládám vysoké pracovní nasazení v bistru. S oblibou tvrdím, že kdybych se nestravovala raw, už bych pravděpodobně nepodnikala, protože bych na to neměla dostatek energie. Běžný způsob stravování, tedy převaha vařené a živočišné stravy, a stresující životní styl náš organismus zakyseluje. To způsobuje řadu onemocnění, jako je vysoký krevní tlak, cukrovka, nadváha, vysoký cholesterol, akné, srdeční onemocnění, rakovina a další. Raw food tělo naopak odkyseluje a má tak léčivé účinky. Říkám, že není nutné jíst 100 % syrovou stravu, ale čím více jí jíte, tím lépe pro vás a vaše zdraví.

3. Jsou nějaké kontraindikace, nebo úskalí, kdy by se raw strava neměla konzumovat?

Úskalí ve stravování raw food vidím především ve složení jídelníčku. Ten by měl být vyvážený. Tedy mít správný poměr sacharidů, tuků a bílkovin. Pro naše každodenní fungování nestačí dát si k snídani banán, k obědu pomeranč a povečeřet salát. I zde musíme myslet na to, abychom do sebe dostali vše potřebné. V našem bistru připravujeme jídla, která obsahují jak zeleninu nebo ovoce, tak semínka nebo ořechy, které jsou právě bohaté na sacharidy, bílkoviny i tuky. Takže si na jídlech nejen pochutnáte, ale také vás zasytí a dodají potřebnou dávku živin. Podle mého pohledu a zkušeností je raw food v určitém poměru vhodná pro všechny. Je to přirozená strava, ke které bychom se měli v co největ-

ší míře navrátit. Pro lidi, kteří mají potřebu jedení masa a živočišné stravy, raw food doporučuji jako vhodné vyvážení jídelníčku a odlehčení tělu.

4. Je důležité, z jakých surovin se raw strava připravuje? Používají se suroviny a plodiny tuzemské dle aktuálního ročního období, nebo také cizokrajné či tropické?

Suroviny jsou v raw food alfa a omega. Stejně tak, jako je rozdíl v tom, jak kvalitní palivo tankujete do svého vozidla, i zde platí, že čím kvalitnější a čerstvější suroviny máte, tím lépe. U nás v bistru upřednostňujeme lokální produkci od menších pěstitelů a farmářů, kteří nepoužívají chemii. Máme svého certifikovaného bio farmáře a také vlastní zahradu, kterou pro nás s láskou obhospodařuje můj děda. Jeho zelenina, ovoce a bylinky jsou prostě nejlepší. Z tropických surovin, které se k nám dovážejí, používáme nejčastěji pomeranče, citróny, zázvor a mango.

5. Jak jste se k raw stravě dostala vy a proč jste se rozhodla organizovat kurzy a otevřít bistro?

Žily jsme s maminkou 7 měsíců v tropickém ráji na ostrově Zanzibar, kde jsme se začaly stravovat místním přirozeným způsobem, tedy hlavně čerstvým ovocem a zeleninou, a začaly jsme se cítit úplně jinak, mnohem lépe a zdravěji. Později jsme zjistily, že se stravujeme v souladu s principy raw food. Už tam jsem se rozhodla, že chci tento způsob stravování zpřístupnit i dalším lidem a ukázat jim, že díky změně ve stylu stravování můžou

změnit kvalitu svého života. Proto jsem se rozhodla otevřít vlastní bistro, se kterým mi dodnes maminka pomáhá. Dnes už to jsou téměř tři roky a k naší radosti zájem zákazníků o raw food a veganství stále roste. V bistru Raw for You připravujeme vše od snídaní až po večeře, například cuketové špagety s pestem a oříškovým parmazánem, mexický wrap s guacamole, pizzu s kešu mozzarelou, cheesecaky, mandlové a makové mléko, sýr z kešu oříšků a mnoho dalšího. Vše si můžete také odnést s sebou v ekologicky odbouratelných a kompostovatelných krabičkách, či nechat dovézt domů nebo do kanceláře. Pravidelně organizujeme raw food kurzy, na kterých se naučíte připravovat raw food jídla a nápoje tak, abyste si je mohli v pohodě připravit i u vás doma. Raw food totiž není jen způsob stravování, je to styl života.

text: PhDr. Martin Rezek/Mgr. Iva Jurásková, foto raw food: archiv Mgr. Ivy Juráskové

– INZERCE

RAW for you

Rodinné raw food bistro Raw for You ..čerstvé jídlo plné energie..
Take-away - rozvoz - catering - kurzy
- vše bez lepku, cukru a chemie
Bubenečská 35, Praha 6 - Bubeneč **Po - Pá 10.00 - 18.00**
www.rawforyou.cz

OBJEDNÁVKY S ROZVOZEM na tel. čísle 733 671 867

Pokrývka těla zvířat

Pokrývka těla živočichů má funkci nejen ochrannou a termoregulační, ale také mnohdy maskovací, komunikační a sociální (např. zbarvení kůže samečků apod.).
Obecně jsou živočichové (včetně člověka) děleni (tříděni) na **obratlovce a bezobratlí**.

Bezobratlí mají vnější kostru a jejich „pokrývkou" je tedy vlastně kostra – tvrdý obal, jako jsou krovky apod. Bezobratlými jsou hmyz, členovci, měkkýši a kroužkovci. U nich se o klasické kůži hovořit nedá, na rozdíl od obratlovců, kteří mají kostru vnitřní (páteř, kosti …) a jejich povrch je opatřen nějakou formou kůže (sestavené z pokožky a škáry).

Kůže se různě měnila dle **historického (fylogenetického) vývoje živočišných druhů**, jež postupně **opouštěly vodní svět a vystupovaly na souš**. Rozdílné typy kůže tedy mají **ryby, obojživelníci, plazi, ptáci** a **savci**.

Ryby

Ryby (lat. Pisces) mají na svém povrchu **destičky** (šupiny), které jsou **tenké, pružné, vzájemně se překrývají a nebrání v pohybu**. Povrch ryby je destičkami chráněn.

Povrch ryby s destičkami (šupinami)

Obojživelníci

Obojživelníci (lat. Amphibia), nejprimitivnější čtyřnozí suchozemci, jsou opatřeni **vlhkou pokožkou s četnými kožními žlázami, pokrytou hlenem**. Není však vhodná pro trvalý pobyt na souši, neboť snadno vysychá a není odolná proti mechanickému poškození. Proto obojživelníci vyhledávají vlhké prostředí. Typickými zástupci obojživelníků jsou žáby.

