

# NA DOTEK

**23**  
číslo  
Ročník 6

Magazín pro celou rodinu

Výtisk ZDARMA

**TÉMA  
ČÍSLA:  
ZEMĚ**

**Vznik  
našeho  
domova**

**Gaia –  
matka země**

**Soutěž o zlatou a stříbrné  
medaile z České mincovnou**



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

**Bylinky - zemědům lékařský**

str. 14

**Tajemné pražské podzemí**

str. 20

**Země česká, domov můj**

str. 24



# OBSAH

## » TÉMA

- 6/ Vznik našeho domova – Země
- 10/ Gaia – matka Země



## » SPOLEČNOST

- 27/ Ustoupí pražská příroda transevropské dálnici?



## » ZDRAVÍ

- 12/ Lahodná ovocná vína
- 14/ Síla bylin – zeměděm lékařský
- 16/ Dančiny zdravé recepty
- 18/ Jako v bavlnce
- 19/Láska bez obalu



## » KULTURA

- 28/ Poezie, umění a foto
- 29/ Vtipy, sudoku
- 30/ Svět skřítků Čimíška



## » PŘÍRODA

- 20/ Tajemství pražského podzemí
- 22/ Tipy na výlety:  
„Na den pod zem“
- 24/ Země česká, domov můj



## INZERCE v tomto čísle:

Zahradní vinařství, Malovalo, Kohoutek ve dvoře, Pivovar Šedivák, Portál, Koloidní stříbro

**Téma příštího čísla: SPORT**

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

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



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

Datum vydání: 9. 3. 2020. Uzávěrka dalšího čísla: 1. 5. 2020.

Grafická úprava: Roman Kliský, Martin Rezek.

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

Fotografie: Martin Rezek, Pixabay, Isidre blanc, H. Zell, Orchi, Dana Valentová, Veronika Marešová/Malovalo, Zuzana Miškufová, Na den pod zem, Mírek Lahodný  
Ilustrace: Martin Rezek, Pavel Karel, Martina Mrňavá, Zdenka Jandová

Titulní strana: Pixabay, Isidre blanc, logo časopisu Martin Rezek.

Publikování ve spolkovém magazínu je bezplatné v rámci dobrovolnictví. Nevyžádané materiály nevracíme.

Za věcnou správnost textu i obrazové přílohy odpovídají u článků autoři a u "inzerátů" inzerenti.

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



## O SPOLKU

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



Blíže k našim projektům...

V programu **ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL** vede spolek tyto projekty:

### KLUB NA DOTEK

Komunitní klub “Na dotek” je projekt určený pro každého, kdo má zájem o zdravý životní styl, pomoc lidem a přírodě. Je zaměřený na podporu zdravého životního stylu a zdraví jednotlivce.

Členové se mohou účastnit akcí podporujících přírodu a jejich zdraví, využívají slevy na akce spolku nebo slevový program na produkty a služby apod.

### TAKTICKO-STRATEGICKÁ 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) sebeobrané techniky.

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

### KULTURA NA DOTEK

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



**Městská část  
Praha 8**

Podporuje:  
Městská část Praha 8

### 12. 3. 2020 - POMOZME MLOKOVI PŘEŽÍT V PRAZE

Akce na vyčištění okolí Podhořského potoka od odpadků, vytvoření a opravy tůň pro reprodukci mloka. Akce se koná ve čtvrtek 12.3.2020 od 16:00 hod. Sraz dobrovolníků je před budovou Řešovská 515/9, v Praze 8, dne 12.3.2020 od 15:50 do 16:00.



### 21. 3. 2020 - DOBROVOLNÝ ÚKLID ČIMICKÉHO HÁJE

Tradiční úklid prostoru Čimického háje v Praze 8 od odpadků se uskuteční dne 21.3.2020 od 10:00 hod. do 11:30 hod. Přijďte nám pomoci. Sraz je před budovou Hovorčovicová 1713/22 od 9:50 hod.

### 2. 3. a 9. 3. 2020 SEBEOBRANA PRO SENIORY

Dvě hodiny sebeobrany pro seniory na téma „Na návštěvě“ a téma „Doma“ v Domě spokojeného stáří v Praze 7 - Troja, Povel-tavská 21/42.

### 4. 4. 2020 - DOBROVOLNÝ ÚKLID ĎÁBLICKÉHO HÁJE - UKLÍDME ČESKO

Již tradiční úklid prostoru Ďáblického háje v Praze 8 od odpadků se uskuteční dne 4.4.2020 od 9:00 hod. do 12:00 hod. Přijďte nám pomoci. Sraz je před budovou Šimůnkova 1685/22 od 8:50 hod. Po akci budeme opékat buřty u táboráku a zahraje nám k tomu i kytarista.

### Duben až červen PŘEDNÁŠKY O PŘÍRODĚ PRO ŠKOLKY A ŠKOLY

Na Čimískově naučné zahradě v Praze 8 budeme pořádat další blok přednášek o přírodě a ekologii pro děti z mateřských a základních škol.



# Co se nám povedlo



## 14. 12. 2019 - Pomozme mlokovvi přežit v Praze

V sobotu 14.12.2019 jsme v Černé roklí v Podhoří v Praze 7 a Praze 8 uklidili odpad od tamního potoka. Akce, která proběhla v rámci projektu „Pomozme mlokovvi přežit v Praze“ (mlok skvrnitý se zde vyskytuje) byla komorní - bylo nás celkem 9, ale odpadků bylo požehnaně. Celkem 10 pytlů odpadků a např. i matrace, nákupní vozík apod. Byla to fajn akce. Udělalo se opět něco smysluplného. Akci podporuje i Městská část Praha – Troja. Všem dobrovolníkům moc děkujeme.



## 25. 1. 2020 - Čištění ptačích budek v Čimickém háji

Dne 25.1.2020 jsme za účasti skvělé party dobrovolníků zorganizovali čištění ptačích budek v Čimickém háji v Praze 8. Ptačí budky je nutno čistit, aby se v nich nezdržovali cizopasníci a aby nedocházelo k napadání mláďat predátory (je-li totiž ptačí budka plná starých hnízd, predátoři jsou schopni dosáhnout na mláďata přímo skrze vletový otvor budky). Během dvou hodin se podařilo 4 týmům dobrovolníků vyčistit celkem 55 ptačích budek od zbytků starých ptačích hnízd či opuštěných sršních hnízd. Tímto moc děkujeme všem, kteří se akce zúčastnili :)

## Od 3.2.2020 Sebeobrana pro seniory

Od pondělí 3.2.2020 jsou vždy od 16:30 hod. (celkem 5 pondělků) pořádány přednášky o sebeobraně pro seniory, a to v klidném prostoru Domu spokojeného stáří v Praze 7 - Troja, Povltavská 21/42.