Povrch žáby s četnými kožními žlázami

Plazi

Plazi (lat. Reptilia) jsou pokryti **suchou pokožkou téměř bez kožních žláz s rohovitými šupinami**, chránící je proti mechanickému poškození a ztrá-

Povrch hadí kůže s rohovitými šupinami

tě vlhkosti z těla. Tento typ kůže umožňuje plazům trvalý pobyt na souši a třecí pohyb po zemi bez poškození svého těla.

Ptáci

Ptáci (lat. Aves) jsou opravdu zajímaví. Na některých částech těla ptáků **zůstaly zachované plazí šupiny**. Jsou to zadní **končetiny a zobák**, kde je lze ještě vidět. Na zbývajících částech těla se **plazí šupiny přeměnily** v rohovité útvary – **ptačí pera**. Pera umožnila ptákům udržovat lépe svou tepelnou energii a pohybovat se létáním.

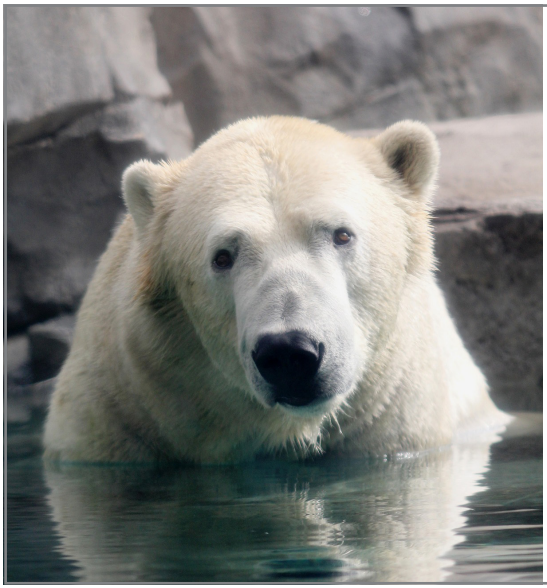
Povrch papouška s barevnými ptačími pery

Savci

Kůže savců (lat. Mammalia) je na rozdíl od ostatních **bohatá na kožní žlázy různých funkcí**. Jsou to **potní** žlázy (s funkcí termoregulační), **pachové** žlázy (s funkcí signalizační a komunikační), **mazové** žlázy (udržující srst) a **mléčné** žlázy (s funkcí krmení potomků).

Povrch ovce chráněný hustými chlupy

Kůže savců, oproti kůži jiných druhů, **dýchá**. Její povrch rohovatí a je **osrstěný chlupy**, jež jsou rohovitými útvary, stejně jako šupiny u plazů (ačkoli z nich nevznikly).



Víte, že ...

Lední medvěd není bílý?

Kůže ledního medvěda je černá a teprve na ní vyrůstají bílé chlupy. Díky této kombinaci využívá lední medvěd sílu dopadajícího slunečního záření na černý povrch těla v zimním období k jeho ohřátí.

text: PhDr. Martin Rezek

Šakali vili u Prahy

V celé Evropě se otepluje podnebí. To je známý fakt, o kterém slyšel už snad každý. Změnou klimatu dochází i ke změně zástupců živočišným druhů v přírodě. Zvířata začala migrovat do míst, která pro ně dříve byla vzhledem k podnebí nevhodná, a nyní jim vyhovují.

Dostává se tak i k nám zvěř, která u nás do nedávna, běžně ve volné přírodě, vidět nebyla. Jsou to například mýval severní, kočka divoká, rys ostrovid (dříve pouze v malé míře), vlk nebo dokonce i šakal obecný. Tento predátor, který v Česku dříve nikdy nežil, byl viděn u Prahy. A protože o něm málokdo něco ví, řekněme si o něm něco bližšího.

Šakal obecný (lat. Canis aureus) je psovitá šelma, která má svůj původní výskyt na Blízkém východě, Indii, Barmě a na Balkánském poloostrově. V Česku byl v současnosti viděn nejen u **Prahy, ale také na jihu Čech a v Polabí**.

Velikostí je podobný lišce, má však tmavý krátký ocas. Šakal je **dlouhý až 90 cm a váží až 15 kg**. Během roku se mu mění barva kožichu – ze **žlutohnědé či rezavohnědé** (v létě) na **šedohnědou či šedožlutou** (v zimě).

Tato plachá šelma je lovec. **Živí se jak hmyzem, tak drobnými živočichy či mršinami**.

text: PhDr. Martin Rezek

– INZERCE

LESY HL. M. PRAHY

Lesy hlavního města Prahy se starají o 2 900 ha pražských lesů, pečují o významné pražské parky, jako jsou Stromovka, Petřín, Vítkov, Letná či obora Hvězda. Spravují přibližně 300 km drobných vodních toků a 130 vodních nádrží. Provozují Záchrannou stanici hl. m. Prahy pro volně žijící živočichy, zookoutky, včelnice a v rámci ekologické výchovy spolupracují se školami a širokou veřejností.

www.lesypraha.cz, facebook.com/LesyhlmPrahy

Máme se bát ptačí chřipky?

Poslední dobou se v médiích sousloví ptačí chřipka skloňuje téměř denně. Hlavami se nám může honit mnoho otázek.
Co to vlastně je? Jak je nebezpečná? Znamená to, že máme přestat jíst vejce a kuřecí maso?

Influenza drůbeže, známá také jako ptačí chřipka, je virové onemocnění postihující ptáky. Nakazit se mohou jak volně žijící ptáci, tak drůbež domácí jako jsou slepice, krůty, kachny nebo husy. Postižená zvířata mají **dýchací potíže, trpí ztrátou chuti a masivně hynou v průběhu 1 – 2 dnů**. První příznaky od nakažení se obvykle objeví do několika dnů, nejpozději do jednoho týdne.