Více k akcím na  
[www.vedomy-dotek.cz](http://www.vedomy-dotek.cz)

# Pomozte nám jako dobrovolník

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



Pokud vás naše činnost zaujala a chcete-li nás podpořit finančním darem, můžete tak učinit zasláním jednorázové platby nebo trvalým příkazem na bankovní účet: **2800509664/2010**

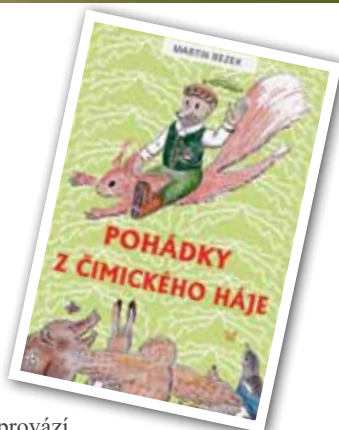
Do poznámky pro příjemce napište text: finanční dar. Za každou pomoc jsme rádi a každé pomoci si vážíme.



## V programu ZDRAVÉ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ vede spolek tyto projekty:

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

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



### ■ POMOZME MLOKOVI PŘEŽÍT V PRAZE

U Podhořského potoka v Praze 7 a 8 se vyskytuje vzácný a chráněný živočich - Mlok skvrnitý (Salamandra salamandra). Spolek pořádá, pro jeho podporu, akce na vyčištění Podhořského potoka, úpravu tůň, kde se mlok vyskytuje, a zídek, kde mlok přezimuje. Vše ve spolupráci s odborníky na životní prostředí z Magistrátu hl. m. Prahy, Úřadu MČ Praha - Troja, Úřadu MČ Praha 8, společností Bendovka a hlavně dobrovolníky z řad veřejnosti.

Projekt grantem podpořil: Městská část Praha - Troja.



### ■ ČIMÍSKOVA NAUČNÁ ZAHRADA - komunitní a naučná zahrada

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

Projekt grantem podpořil: Hlavní město Praha a MČ Praha 8



Městská část Praha 8



# VZNIK NAŠEHO DOMOVA – Země

– Pavel Karel –

## Počátek

...Na počátku nebylo nic... Ne, nebojte se, neotevřeli jsme tzv. knihu knih - Bibli, kde se vznikem naší Země také zabývají. My se v našem časopise přidržíme jako vždy exaktní vědy a řekneme si, jak na vznik naší planety pohlížejí dnešní vědci a odborníci k tomu povolání.

Na samém počátku ale opravdu nebylo zprvu nic. A pak náhle zhruba před 13,7 miliardami let z nekonečně malého bodu o nepředstavitelné hustotě vznikl vesmír tzv. Velkým třeskem. Vše podstatné se prý formovalo hned v prvních třech minutách po této události a od té doby se vesmír neustále rozpíná. Příčiny ani detailní průběh Velkého třesku rozebírat nebudeme, protože by náš časopis musel nabobtnat o několik desítek stran navíc.

(Kdo by se chtěl v tomto směru dále vzdělávat, doporučujeme výbornou knihu Simona Singha: Velký třesk, vydanou nakladatelstvím Argo v roce 2007)

Zpočátku vesmír obsahoval jen velmi hustou a žhavou směs, která se postupně ochlazovala, a říkáme, že nastal počátek éry látky, kdy se z elementárních částic počaly vytvářet větší stabilní útvary - atomy. Časem se začaly trochu hustější oblasti vesmíru díky gravitaci shlukovat a vytvořila se oblaka plynů a prachu, zárodky pozdějších hvězd, galaxií a ostatního vesmírného „smetí“.

## NACIONÁLE:

**Jméno:** Země

**Přezdívka:** Modrá planeta, Terra, Gaia

**Adresa:** Sluneční soustava, třetí od středu... tedy od Slunce

**Věk:** 4,6 miliardy let

**Hmotnost:**  $5,9736 \times 10^{24}$  kg

**Teplota:** min.: -89,15°C, max.: 56,7°C

**Velikost:** rovníkový průměr:

12 756,270 km

**Rychlost:** orbitální (kolem slunce)

30 000 km/s

**Počet cestujících:** 7,53 miliard

## Vznik planety

Naše Země vznikla přibližně před 4,6 miliardami let z protoplanetárního disku, složeného z částic obíhajících kolem rodícího se Slunce. Ty se shlukovaly do větších celků, které svou gravitací přitahovaly další materiál a plyny a kumulovaly se do větších těles. Tato tělesa do sebe narážela, postupně se spojovala, přitahovala další úlomky hmoty, až vznikla protoplaneta. Ta byla zprvu díky neustálému bombardování z vesmíru společně s teplem z radioaktivního rozpadu částic asi 1 miliardu



let jen rozžhavenou koulí s roztaveným povrchem. Další materiál, zbylý z utváření sluneční soustavy, neustále dopadal na protoplanetu, přetvářel a přetavoval její povrch a přinášel další stavební hmotu. Již v této době, kdy byl celý povrch planety jedním velkým rozžhaveným magmatickým oceánem, dochází zřejmě k postupnému utváření jejího pláště a jádra. Těžší prvky, jako železo, klesají díky gravitační diferenciaci ke středu a dochází tak ke vzniku těžkého jádra. Lehké prvky, které plavou na povrchu začínají tuhnout a tvoří tak vrchní kůru.



vodíku a hélia, které postupně unikaly do kosmu, a místo nich začal přibývat kyslík.

Zhruba před 2,5 miliardami let se začaly pomalu tvořit první základy dnešních kontinentů. Asi před 200 milióny let byla celá souš na Zemi součástí jednoho obrovského kontinentu Pangea. Před 150 milióny let se tento kontinent rozdělil na dva – severní Laurasii a jižní – Gotvanu. A od doby asi před 110 milióny let začaly následným dalším rozdělením vzniklé kontinenty nabývat nynějších tvarů a podoby.

### Vznik života

Život na Zemi se začal pravděpodobně rozvíjet před 3 miliardami let. Cesta k jeho vzniku byla poměrně velmi rychlá, když si uvědomíme, že od samotného počátečního utváření Země uběhlo teprve „necelých“ 1,5 miliardy let.



*Homo habilis*

### Utváření

Uvnitř planety však zůstává uvězněna obrovská energie z počátečního období utváření, posílená rozpadem radioaktivních látek. Tento přetlak byl příčinou velmi intenzivní vulkanické činnosti před 4-3,5 miliardami let. Trhlinami při sopečné činnosti a zemětřesení unikala na povrch láva a plyny nasycené vodní párou. Obsah vodní páry v atmosféře zvyšovaly i časté dopady komet. Když teplota atmosféry postupně klesla asi na 300°C, umožnila tak vznik prvních srážek. Déšť se však nemohl vsáknout do tuhoucích hornin z důvodu jejich velkých teplot a docházelo k jeho okamžitému odpařování a opětovnému z kondenzování v atmosféře. Tento cyklus se neustále opakoval, povrch byl stále chladnější, a nakonec tak začaly vznikat na Zemi první oceány. Jak láva na povrchu, tak magma pod ní postupně tuhly a utvářely se prapůvodní pevniny.

Původní atmosféra se skládala z velké části z oxidu uhličitého, sirných plynů a vodních par. Neobsahovala žádný volný kyslík a byla proto nedýchatelná. Země se zbavovala nejlehčích prvků

Předpokládá se, že stavební kameny živé hmoty obsahovala už prapůvodní prachoplyná mlhovina. Jsou však i názory, že tyto látky mohly být ve vhodný okamžik dopraveny na zemský povrch, například při srážkách s některou z komet. První primitivní organismy, vzniklé ve vodě, začaly postupně s produkcí atmosférického kyslíku a následná činnost zelených rostlin dopomohla k přetvoření atmosféry do dnešní podoby, (21 % kyslík, 78 % dusík, 1 % vzácné plyny a ostatní prvky).

První výskyt člověka, afrického Homo habilis, je podle nejstaršího paleontologického nálezu datován do doby před 2,5 milióny let. Když si připomeneme, že Země je stará zhruba 4,6 miliardy let, jsme my tady zatím, dalo by se říci, jedno oka mrknutí, což je asi 1/5 sekundy.



**Pangea  
s přibližným  
umístěním  
dnešních  
států**

## **STRUKTURU NAŠÍ PLANĚTY TVOŘÍ TYTO ZÁKLADNÍ VRSTVY:**

**Kůra** - je silná cca 40 km

a má teplotu 0-1000°C

**Plášť** - dělí se na vnější a vnitřní,

2 900 km, teplota 500-3000°C

**Tekuté jádro** - 2 200 km,

teplota 3000-4500°C

**Pevné jádro** - 1 203 km,

teplota 4500-6500°C

## **Vnější obal planety (od povrchu)**

**Troposféra** - výška 20 km

**Stratosféra** - 50 km

**Mezosféra** - 85 km

**Termosféra** - 700 km

**Exosféra** - 20 000 km







### Víte že...

...ještě v této době jsou populární konspirační teorie, kde se uvádí, že Země je placatá (plochá) nebo dokonce, že je dutá a my žijeme uvnitř jakési kulové dutiny.

Každoročně se na toto téma pořádají „vědecká“ sympozia a setkání. Zastánci ploché Země jsou přesvědčeni, že Severní pól je uprostřed pomyslné placky a Jižní pól Antarktida je rozprostřen podél okraje celého kruhu jako mohutná, a nezdolatelná vysoká ledová stěna. Tím se vchytrale vypořádali zároveň s problémem, proč nikdo, když přijde až na okraj, nepřepadne dolů. Nad plackou je podle nich ohromná, neprostupná kupole, na které jsou světla v podobě měsíce a slunce. Ve svém přesvědčení jdou dokonce tak daleko, že popírají i všechny důkazy podložené vesmírnými lety a NASA obviňují z manipulace, podvodu a popírají i jakékoliv přistání na, podle nich, neexistujícím Měsíci.

První dochovaná zmínka o „Duté Zemi“ je v dopise Johna Clevese Symmese Jr., který zaslal kongresu USA 15. dubna 1818. V něm píše, že na obou zemských pólech jsou otvory do zemské dutiny a v ní se prý nachází pět soustředných pater. Navrhoval zorganizovat expedici a tyto vnitřní světy neprodleně prozkoumat. Jelikož o takové expedici nikdo nikdy neslyšel, je celkem jasné, co mu kongres asi odpověděl. Teorii „dutozemců“, chtěli za druhé světové války využít i nacističtí pohlaváři, kteří hledali po celém světě všechno možné, aby odvrátili zkázu jejich „slavné“ Třetí říše. Na ostrově Rujána

se pokoušeli pomocí radarů vidět nepřátelské lodě, které jsou ve viditelném spektru za obzorem. Že dopadli stejně, jako když v Tibetu hledali stopy tzv. übermenche (árijského nadčlověka), ani netřeba zdůrazňovat. Přesto mají obě tyto konspirační teorie po celém světě stále tisíce nadšených zastánců, různých spolků a společností.

My ovšem víme své...a nebo, že by nakonec naše Země byla kostka...??

P.S.: Naše Země je po celou dobu trvání lidského rodu naším domovem, který nemůžeme díky nedokonalým technickým možnostem zatím opustit, ani vyměnit za jiný, jako naše byty a domy.

### Nedávno jsem slyšel jeden vtíp:

Kolem Země letí kometa. Země se pořád ošívá, vrtí, poskakuje a drbe se.

„Co je to s Vámi, milostivá?“, ptá se kometa.

„Ale asi jsem chytla nějaký bacil. Štípe to, kouše a začínám mít horečku!“, odvětlí nešťastná Země.

„Ale, to nic nebude“, usměje se kometa. „To je jenom člověk, to brzo přejde..“

Taky se Vám po chvíli zdá, že to ani není moc vtipné.....?



*Přistání na Měsíci - program Apollo, USA*

# Gaia – matka Země

– Martin Rezek –



**Na počátku všeho byl Chaos. Z Chaosu povstal Erebos, bůh věčné tmy a tma sama, a Nyx, bohyně noci a zosobněná noc. Z této dvojice, tj. Erebosu a Nyx, vznikl Aithér, věčné světlo, a Hémerá, světlý den. Teprve potom se zrodila Gaia, země.**

**Toto se dozvíme z řecké mytologie o vzniku Země, Matky Země. Tato prvotní bohyně země, jejíž jméno je též Gé, Gaea, je nejen bohyně země, ale i sama Země. V Řecku lze bohyni zemědělství, jménem Déméter, považovat také jako „matku zemi“.**



V mnoha mytologiích je nejvyšší dvojicí matka Země a otec Nebe. Matka Země je družkou nejvyššího boha, představujícího Nebesa. Jsou to vzájemně se doplňující protiklady. Toto spodobnění najdeme v mnoha mytologiích:

- řecký pár **Úranos a Gaia**
- maorský pár **Rangi a Papa**
- hinduistický pár **Síta a Ráma**
- védský pár **Djaus a Prthiví**
- jorubský pár **Olorum a Oduna**

V čínské filosofii lze nalézt tyto vzájemně se doplňující protiklady v ženském a mužském principu, tedy ženský princip jin (symbolizován vodou a zemí) a mužský princip jang (symbolizován větrem a ohněm).