Infikovaná zvířata jsou otupělá, netečná, apatická, mají načepýřené peří, odmítají se pohybovat a mají dýchací potíže. Příjem krmiva je u nich výrazně snížen nebo se objevuje úplné **nechutenství**. Rovněž snůška vajec se výrazně snižuje nebo se úplně zastaví. Vejce jsou deformovaná a mají tenkou skořápku. U některých jedinců se mohou projevovat i **příznaky nachlazení** (výtok z nosu, kýchání). Během jednoho až dvou dnů dochází k vysokému úhynu. Zjišťovány jsou krváceniny a nekrotické změny na hřebínku a lalůčcích, edém hlavy, objevit se mohou i otoky a krváceniny na končetinách.
K přenosu dochází především trusem nemocných ptáků. Úhyn ptáka na ptačí chřipku lze potvrdit pouze v laboratoři. Nelze vyloučit přenos ptačí chřipky z nemocných ptáků na drobné savce (domácí zvířata jako kočky nebo psi aj.). Ale současná forma viru ptačí chřipky je schopna infikovat člověka opravdu pouze ve výjimečných případech, pokud by byl v úzkém styku například s napadenou drůbeží. Pravděpodobnost onemocnění člověka u nás je mizivá. V našich podmínkách se jedná o veterinární problém.

Ani není nutné obávat se konzumace drůbeže nebo drůbežích výrobků. Drůbeží maso a vejce je potřeba tepelně opracovat, virus je zničen již při teplotě 70 °C v jádře potraviny (např. uprostřed vejce) za jednu sekundu.

Co tedy dělat, najdete-li při procházkách přírodou například uhynulou labuť nebo i větší množství ptáků? V žádném případě se jich **nedotýkejte a okamžitě kontaktujte veterinární správu nebo policii**. Vše vyřeší za vás.

text: Mgr. Věra Bidlová

Měkké zlato

Hon za takzvaným „měkkým zlatem“, tedy zvířecí kožešinou, má podobně divokou a krvavými dobrodružstvími opředenou historii jako těžba zlata skutečného. Zatímco nadšení prospektoři mířili do vzdálených nalezišť Aljašky, Kanady a dalších koutů světa, kde se objevily třpytivé, zlaté valouny, lovci kožešin lovili zvěř v nehostinných a nepřístupných lesích, horách a planinách zmrzlého severu.

Dámy té doby toužily po jemných kožešinách a lovci se při vidině tučného zisku neštítili žádných úskoků ani surovostí. Je to drsná a temná kapitola v dějinách lidstva a její následky už mnohdy nejde odstranit ani napravit. Čísla, která hovoří za vše, jsou děsivá.

Hon na zvěř

Bobr svého času žil po celém mírném pásu severní polokoule a zasahoval až do Indie, Itálie a Španělska. Dnes se vyskytuje v Evropě pouze v rezervacích a jen na Sibiři a v Kanadě ještě žije volně.

Mořská vydra – **Kalan**, žila kdysi hojně na březích Beringova moře a na severoamerickém pobřeží Kalifornie. Její kožešina byla považována za jednu z nejdražších a jen kolem roku 1820 se jich prodávalo na 20 000 ročně. V roce 1910 byl Kalan již téměř vyhuben.

Lachtan medvědí byl pronásledován s takovou urputností, že ani nebylo možno všechny ulovené kůže zpracovávat. V roce 1803 bylo nakoupeno na Unalasce 800 000 koží a skoro 700 000 jich bylo následně zničeno.

Když byl povolen na konci 19. století lov v moři, bylo ročně uloveno až 140 000 samic lachtanů, následkem čehož uhynulo hladem jen na Pribilovových ostrovech na 30 000 mláďat.

Sobol býval ještě na počátku 17. století nejhojnějším zvířetem Sibiře. Během zimy ulovil každý lovec pohodlně 70 – 80 těchto zvířat. Na trhu byly rázem stotisíce kožek a jediná zásilka došlá jen do Vídně obsahovala přes 40 000 kůží. V roce 1900 už to bylo celosvětově jen 50 000 kožek a o deset let později již jen polovina. Až na malé výjimky byl sobol na Sibiři vyhuben.

Podobný, ne-li horší osud měla další zvířata jako **evropský norek, australský koala, opice guaréza, jihoamerická činčila** a mnoho dalších druhů.

Lovy dnes

Ještě dnes neustále slyšíme zprávy o vraždění tuleních mláďat u pobřeží Kanady a Grónska. Celosvětově je každý rok takto zahubeno na 750 000 těchto tvorů a jen na Kanadu z toho připadá přes

300 000. Jedná se o mláďata od 4 týdnů do jednoho roku, která už nemají bílou kožešinu a jsou vražděna velice hrubým a drastickým způsobem. Přitom je paradoxní, že tento krutý lov není ani nijak nadměrně výnosný a znamená pro většinu lovců jen „vedlejší příjem“. Srst tuleně je totiž příliš hrubá, a tak se hodí jen na výrobu doplňků k oděvům, nebo na výrobu peněženek nebo klíčenek.

Maso není pro svou tmavou barvu a štiplavou chuť oblíbené a špatně se prodává. Tuk se z velké části nevyužívá vůbec a prostě se ho víc než 80 % vyhazuje.

Jen v roce 2010 bylo v Kanadě vyvražděno 350 000 **tuleňů**, což je podle mínění vědců o mnoho víc, než se narodí. Navíc dochází k pomalé změně klimatu a odtávání pobřežních ledů. Protože však tuleni led k vyvedení svých potomků bezpodmínečně potřebují, hrozí za této situace,

i s přispěním nemilosrdného vybíjení, tomuto zvířeti pozvolné vyhubení.

I když dnes již umíme nahradit pravé kožešiny umělými v dokonalé kvalitě, hon za měkkým zlatem nekončí. Jak se můžeme přesvědčit z obsahu prestižních katalogů a na internetových stránkách, nabídka těch „nejkrásnějších a nejměkčích“ kožichů za tisíce dolarů neustále kvete. Člověk tak pro svůj rozmar pracuje pilně na vymazání dalších živočišných druhů z povrchu této planety.

text a ilustrace: Pavel Karel

Lékař stromů je letos králem

Datel černý, známý jako „lékař stromů“ byl Českou společností ornitologickou vyhlášen „**ptákem roku 2017**“. ČSO vede výzkum na zjištění výskytu, teritoria a počtu tohoto zajímavého ptáka.