Snad ve všech kulturách byla Země vnímána jako ženské božstvo a měla své jméno.

### Příkladem mohou být:

- **Inkové - bohyně Pačamana, nebo-li „Matka země“**
- **Maorové - bohyně Papa, nebo-li „Matka“**
- **Římané - bohyně země Tellus, nebo-li „Země“, později také Terra Mater, nebo-li „Matka země“**
- **Anglosasové - bohyně země Erce, nebo-li „Země“ nebo též Folde, nebo-li „Široká“**
- **Severská bohyně země Jörð (popř. Fjörgyn a Hlóðyn), nebo-li „Země“**
- **Litevská bohyně země je Žemina, nebo-li „paní Země“**
- **Lotyšská Zemes māte, nebo-li „Matka země“**

Je mnoho jmen pro matku Zemi v mnoha kulturách. Všechny tyto kultury si uvědomovaly, že bez matky Země by zde nebyly, a jako svou matku ji také vnímaly. A také se k ní jako ke své matce chovaly. Chránily ji. Až s nástupem průmyslové revoluce se u nás tento pohled na Zemi změnil. Začalo bezhlavé drancování a znečišťování. I my bychom se však ke své Zemi měli chovat jako ke své matce a ne ji pouze bezhlavě drancovat. Ať už ji nazýváme Zemí, matkou Zemí, matkou přírodou či jenom přírodou, měli bychom ji chránit.

### Den Země

Den Země je mezinárodní ekologický svátek zaměřený na ochranu životního prostředí.



Tento Mezinárodní den Země se slaví každý rok 22. dubna. Jeho hlavní myšlenkou je podpora a propagace ekologie. První Den Země byl slaven 22. dubna 1970 v San Francisku.

OSN začala Den Země organizovat od roku 1971. Od roku 1990 se stal 22. duben Mezinárodním dnem Země a od roku 1990 jej slavíme i u nás v České republice.

### Víte, že ...

Slovanská bohyně země je patrně Mokoš nebo-li „Vlhká“? Později byl používán výraz Matka vlhká země.

### Matka Země a její vnímání

Bohyně země, nebo také Země jako ženské božstvo, byla historicky nejprve vnímána jako symbol ženy a plodnosti. Se vznikem a rozvojem zemědělství začala být bohyně země vnímána také jako bohyně zemědělství či matka příroda.

Tento ženský charakter země byl pak používán i ve vyjadřování plodnosti žen. Byla-li žena plodná, byla přirovnána k úrodné či obdělávané půdě, nebyla-li žena plodná, byla označena pustou, neúrodnou či vyprahlou zemí.



# Lahodná ovocná vína

– Martin Rezek / Hynek Chaloupka –

S ovocnými víny se v obchodech až tak běžně nesetkáváme. Na našem trhu se však v loňském roce objevila nová ovocná vína značky Zahradní vinařství a velmi rychle si našla oblibu u zákazníků. Zeptali jsme se tedy majitele Zahradního vinařství, pana Hynka Chaloupky, na několik otázek, kterými Zahradní vinařství a ovocná vína tohoto vinařství přiblíží.

## ■ Můžete nám Zahradní vinařství blíže představit?

Nejedná se o klasické vinařství, jak jej obecně známe. Jak napovídá název, tak se věnujeme především zpracování ovoce a tedy ovocným vínům. Ale nejen těm. Nápad založit Zahradní vinařství vznikl v německém Pfalzu, kde střídavě žijí. Pfalz, mimochodem jeden z nejteplejších koutů Německa, je totiž vinařská a ovocnářská oblast s velmi silnou tradicí výroby ovocného vína. Navíc, dnes už za pomoci těch nejmodernějších technologií výroby tohoto vína i samotného lahování. A protože jsme v Čechách zatím podobně kvalitní suroviny a vhodné technologie nenašli, rozhodli jsme se vyrábět v Německu a přivážet vína na český trh.

## ■ To znamená, že část týmu pracuje v Čechách?

Ano, ale jsme taková mezinárodní skupina. Moje žena je Američanka, já jsem z Moravy, další kolegové jsou z Německa, Chorvatska, Slovenska a designer Aleš Mička pracuje na projektu z pražské Troje.



## ■ Liší se klasická ovocná vína, na která jsme v Čechách zvyklí, od těch Vašich? A v čem jsou ovocná vína speciální?

Co se týče domácí produkce, jsme zvyklí na ledacos. Snad téměř každý zahrádkář ovocné víno vyráběl s větším nebo menším úspěchem. Náš záměr je dělat ovocná vína moderně, použít nejlepší dostupnou surovinu a nejmodernější vinařské technologie a nabízet zákazníkům lehká, svěží, aromatická vína, která na trhu s vínem chybí.

Naše vína jsou nejen chuťovým zážitkem, ale navíc jsou ovocnou aromaterapií. Díky použité technologii a sterilnímu plnění za studena (vína nepasterizujeme), se přírodní aroma (nepoužíváme žádné syntetické aroma) uchová a vykouzlí Vám na tváři úsměv. Lahvujeme pozitivní emoce. Vůně je to, co je na ovocných vínech speciální.

## ■ Kromě očekávaných druhů ovocných vín - jahodového, višňového, rybízového, borůvkového, máte ale také například medové víno. Medové víno je Váš nápad?

Opylením v zahradě začíná nový rok, včelstvo je tedy základ, a proto jsme chtěli vzdát hold i včelám. Naše medové víno je vyrobeno ze 100% medu. Ten jsme zředili v poměru 1:1 s upravenou změkčenou vodou, přidali speciální druh kvasinek a nechali vše prokvasit při kontrolované teplotě na 11% alkoholu. Výsledek předčil naše očekávání! Vzniklo lehké a svěží víno



s jemným medovým aroma. Jinak medové víno můj nápad není, různé formy medoviny se vyrábějí od pradávna. Naši medovinu jsme nazvali medovým vínem proto, že je svým charakterem blíže ovocným vínům, než tradiční medovině, jak ji známe.

■ **Které je Vaše nejoblíbenější ovocné víno a která byste doporučili čtenářům pro jarní období?**

Přivítat jaro lze jakýmkoliv ovocným nebo medovým vínem. Pokud bych měl ale jedno upřednostnit, tak mým oblíbeným je perlivé ÓVÍNO s ostružinou. Perlivým ovocným vínům se budeme věnovat v tomto roce ještě intenzivněji. Kolem Velikonoc chceme představit další novinku - ovocný Hugo s bezinkou.