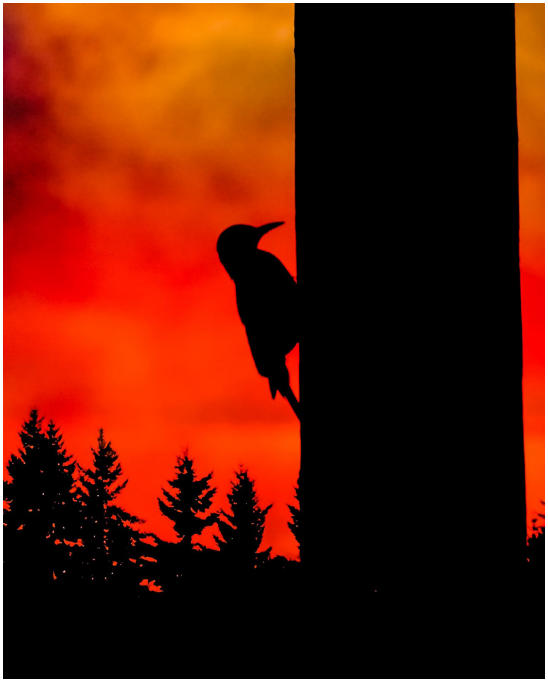
Jsme sice zvyklí vídat spíše strakapoudy, ale i datel černý se začíná v městském prostředí rozšiřovat. Jejich hnízda jsou v dutinách mrtvých či odumírajících stromů. Své teritorium příliš nemění a nejaktivnější je v období od února do května, kdy hledají partnery a hnízdí.

Pokud datla černého někde uvidíte, napište to do Faunistické databáze ČSO **avif.birds.cz**.

Víte, že ...

Datel černý je dlouhověký pták?

Dožívá dokonce věku až přes 25 let.



text: PhDr. Martin Rezek

Umělá kožešina se nosí

Umělá kožešina je skutečně „in“. Módní návrháři konečně začali využívat nabídky výrobců umělých kožešin a začali přírodní kožešiny nahrazovat těmi umělými. To uvítali nejen ochránci přírody (nemusí být kvůli kožešině lovena zvěř), ale i zákazníci obecně, neboť umělé kožešiny mají výhody, které ty přírodní nemají.

Výhody umělé kožešiny

Kromě **ochrany zvířecích druhů** jsou velké výhody umělé kožešiny hlavně v **nižší ceně, jednodušší úpravě a zpracování materiálu** (např. barvení), **větší lehkosti** oproti přírodním kožešinám a **možnosti rychlé reakce na módní vlny.**

Materiál a výroba

A z čeho vlastně umělá kožešina je? **Krymr** byl jednou z prvních umělých kožešin. Ten byl vyráběn na prutových stavech ze 100 % vlny a připomínal jehněčinu. Umělé kožešiny současnosti jsou vyráběny většinou ze syntetických vláken - polymerů, tedy nejčastěji z **nylonu, polyesteru či akrylu**. Jsou to tkané plyše, dvojplyše nebo pleteniny vyrobené včesanou vazbou, která je fixována v určitém směru a barvena **dle charakteristických znaků konkrétního druhu zvěře**.

text: PhDr. Martin Rezek

Tetování a jeho účel

Tetování těla je v současnosti velmi populární a módní. Jakmile se začne oteplovat a začneme nosit místo kabátů a svetrů pouze trička, objeví se mezi námi nepřeberné množství chodících „výtvarných děl“. Samozřejmě výtvarná kvalita tetování je různá. Od primitivních, která vypadají, jako by je dělal rozzuřený opilec, až po velmi propracovaná a krásná, za která by se nestyděl žádný renomovaný výtvarník.

Přestože je tetování nyní oblíbené, nejedná se o fenomén vzniklý v současnosti. Tetování je velmi stará záležitost. Bylo objeveno například i na mumifikovaném těle známého **Otziho**, nalezeného v **Alpách**. A to žil před 5 300 lety, tedy **v pravěku – neolitu.**

Princip tetování je jednoduchý. Vpichováním barviva pod vrchní vrstvu kůže (někdy až 5 mm hluboko) vytváří tatér u tetovaného nějaký obrazec. Je samozřejmé, že tetování není bezbolestný proces a vnímání této bolesti je velmi individuální.

Účel tetování se v různých dobách měnil. Předpokládá se, že v **pravěku byl jeho účel náboženský či terapeutický** (souvislost s drahami akupunkturních bodů). Ve st**arověku a středověku bylo v Číně, Japonsku i v Evropě** tetování používáno na **cejchování zločinců**, v **Řecku otroků** a v **Římě vojáků**.

V Evropě bylo tetování před první světovou válkou oblíbené u **námořníků** a mělo účel **umělecko-informativní** (např. kde všude námořník plul, na jaké lodi apod.). V **koncentračních táborech** za druhé světové války bylo tetování používáno na **označování vězňů čísly**.

V období konce 20. století bylo tetování viděno hlavně u **vězňů**, odsouzených za trestnou činnost, nebo u **členů mafiánských či extrémistických**

Tatér při práci

skupin. Vězňové se tetovali navzájem a jejich tetování značilo jejich **postavení v hierarchii vězňů**, k jaké skupině patří či například za co byli odsouzeni. Umělecký výraz takového tetování byl zpravidla nevalný. Někdy to bylo jen vytetované jméno ženy, která na vězně „doma čekala“. Členové extrémistických či mafiánských skupin se nechávali tetovat za účelem ukázky své **příslušnosti k dané skupině a případně hierarchie**. Jejich tetování již bylo mnohdy propracovanější.

V současnosti však nemá tetování jen informační účel, k jaké skupině jedinec patří. **Přestalo být stigmatizováno a stalo se módou.**

Víte, že ...

Slovo tetování má tahitský
či samojský původ?

Tahitské slovo ***tatau***
znamená **označovat**
a samojské slovo ***tautau***
znamená **kreslit**.

text: PhDr. Martin Rezek

Výročí letu člověka do vesmíru

V měsících březen a duben si připomínáme výročí úspěchů lidstva v dobývání vesmíru.

Dne **12. dubna 1961** odstartoval sovětský kosmonaut **Jurij Alexejevič Gagarin** (9.3.1934 - 27.3.1968) ve své kosmické lodi **Vostok 1** z kosmodromu **Bajkonur** na oběžnou dráhu Země.

Vše proběhlo v pořádku a stal se tak **prvním člověkem ve vesmíru.** Zemi obletěl jedenkrát a po 108 minutách přistál na Zemi.

Dobývání vesmíru se pak stalo doménou Sovětského svazu a Spojených států amerických.

Dne **2. března 1978** odstartoval **první československý kosmonaut Vladimír Remek**, v rámci programu Sovětského svazu - Interkosmos, v kosmické lodi **Sojuz 28** (společně s kosmonautem Alexejem Gubarevem) na sovětskou vesmírnou stanici Saljut 6. Ve vesmíru prožil československý kosmonaut 7 dní, 22 hodin a 17 minut.

Víte, že ...

Vladimír Remek byl nejen první československý, ale také první evropský kosmonaut?