■ **Plánujete ovocná vína vyrábět v budoucnu i u nás?**

Nevíme, zda-li se nám podaří zvrátit trend, kdy ovocné sady z naší země spíše mizí. Nicméně, stali jsme se partnery iniciativy Sážíme budoucnost, kterou se nadace Partnerství z Brna snaží dostat stromy zpět do krajiny a veřejného prostoru. Chceme také podporovat další podobné aktivity při obnově starých sadů, alejí a veřejné zeleně. Vybrané iniciativy dostanou možnost nabídnout hrdinům, kteří stromy sází, nejen krumpáč a rýč, ale také horké víno z našeho vinařství. <https://www.sazimebudoucnost.cz>

■ **Na závěr - máte ve znaku špačka, proč právě špačka? To není zrovna nejlepší přítel zahrádkáře.**

Špaček je odborníkem na zralé a sladké ovoce, má výborný



přehled o tom, co kde a kdy dozrává a nenechá si nic ujít. Je to kontroverzní hrdina, který udělá v sadu a na zahradě pěknou paseku, ale my mu to nevyčítáme ☺. Je to kolega, někdy je rychlejší on a někdy zase my.

Inzerce

## Objevte ovocná vína Zahradního vinařství

Máme ve znaku špačka. Stejně jako on dobře víme, kdy a kde dozrává to nejlepší a nejšťavnatější ovoce pro naše vína.

Ovocná i medová vína vyrábíme ze 100% přírodních surovin. Striktně bez umělých barviv a přísad **jen silou přírody.**

[WWW.ZAHRADNIVINARSTVI.CZ](http://WWW.ZAHRADNIVINARSTVI.CZ)



Síla bylin

# Zemědým lékařský

– Jan Kadeřábek –

---

Dnes napíši něco o méně známé bylině  
– zemědým lékařský, nebo-li zemská pára,  
komínka, rutka polní (lat. *Fumaria officinalis*)

---



## Použití

Sbírají se lodyhy a květy z volně rostoucích rostlin, od jara do podzimu.

Nálev z rostliny se používá k léčbě artritidy, vodnatelnosti a nemoci jater, zvláště žloutenky, popř. zesvětlování pih a spálení od slunce.

Pozor - pokud se používá rostlina vnitřně delší dobu, má sedativní a hypnotické účinky.

## Proč název zemědým

Jedna z pověr praví, že tato rostlina, kdysi se nazývala „earth smoke“, se zrodila z půdních výparů a z trav a že vyrostla spíše z duchovního nitra země, než ze semen. Proto prý má pojmenování zemědým. Jiná z verzí praví, že tato rostlina z dálky připomíná hořící pole. A další verze je, že její šťáva čistí oči, ale stejně jako dým do nich vhání slzy.

## V lidovém léčitelství

Zemědým byl vždy spojován s vnitřní duší země a s podsvětím. Byl bylinou bezpečí a posvěcení. Přidával se do kadidel ochrany, pro očištění aury nebo při svěcení magických pomůcek. Též se používal při vymítání ďábla. Tyto rituály bych však přenechal zkušeným.

Lidová pověra říká, že zemědým přináší peníze, nosí-li se v botách, nebo když se rozhází kolem domu.

## O rostlině

Zemědým lékařský je jednoletá rostlina, vysoká až 30 cm. Původem je z Evropy, ale nalézt ji můžeme i na Blízkém východě, v Severní Americe, Austrálii či jižní Africe. Rostlina je křehká, má přímou lodyhu, stříbrozelené listy a malé růžové květy.





# Dančiny zdravé recepty

– PIZZA KOLÁČ –  
– PERNÍK DO PEKÁČKU –



# Pizza koláč

Tento recept je jedním z mých nejoblíbenějších.

## Ingredience

- 1 hrnek mletých ovesných vloček
- 1 hrnek rýžové mouky
- 1 hrnek mléka
- 1/3 hrnku olivového oleje
- 3 vajíčka
- 2 hrsti černých oliv bez pecek
- 100 g krutí šunky
- 100 g tvrdého sýra
- 9 cherry rajčat
- prášek do pečiva
- sůl, tymián, oregáno, bazalka (já mám např. italské koření z obchodu se zdravou výživou)



## Postup

V misce smícháme vajíčka, mléko, olivový olej a prášek do pečiva. Poté do směsi přimícháme ovesné vločky a rýžovou mouku. Šunku a sýr nakrájíme na malé kousíčky, olivy na kolečka a vše dáme do směsi. Posypeme kořením a přidáme bazalku. Malý pekáček vyložíme pečícím papírem a směs do něj nalijeme. Na povrch těsta naskládáme na plátky nakrájená rajčata (lze použít i žampiony). Opět trošku posypeme kořením. Vložíme do předehřáté trouby cca na 185 °C a pečeme 35–40 minut.



# Perník do pekáčku

## Ingredience

- 1 hrnek rýžové mouky
- 1 hrnek pohankové mouky
- 1 kypřící prášek do perníku
- ½ hrnku třtinového cukru (lze nahradit medem)
- ¼ hrnku oleje
- 2 lžice perníkového koření
- 3 lžice domácí marmelády
- 1 lžice kvalitního kakaa
- mléko dle potřeby
- domácí kompot (já dala meruňkový)



## Postup

Mouky smícháme s kakaem perníkovým kořením i perníkovým kypřícím práškem. Přidáme cukr, marmeládu, olej a tolik mléka, abychom získali ne příliš husté těsto. Nalijeme do pekáčku, ve kterém je pečící papír. Na vrch naskládáme meruňky. Dáme do předehřáté trouby. Pekla jsem cca 45 minut. Ale čas záleží na tom, jaký máte typ trouby.

Dobrou chuť☺.

**TIP** – Já mám ráda tento perník na talířku ještě se lžící kysané smetany.



# Jako v bavlnce

– Veronika Marešová –



## **Těžké hříchy vašeho šatníku aneb proč oblečení z biobavlny.**

Před dvěma sty lety si většina lidí vystačila s jednou košilí a kalhotami. Dnes jich potřebujeme plnou skříň. Takže musíme pěstovat víc a víc bavlny. Bavlna se pěstuje převážně v rozvojových zemích, kde jsou farmáři bez jakékoliv ochrany nuceni používat pesticidy a insekticidy, které jsou toxické a karcinogenní. Je-li potřeba více bavlny, používá se i více a více chemie. Bavlněné vlákno se upravuje pomocí ropných olejů. Při potisku takového bavlněného textilu se pak musí použít azobarviva s obsahem síry, benzenu a těžkých kovů, aby bylo možno textil potisknout. Aby se prádlo méně mačkalo, snadno žehlilo,

používá se při výrobě textilu známý karcinom formaldehydu, který má však za následek různé vyrážky na těle i alergie. Víte, že tohle všechno nosíte s těmi hezkými šatičkami přímo na těle? Ani tisíc vyprání nikdy nedostane z vašeho oblečení všechny tyto chemikálie. To už jsou pádné důvody, proč oblékat biobavlnu.