Do té doby létali do vesmíru pouze sovětští a američtí občané.

text: PhDr. Martin Rezek, ilustrace: Zdenka Jandová

Glowackého má 3D Facebook

Na Základní škole Glowackého v Praze 8 vytvořili 3D facebook.

Na školní chodbě, na volně přístupné nástěnce, opatřené úchytovými gumičkami, papírky a tužkami, mohou žáci či učitelé školy věšet své papírové vzkazy, stejně jako je tomu u internetového facebooku.

Tento 3D facebook je velmi oblíbený a celá škola jej hojně využívá.

Je to opravdu dobrý nápad.

text a foto: PhDr. Martin Rezek

Lze být energeticky nezávislý?

Každá doba ve vývoji člověka měla svá specifika, ať už se jednalo o dobu kamennou, železnou či bronzovou. Dnešní doba by mohla být označena i jako „**doba závislá**“. Jsme od narození závislí na někom druhém. Nejprve na rodičích a pak na někom, kdo na nás až do naší smrti profituje. Ať už se jedná o výrobce předmětů, které nás donutí potřebovat, až po prodejce energií, bez které nám ty předměty nefungují.

Určitě jste si všimli, že se zvyšuje počet střech rodinných domů se solárními panely, či zahrad, na kterých se objevují malé větrné elektrárny. Lidé se snaží být nezávislí alespoň na úrovni výroby energie.

Vývojově by to mohlo znamenat, že homo sapiens potřebuje pro svůj další vývojový posun **dobu nezávislou**.

Je ale v dnešní době závislostí možné být energeticky nezávislý?

Zeptali jsme se t**echnického ředitele společnosti Freeenergy4u, pana Michala Seidla**, na několik otázek k tomuto tématu.

1. Co znamená být energeticky nezávislý?

Naše firma energetickou nezávislost vnímá poněkud specificky. Nezávislost je synonymem svobody. Být energeticky nezávislý tedy znamená být energeticky svobodný. V praxi dneška - nebýt svazován závislostí na někom druhém či třetím k zajištění svých energetických potřeb. A to jak pro bydlení, tak pro svou mobilitu. Tento sen, dnes mnoha, se stal impulsem pro vznik a životní misi naší společnosti.

V roce 2015 jsme na veletrhu FOR Arch představili odborné i široké veřejnosti funkční komplexní řešení energeticky soběstačného domu v kompozici s elektromobilem.

Dům, osazen **kombinovanou fotovoltaickou a větrnou elektrárnou**, vyrobí dostatek energie pro svůj provoz a provoz domácnosti, ale i pro **elektromobil**.

Naopak elektromobil může posloužit domu pro rozšíření bateriové kapacity nebo, chcete-li, kanystr na kolečkách. Navíc i samotný elektromobil má

Energeticky soběstačný dům

na střeše fotovoltaické články o výkonu 210 Wp, které mohou za opravdu krásného a slunečného dne samy poskytnout dojezd 20 – 40 km.

2. Takovýto elektromobil je váš výrobek?

Základ elektromobilu je postaven čínskou společností GreenCar. Baterie spolu s řídící a obsluhující elektronikou instalujeme zase my. To kvůli kompatibilitě technologií elektromobilu a domu. To je naše specializace. Ambice mít vlastní automobilku prozatím nemáme.

3. Proč jste se zaměřili zrovna na fotovoltaiku? A co obecně servis takových zařízení?

Fotovoltaický panel je úžasný stroj. Tím, že **nemá žádné pohyblivé části, je dokonale tichý, zcela chybí mechanické opotřebení a s ním související údržba a servis**. Nemusíte do něho vkládat palivo, postačí, pokud na něj dopadá sluneční záření. A takto je schopen pracovat desítky let.

Nezapomeňme, že jde i o technologii, důkladně prověřenou v těch nejextrémnějších podmínkách. Solární panely totiž zásobují energií převážné množství vesmírných satelitů. Tam spolehlivě odolávají skokovým teplotním extrémům od -180 °C po 250°C i radiaci.
Jediný servis, který tak budete muset fotovoltaickým panelům poskytnout, je v létě omytí od prachu a v zimě ometení od sněhu.

4. Čím jsou vámi stavěné domy výjimečné? A jsou dražší než běžné stavby?

Energeticky soběstačných může být mnoho stavebních konceptů. Pokud bychom hodnotili poměr pořizovací cena/užitek, pak nám v případě staveb na klíč nejlépe vychází difusně uzavřená dřevostavba, kde však vnitřní stěny jsou zděné nepálenými cihlami. Tím je zajištěno optimální vnitřní

Vnitřní stěny domu z nepálených cihel

mikroklima, charakteristické spíše pro zděné domy. Samostatnou kapitolou jsou pak technologie, které učiní celý systém soběstačným, respektive závislým na slunci a větru.
Cena takového domu může začínat již na **1,7 mil. Kč bez DPH za dům 4+1 na 126 m²**. Zda je to hodně nebo málo, musí posoudit každý sám. Jaká je cena svobody?

5. A co když je dům už postaven. Lze zajistit elektrárnu dodatečně?

Ano. Dodatečně lze ke každému domu nainstalovat vlastní elektrárnu.

Ostrovní elektrárna

Počátkem tohoto roku jsme zavedli do výroby ostrovní elektrárnu Home pant MP3 (rozuměj My Power 3000 VA) s LTO bateriemi (LTO = Lithium Titanát Oxid). Je to velmi vyspělá, kompletní elektrárna s kvalitním designem a špičkovými technologiemi. Pro příklad jen baterie oplývá životností více než 60 let při dvou nabíjecích cyklech denně. Je to převratná baterie.

Ale samozřejmě máme i elektrárny vysloveně spořící vaše účty za energie. Ty jsou velmi levné a se špičkovou návratností kolem 6 let při třicetileté životnosti.

Ukázka baterií uvnitř ostrovní elektrárny

6. Může být energeticky nezávislý opravdu každý? Není problematické sehnat na instalaci elektrárny nějaká povolení?

Nezávislý může být skutečně každý, kdo si to opravdu přeje.

Dokonce i zákazníkům, kteří nebydlí v domě, ale třeba v bytě panelového domu, jsme schopni zajistit nezávislost v podobě solárních panelů, které se instalují na zábradlí balkonu.

Tzv. „balkonová elektrárna“ má životnost 30 let a **pokryje basickou** (tedy základní) **spotřebu bytu**. Důležitá je pouze orientace balkonu na jih. Pořizovací cena této balkonové elektrárny je již **od 7.500,- Kč**. Takže vidíte, že vlastní elektrárnu si může pořídit snad opravdu každý.

Balkonová elektrárna

A jelikož je takový uživatel námi zapojen odborně a tzv. „**v ostrovním režimu**“, nemusí žádat ani o jakákoli povolení na úřady. Postačuje pouze elektrorevize, kterou také zajišťujeme.

Takže všem vašim čtenářům vzkazuji – staňte se nezávislými. S námi se nezávislost stala věcí volby.

– INZERCE

text: PhDr. Martin Rezek/Michal Seidl, foto: archiv Freeenergy4u

NĚCO PRO ZASMÁNÍ

Dobrá nálada je vždy zapotřebí

„Paní, ten váš krém na opalování vůbec nefunguje!“ zlobí se blondýnka na prodavačku.
„Podívejte, jak jsem bílá, a to už jsem snědla tři balení!“

„Číšníku, to kuře je jenom kost a kůže.“
„Promiňte, pane, netušil jsem, že si budete přát též peří.“

S manželkou si často vyměňujeme své názory.
Já přicházím se svým
a odcházím s jejím.

No co,co... na práci a na ochranu máme Golema, tak jsem si uplácal taky něco pro potěšení... a koukejte si laskavě nechat ty vaše nejapný otázky kam se tomu strká šém...!

„Vypni ten horor, mám z té hudby husí kůži!” „No vidíš a my nevěděli, kde sehnat peří, když nám ty husy chcíply...”

„Proč máš spálený ucho?“
„Žehlil jsem si košili a zvonil telefon.“
„A proč máš spálený i druhý ucho?“
„Volal jsem pohotovost.“

Tak pánové, protikuřáckým zákonem jsme ochránili naše občany, aby nemuseli dýchat škodlivý cigaretový kouř v hospodách... a teď je ještě musíme nějak dostat z ulic, aby neinhalovali neméně škodlivé výfukové plyny z našich auťáků...

„Včera jsem si u vás koupila kabelku z pravé hadí kůže,” říká v oděvech zákaznice. „Nějak se mi nezdá, že by to byla pravá hadí kůže. Mohl byste mi sdělit, kdo vám ty kabelky dodává?”
„Samozřejmě, hned se podívám...”
Prodavač zalistuje ve velké účetní knize a zvolá:
„Á, už to mám! Přece kanibalové z Nového Zélandu.”

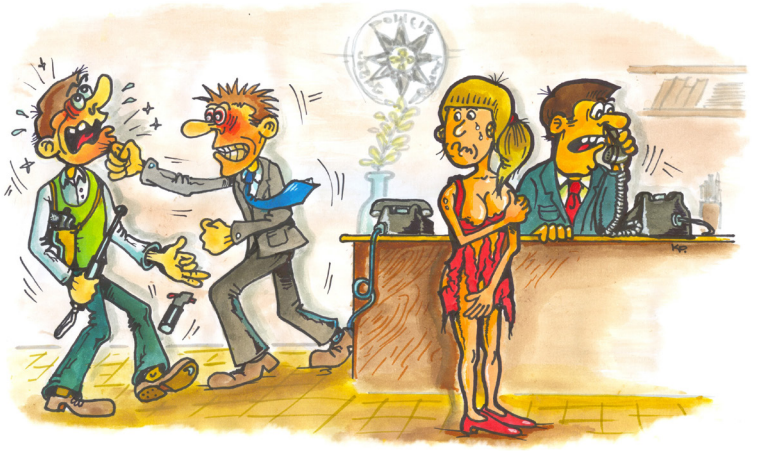
Když žena říká: „Cože?“, tak není hluchá a na nic se neptá.
Je jen milá a dává ti šanci říct svůj názor lépe, nebo-li opačně.

Blondýnka přijde do salónu krásy:
„Chci hladkou kůži a velké lesklé oči.“
„Bude to stát 1500“
„Kolik? 1500 dolarů za operaci?”
„Ne, korun za plynovou masku.”

Ptá se lord sluhy:
„Jean, má televize dvířka?“
„Ne, pane.“
„Tak to jsem se zase díval celý večer do kamen.“

Stěžuje si doma manžel po příchodu ze zaměstnání:
„Přišel mi od vedení email s upozorněním, že jsem jako jeden z posledních zaměstnanců nevyplnil anonymní dotazník.“

Po vojenském cvičení křičí generál na vojína:
„Vojíne! Neviděl jsem vás včera na nácviku maskování!“
„Děkuji, pane!“



Všechno v pořádku šéfe, jen nám v parku jednu slečnu celou vochmatal nějakej úchylák a chlapi se tu domlouvají, kdo bude snímat otisky prstů...

Nejlepší způsob, jak si zapamatovat, kdy má manželka narozeniny, je jednou na ně zapomenout.

„Víte, jak se dá pomocí vody získat světlo?“
„Umyjeme okno.“

V životě je potřeba se umět pro něco zapálit. V krematoriu už bude pozdě.

MOUDROSTI známých i neznámých

- Dávejte si pozor, co předstíráte, neboť se tím časem stanete. *Ernest Hemingway*
  (americký novinář a spisovatel, žijící 1899 -1961)
- Téměř každý člověk umírá na své léky, nikoliv na svoji nemoc. *Molière*
  (francouzský dramatik a herec, žijící 1622 - 1673)

HÁDANKY

- řešení najdete na straně 35

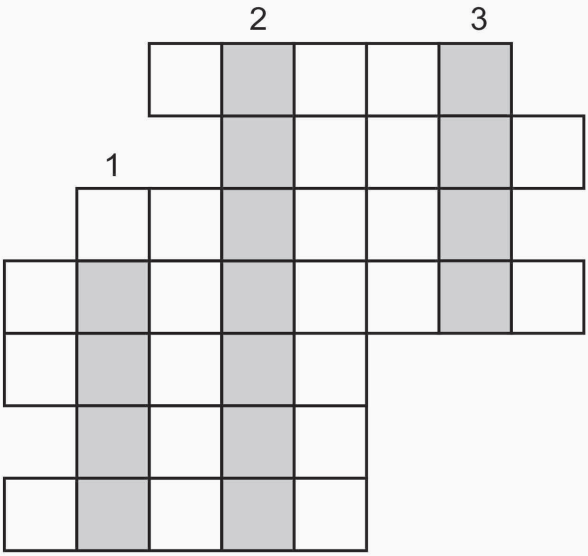
1. Jak poznáte, že vám někdo obletoval ženu?
2. Co bylo dříve - slepice, nebo vejce?