## **V čem je biobavlna lepší?**

Při pěstování biobavlny se místo chemie používají přírodní postřiky, ruční pleť a okopávání. Škůdce likvidují jejich přirození predátoři - ptáci a hmyz. Biobavlna se zpracovává na farmách a v provozech, kde se neplývá vodou, bělí bezpečným peroxidem a používají přírodní barvy.

Všechny ty vyjmenované chemikálie, které v běžném bavlněném textilu můžete najít, a které vám škodí, v biobavlně nenajdete.

## **Textilních certifikátů je hodně.**

Rozdílů mezi nimi je víc, než by vás vůbec napadlo. Většina označení není žádným světoplatným mezinárodním standardem. Jsou to spíše soukromé korporátní značky, které si stanovují svá vlastní pravidla. Nic víc. Chybí totiž regulace nějaké vyšší autority. U biopotravin si můžete být jistí, že ten "zelený lístek" dostanou jen bioprodukty, které splní přísné podmínky certifikace. S textilem je to trochu jinak. Neznalost vás při nákupu oblečení může vyjít pěkně drah.

## **Oblečte se do čisté krásy.**

Jen se nenechte obalamutit a hledejte oblečení s označením GOTS. Písmena GOTS znamenají Global Organic Textile Standard a garantují nejčistší způsob textilní výroby na světě. Na tuhle mezinárodní certifikaci spoléháme i my, v Malovalo. GOTS se jako jediná zabývá celým procesem od zasetí semínka až po finální úpravu textilu.

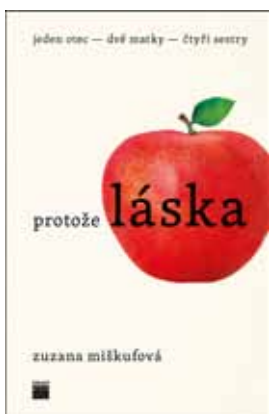


# Láska bez obalu

– Martin Rezek / Zuzana Miškufová –

Existuje mnoho druhů lásek. Láska k planetě Zemi, ke své rodné zemi, láska rodičovská, milenecká, sourozenecká a mnoho dalších. Škála je pestrá stejně jako intenzita. Od lásky až po nenávisť. Každý to máme jinak a často ne úplně jednoduché.

V březnu vychází v nakladatelství Smart Press nová kniha české spisovatelky Zuzany Miškufové “Protože láska”. Položili jsme autorce několik otázek, abychom vám tuto zajímavou knihu představili.



## ■ Jak dlouho píšete knihy a co Vás vedlo k tomu začít psát?

První knihu jsem napsala ve svých čtyřiaadvaceti letech, ještě za svobodna.

Byla také o lásce, o nevydařeném vztahu a touze dostat se z bolesti, kterou rozchod způsobil. Další

knihy následovaly na rodičovské dovolené, kde jsem v psaní objevila jedinečný ventil, jak ze sebe dostat pocity, které jsem prožívala. Tenkrát mé knihy vydávalo nakladatelství Motto, a protože volená témata byla hodně osobní, psala jsem pod pseudonymem Beáta Matyášová.

## ■ S jakými tituly Vašich knih se mohli čtenáři již setkat?

První kniha se jmenovala Milunky a kretění. Z těch dalších bych ráda připomněla Kláru

nad propastí, která vypráví příběh ženy na mateřské dovolené, co tolik touží být dokonalou ve všech směrech, až zkolabuje

a ocitne se na terapii v Krizovém centru v Bohnicích. Nebo Klaudii na rozcestí o ženě setrvávající v nefunkčním vztahu především z touhy po vlastním dítěti. Z dalších knih to byla Karla v pasti, Lucie v pozici stromu nebo Matky a dcery.

## ■ V březnu vyjde Vaše nová kniha “Protože láska”. Mohla byste ji čtenářům trochu představit?

Kniha vypráví příběh muže, jeho dvou žen - manželky a milenky - a čtyř dcer. Je to příběh plný zvrátů, především o hledání svého životního naplnění, své vlastní síly a cesty jeden ke druhému. Příběh mezigenerační, místy dojemný, místy syrový a místy bolestný právě tak, jako život sám. Psala jsem ji v těžkém období, kdy můj tatínek onemocněl a potřebovala jsem se s celou situací vyrovnat.

## ■ Proč jste se rozhodla psát zrovna o tomto tématu?

Toto téma ke mně přišlo při procházce s dávnou kamarádkou, která se zrovna rozcházela se svým mužem. Byla smutná, že jim to nevyšlo a říkala mi, jak moc si přála, aby si našla jiného muže, než byl její táta. Nerozuměla jsem, jak to myslí a ona se mi, po téměř třiceti letech přátelství, poprvé svěřila, že její táta žil dlouhá léta ve dvou vztazích, z nichž obou se narodily děti. Spadla mi brada, protože jejich rodinu jsem znala a nikdy by mě nenapadlo, že mají takové tajemství. Velmi rychle jsem pak pochopila, proč se staly nějaké věci, kterými si kamarádka musela projít.

## ■ Kde by mohli čtenáři knihu od března sehnat?

Určitě ve všech dobrých knihkupectvích, jak se s oblibou říká. Pak také na stránkách nakladatelství Smart Press a v neposlední řadě určitě v mém bezobalovém obchůdku Kohoutek ve dvoře ve Dvoře Kobylisy, kde bude kniha k dostání od 1. dubna vždy a navíc i s podpisem a věnováním autorky :-).





**KOHOUTEK  
VE DVOŘE**

**BEZOBALOVÝ  
OBCHOD**

ROZBALME TO SPOLU !