HRA O SOLÁRNÍ STAVEBNICI

LUŠTĚNKA

- **Nemocné** ..... (*odpověď ve sloupci 1*) **potřebuje lékaře, nemocná** ..... (*odpověď ve sloupci 3*) ..... (*odpověď ve sloupci 2*) .

Menandros (řecký dramatik, žil 342 -291 př.n.l.)



Kupředu

Křikloun

Nadmíru

Malý štětec

Běžící člověk

Aloisie domácky

Část rostliny v zemi

Výherce hry z předcházejícího čísla

Výhru z předcházejícího čísla časopisu, tedy luxusní pero v hodnotě 400,- Kč, vyhrála paní Jana Kořánová z Prahy. Správné řešení bylo: ***Písmo, slovo***

Správný výsledek luštěnky zašlete na email: **redakce@vedomy-dotek.cz** do 10.05.2017 a při slosování správných luštitelů dne 11.05.2017 **můžete vyhrát solární stavebnici (6 v 1) v hodnotě 120,- Kč.**

SUDOKU

- řešení najdete na straně 35

1 LEHKÉ

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

2 TĚŽKÉ

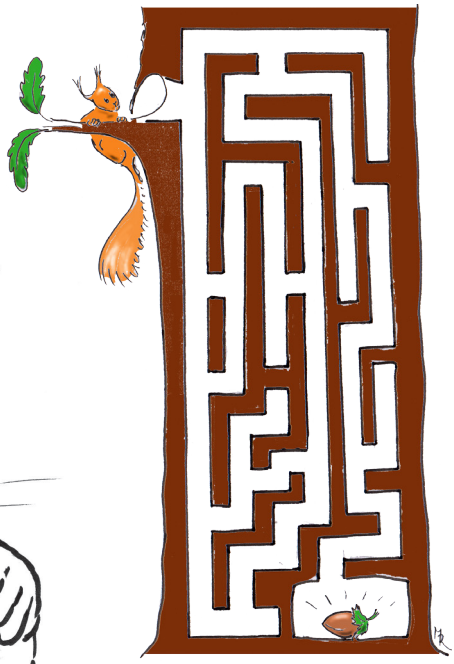
	9			3	5	4	6	
8	2	6		1			5	3
4				7	6			
7	5		3	4	9		8	6
	4			6			2	
9	6		7	2	8		4	5
2	1	9	6	8	3	5	7	4
	7			5	2		3	

Svět skřítka Čimíska

Omalovánka

Skřítek Čimísek vyrazil s veverkou Zorkou do ZOO. Vymaluj si omalovánku dle své představy, nebo dle obrázku vlevo nahoře.

Labyrint



Veverka Zorka si chtěla vzít na cestu do ZOO z dubu obrovský oříšek, který si tam schovala.
Pomůžeš jí najít nejkratší cestu k němu?

Spočítej ...

Spočítej, kolik má skřítek Čimísek na čepici dubových listů, kolik prstů skřítka je na obrázku vidět a kolik je vidět u skřítka knoflíků.
Číslo pak napiš na příslušný řádek.

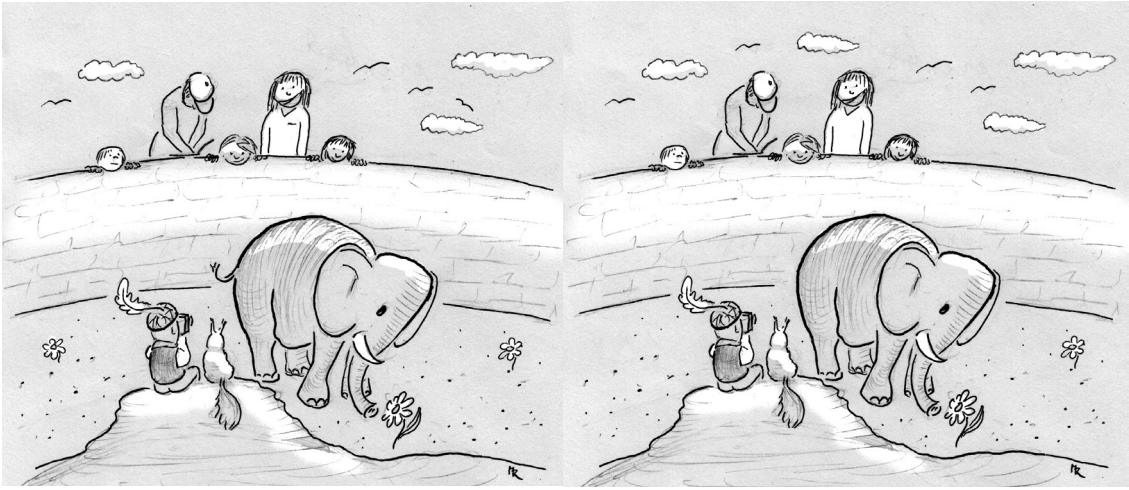
1. dubové listy .....

2. prsty .....

3. knoflíky .....

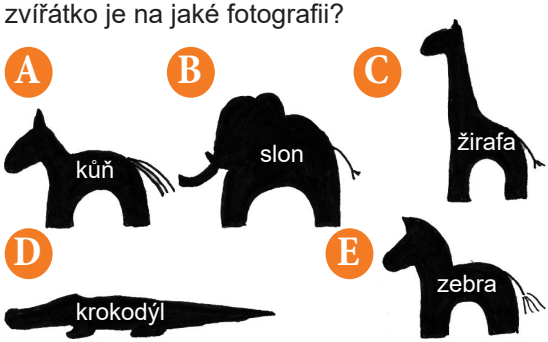
Najdi 5 rozdílů

Čimísek fotografoval v ZOO zvířátka. Když fotografoval slona, chvíli to trvalo a mezitím se některé věci změnily. Najdeš **5 rozdílů** mezi prvním a druhým obrázkem?



Poznej zvířátko

Protože skřítek fotografoval velmi blízko zvířat, nejsou na fotografiích celá. Poznáš jaké zvířátko je na jaké fotografii?



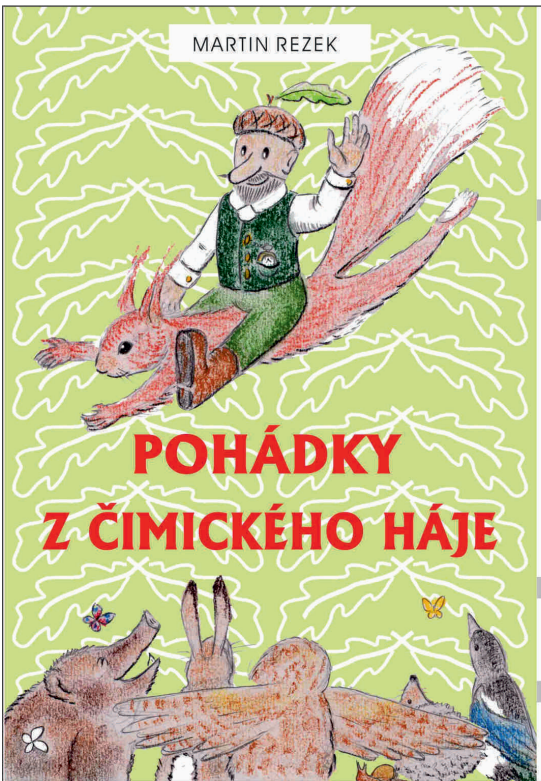
1

2

3

4

5



UDĚLEJTE DĚTEM RADOST

KUPTE KNIHU POHÁDEK

a podpořte tak veřejnou sbírku „Pro Čimický háj".

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

Koupit lze v:

- recepci Centrum RoSa
  Praha 8, Střelničná 8
- Knihkupectví Šimsová
  Praha 8, Třeboradická 1067/31
- objednáním 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

VEŘEJNÁ SBÍRKA PRO ČIMICKÝ HÁJ

TŘI ÚDOLÍ
www.3udoli.cz

Lesní školka pro děti od 3 do 6 let, venku za každého počasí.

t: 608 700 446 www.3udoli.cz

Papírnictví Petruška
OD Ládví, 1.patro
Střelničná 1660, 182 00 Praha 8
Tel.: 284 688 915
Otevírací doba:
Po - Pá: 9.00 - 19.00
So: 9.00 - 12.00
Školní a kancelářské potřeby, papírenské zboží, výtvarné potřeby a dárky
www.papirpetruska.cz
Slevový kupon 5%

Papírnictví Petruška
Koněvova 126
Praha 3 - Ohrada
130 00
Tel.: 737 783 320
Otevírací doba:
Po - Pá: 7.30 - 19.00
So: 9.00 - 12.00
Školní a kancelářské potřeby, papírenské zboží, výtvarné potřeby a dárky
www.papirpetruska.cz
Slevový kupon 5%

ŘEŠENÍ HÁDANEK, TAJENEK, SUDOKU

Hádanky

1

Je celá špinavá od cínu.

2

Vejce. Dinosauři již kladli vejce, ale slepice v té době nebyly.

Sudoku

1

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

2

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

BĚŽTE DO HÁJE 2017

charitativní běh Čimickým hájem

VEŘEJNÁ SBÍRKA PRO ČIMICKÝ HÁJ

SOBOTA 22.04.2017 od 10:00

TJ Slovan Bohnice (Praha 8, Bukolská 570/2)

Trasy: děti do 15 let - 1000 m (na trase 3 úkoly)
dospělí obutí (muži, ženy) - 5000 m
dospělí naboso (muži, ženy) - 5000 m

Další program: dětská dílnička, bosá dílna, občerstvení
v 12:30 - **chůze po žhavém úhlí** (účast dobrovolná)
v 13:00 - **bosá vycházka** - výklad o chůzi naboso
(cca 60 min., 2 km, účast dobrovolná)

Dospělí:
startovné 200,- Kč (předem) nebo 250,- Kč (na místě),
zápis předem na info@vedomy-dotek.cz do 19.4.2017,
zápis na místě 22.04.2017 od 8:30 do 9:30 hod.,
prezence: 22.04.2017 od 8:30 do 9:30 hod.,
ceny za první 3 místa (muži, ženy x obutí, naboso)

Děti:
startovné 0,- Kč, zápis a prezence není, start kdykoli od 10:00 do 12:00 hod., **vyhrává každý,** kdo splní úkoly a doběhne na trase, kterou připravil skřítek Čimísek

Výtěžek z akce jde na veřejnou sbírku „Pro Čimický háj".

Akce se koná pod záštitou starosty Romana Petruse.
Více informací na www.vedomy-dotek.cz, nebo na tel.: 608 339 338.

Pořádá: Vědomý dotek z.s. www.vedomy-dotek.cz
Partneři: Městská část Praha 8, naBOSO

DĚTSKÝ DEN S PŘÍRODOU

29.5.2017

od 15:00 hod. do 19:00 hod.

Oslava Mezinárodního dne dětí v prostoru dopravního hřiště Glowackého v Praze 8.

Na akci bude:
Městská policie Praha se svou technikou, Dobrovolní hasiči Bohnice s ukázkou hasičské techniky, zvířátka ze Záchranné zvířecí stanice, Lesy hl. m. Prahy a jejich naučný program, výherní soutěže, skákací hrad, malování na obličej, bosá dílna (i chůze po skle a žhavém uhlí), hudební a zábavná produkce a další zajímavý program jak pro děti, tak pro dospělé.
Moderuje **Ester Janečková**.
Vstup ZDARMA.

Akce navazuje na vystoupení Michala Nesvadby pro mateřské školky.

Více na www.vedomy-dotek.cz

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

Datum vydání: 08.03.2017. Uzávěrka dalšího čísla: 1.5.2017. Grafická úprava PhDr. Martin Rezek.
© Vědomý dotek z.s., nebo uvedení dodavatelé obsahu.
Titulní strana: Pixabay. PK - Karel, MR - Rezek.

Téma příštího čísla:
KAMENY A MINERÁLY

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.

Náklad: 2000 ks
Distribuční místa: Praha 4: Studio Dobeška, **Praha 6:** Harmonizační studio Osm, Sklizeno Dejvická, **Praha 7:** Úřad MČ Praha - Troja, Bio Letná, **Praha 8:** Úřad MČ Praha 8 (Bílý dům), Spirála - Kobylisy, knihovna Kobylisy, Bazén Šutka, Bio Centrum Krakov, Centrum RoSa, **Praha 9:** knihovna Ládví, **celá Praha:** závozová síť stravování Raw for You a dalších cca **60 míst v Praze**

V **elektronické i papírové podobě** je časopis rozesílán stálým odběratelům.

Volně stažitelná verze časopisu: www.vedomy-dotek.cz/casopis-na-dotek