**ÚTERÝ-PÁTEK  
8-18**

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

ekologická drogerie  
přírodní kosmetika  
hygienické potřeby  
bezobalová domácnost

www.kohoutekvedvoře.cz  
facebook.com/kohoutekvedvoře  
instagram.com/kohoutek\_ve\_dvoře

# TAJEMSTVÍ PRAŽSKÉHO PODZEMÍ

– Michaela Komorousová –

**Praha sice nemá souvisle propojenou síť podzemních chodeb jako jiná města (nepočítáme-li metro), přesto v jejích útrobách nalezneme unikátní samostatné objekty různého účelu a stáří, ať už to jsou krasové jeskyně, podzemní svatyně, krypty, vojenské objekty, stovky kilometrů kanalizace nebo chodby po těžbě uhlí a železa. Vůbec nejstarší pražské podzemní chodby pocházejí z roku 993 a nacházejí se pod Břevnovským klášterem.**

## **Zde je několik tipů na výlet do pražského podzemí:**

Kostel Panny Marie Vítězné - místo, kde nalezneme největší dochované katakomby s mumifikovanými těly. Kdysi tu býval morový hřbitov. Roku 1611 byl ale na tomto místě vystavěn protestantský kostel a pod oltářem vybudována krypta. Po roce 1620, kdy museli prostor protestanti opustit, přestavěli tento kostel karmelitáni a vybudovali zde novou kryptu. Byli zde pohřbíváni rytíři a významné pražské osobnosti. Prostory se ale rychle zaplnily těly pohřbených, a tak se tento objekt začal rozšiřovat, až vznikly největší pražské katakomby s mumifikovanými těly významných osobností té doby. Pohřbíváno se zde až do roku 1760. Roku 2003 se tento prostor výrazně proměnil - chodby se vyvětraly a byly vybilény.

## **Pražská kanalizace - jeden z nejstarších kanalizačních systémů v Evropě**

1. pražská stoka vedla již ve středověku z Klementina. Na přelomu 19. a 20. století byla vypsána soutěž na vybudování jednotného kanalizačního systému pro Prahu. Ačkoliv byly připravené dva návrhy projektu, ani jeden neprošel a byl vytvořen zcela jiný. Kanalizace je dlouhá neuvěřitelných 4000 km, v podzemí se nachází dohromady 700 km kanalizačních přípojek.

## **Stará čistírna odpadních vod - památka evropského významu**

Mezi lety 1901–1906 byla postavena stará čistírna odpadních vod. Dnes sice svěmu účelu neslouží, ale je vyhledávaným turistickým místem. Byla to první mechanická čistírna, která moderním způsobem čistila odpadní vody, a to procesem cezení a usazování. Návštěvníci zde mohou vidět původní technologie.

## **Kryt Folimanka nalézající se ve skále**

Tento kryt je poměrně mladý. Zprovozněn byl roku 1960 a byl určen jako úkryt pro obyvatele města v době studené války. Počítalo se s tím, že se sem vejde 1 300 lidí (1 260 ukrytých, zbytek měl být personál). Prostor byl koncipován pouze pro třídní přebývání, a to z důvodu zachování duševní pohody ukrytých. Ukrytý člověk by se musel spokojit s prostorem od 0,8 m do 1 m. Pro případy nebezpečí zde bylo vybudováno pět samostatných částí, k tomu dva zásobníky



na užitkovou vodu, dva náhradní zdroje elektrické energie a filtrověntilační zařízení.

## **Vyšehradské kasematy - dnes sloužící jako úkryt pro sochy z Karlova mostu**

Mezi roky 1649–1720 byla na Vyšehradu vybudována pevnost, která měla sloužit pro rychlý přesun vojska. Tzv. Gorlice - prostor původně sloužící jako skladiště byl největším podzemním prostorem na Vyšehradě, ale patří i mezi největší podzemní prostory v Praze.

## **Staroměstská radnice**

Podzemní prostor Staroměstské radnice nám nabízí zcela unikátní pohled a exkurzi do historie tohoto místa. Ještě než byla radnice založena (roku 1338), stály tu ve 2. polovině 12. století románské domy, které byly majetkem Pražanů. Následně se však staly součástí města. Protože byl tento prostor pravidelně zaplavován vodou z Vltavy, uměle se navýšil terén o 2–6 m. Poté se tyto prostory začaly užívat jako sklepy. V 15. století bylo v podzemí Staroměstské radnice vybudováno městské vězení, kde bychom našli cely, ale i hladomornu. V současné době zde probíhají přednášky či ukázky řemesel z dob vrcholného středověku.

## **Pražské kolektory - pro město významné podzemní prostory**

Kolektory slouží k ukládání technických sítí takovým způsobem, aby byly přístupné ke kontrole, údržbám, opravám nadzemních terénů, aniž by byla narušena ulice na povrchu. První snahy o výstavbu kolektorů započaly již v polovině 19. století. Ačkoliv roku 1919 byla vypracována studie na tuto výstavbu, nedospělo se k žádnému závěru. Teprve v 70. letech minulého století se začalo stavět, a to zejména v severní části Prahy a v centrální oblasti v souvislosti s výstavbou metra.

## **Branická skála - bývalá nacistická podzemní továrna**

Na konci války měla uvnitř této skály vzniknout továrna na výrobu syntetického benzínu. V říjnu a v listopadu 1944 dokonce vznikly dva projekty na její stavbu. Němci zamýšleli postavit celkem 14 šedesátimetrových hal. Nakonec však továrna nebyla dostavěna. Dnes jsou přístupné pouze tři hlavní štoly.

# NA DEN POD ZEM



– Michaela Komorousová –

Projekt NA DEN POD ZEM, který pořádá spolek Unimakers, z.s. (založený studenty Vysoké školy ekonomické v Praze) se snaží veřejnosti každoročně zpřístupnit těžko dostupná či neznámá místa pražského podzemí. Návštěvníci mají možnost prozkoumat tyto prostory za doprovodu nejrůznějších odborníků a dozvědět se tak něco o historii a současném stavu těchto objektů.

Projekt má velmi pozitivní ohlasy. Není tedy divu, že rok od roku stoupá zájem veřejnosti a nabídka podzemních prostorů se tak neustále rozšiřuje.

**Kateřina Chalupcká, PR manažerka celého projektu, poskytla našemu časopisu krátký rozhovor.**

## ■ Co obnáší organizace celého projektu?

Organizace akce začíná v podstatě ¾ roku dopředu, kdy jednáme o otevření podzemních prostor. Vzhledem k tomu, že jsou podzemí často nepřístupná a nacházejí se v prostorách, ve kterých probíhá provoz i o víkend, jako je například Národní divadlo, musíme jednat opravdu dlouho dopředu. Od roku 2016, kdy jsme začínali jako parta studentů, jsme



*Podzemí divadla Disk*

se rozrostli a během akce nám pomáhají dobrovolníci, kteří se podílejí zejména na organizaci jednotlivých prohlídek v průběhu akce. Jednotlivé týmy pak mají na starosti dílčí oddělení, jako jsou například dramaturgie nebo produkce.

## ■ Co podle Vás lidi nejvíce láká na pražském podzemí?

Pražské podzemí je rozsáhlé a neznámé. Jedná se o jedinečné, často neznámé a neobjevené prostory, které odkazují k historickým událostem a poodkrývají tajemství našich dějin. A to lidi vždy láká nejvíc. Z těchto podzemí můžeme jmenovat například Divokou Šárku, Branickou skálu nebo katakomby na Vyšehradě. Zájem je každoročně také o národnostně významná místa, jako je Národní divadlo a Stavovské divadlo. Celá akce je zdarma a součástí každé prohlídky je rovněž průvodce, který návštěvníky seznámí s historií každého objektu a uvede zajímavosti. A to je dle mého názoru rovněž velká přidaná hodnota. Tento rok nás překvapil obrovský zájem veřejnosti pomoci finančně podpořit naši akci, kdy jsme pomocí crowdfundingové kampaně získali během rekordních 36 hodin finanční částku, která nám pomůže otevřít dvojnásobný počet míst a rozšířit akci na dva víkendy.

## Akce NA DEN POD ZEM

vám letos otevře pražská podzemí již počtvrté, a to 7. - 15. března 2020. Návštěvníci se mohou těšit např. na zákulisí českých divadel, Branickou skálu, rozsáhlou síť chodeb v Divoké Šárce nebo na Podolské kasematy na pražském Vyšehradě: „Máme radost, že se nám pro návštěvníky podaří zpřístupnit doposud neotevřené Podolské kasematy. Za druhé světové války byly přestavěny na protiletectvé kryty a za komunistického režimu zde pravděpodobně sídlila ilegální skupina tzv. Vyšehradských jezdců. Je se na co těšit!“ uvádí koordinátorka akce Monika Mercová.

Více informací o akci či rezervaci: <https://nadenpodzem.cz/>



*Bunk Parukářka*

PIVOVAR „U ŠEDIVÁKA“

Vaříme:  
výčepní piva  
ležáky  
speciály



# PIVOVAR ŠEDIVÁK

Těší se na vás  
příjemná obsluha.



**Pivo vyráběné přírodní  
cestou, tradičními postupy  
a bez chemie.  
Přijďte k nám ochutnat  
a nebudete chtít jiné.**

**Pivovar Šedivák,  
Katovická 410, 181 00  
Praha 8 Bohnice**

# Země česká, domov můj

## Česká národní hymna

– Michaela Komorousová –

**„Pravá hymna národní musí vytrysknout sama  
ze srdce lidu a ta píseň, kterou lid sám povznesl  
na svou hymnu, zůstane jeho hymnou, pokud jiná  
píseň nevníkne našemu lidu do srdce.“**

**Bedřich Smetana**

(v přízemní místnosti hostince Viktorie na Jungmannově třídě  
před shromážděním, jemuž předsedal Neruda)

*Kde domov můj,  
kde domov můj?  
Voda hučí po lučinách,  
bory šumí po skalínách,  
v sadě skví se jara květ,  
zemský ráj to na pohled!  
A to je ta krásná země,  
země česká, domov můj,  
země česká, domov můj!*

*Kde domov můj,  
kde domov můj?  
V kraji znáš-li Bohu milém,  
duše útlé v těle čilém,  
mysl jasnou, vznik a zdar,  
a tu sílu vzdoru zmar?  
To je Čechů slavné plémě,  
mezi Čechy domov můj,  
mezi Čechy domov můj!*



Česká hymna má mezi ostatními státními hymnami výjimečný původ. Z divadelní „hitovky“ Kde domov můj? se stal jeden ze symbolů českého státu. Populární píseň se ale v minulosti nesetkala vždy s oblibou, negativní kritiku sklídila např. od T. G. Masaryka či spisovatele Jana Nerudy.

Již od první poloviny 19. století až do současnosti se vedou debaty o její vhodnosti či hudební formě. Věděli jste například, že jedna z jejích neoficiálních verzí má i rockový nádech? Loni se pokusila o remake slovenská kapela Metalinda a vcelku se slušným výsledkem. Pojďme se však podívat blíže do historie tohoto hudebního klenotu...

### Z divadla až ke státnímu symbolu

Vůbec poprvé mohl tuto píseň zaslechnout český, ale i německý národ 21. prosince 1834 v Tylově divadelní hře Fidlovačka aneb žádný hněv a žádná rvačka ve Stavovském divadle, a to v podání slepého houslisty Mareše, kterého si zahrál Karel Strakatý – známý český operní pěvec (bas). Původní verze této písně však měla dvě sloky, které dnes málokdo zná. Text k této písni napsal samotný Josef Kajetán Tyl a hudbu složil (i když s drobnými úpravami Tylova textu) František Škroup. Hra však nebyla příliš úspěšná, za to píseň se dostala velmi rychle do povědomí českého, ale i zahraničního publika. Postupem času zlidověla a stala se součástí české národní identity.

Kromě Fidlovačky ve Stavovském divadle se hudební motiv této písně objevil také ve Škroupově Chrudimské přehdeře nebo ve skladbě Antonína Dvořáka Můj domov. Než se ale tato píseň stala českou státní hymnou, mohli jsme ji slyšet i v pěveckém podání Emy Destinové z roku 1914, tento snímek je vůbec nejstarší dochovanou nahrávkou písně Kde domov můj?. Původní verzi ale známe z podání Otakara Mařáka z roku 1930, neméně známá je i nahrávka Františka Smolíka za doprovodu Pražského rozhlasového orchestru řízeného Františkem Dykem z roku 1951.

Se vznikem Československé republiky roku 1918 se stala první sloka této písně státní hymnou a v této verzi ji známe takřka dodnes. Roku 1930 k ní byla přidána první sloka slovenské písně Nad Tatrou sa blýska, nicméně po vzniku České republiky zůstala už jen první sloka.

V současné době se experimentuje s její hudební formou. V roce 2008 byly nahrány na popud tehdejšího českého premiéra Mirka Topolánka čtyři oficiální verze české hymny, na kterých se podílel Sbor a Orchester Národního divadla v Praze pod taktovkou dirigenta Jiřího Bělohávkva. Ženskou sólovou verzi nazpívala Kateřina Kněžíková. Mužskou pak její manžel Adam Plachetka. O deset let později začalo opětovné úsilí o oživení a aktualizaci hymny, tentokrát se iniciativy ujal Český olympijský výbor, který požádal skladatele Miloše Boka. Vznikly tak tři dynamičtější verze – instrumentální, vokální a kombinované o dvou slokách, které hudebně ztvárnil Symfonický orchestr hlavního města Prahy FOK.

### Kde domov můj?

Píseň o krásách naší země v nás probouzí intenzivní hluboký zážitek zejména v souvislosti s nějakým mezinárodním sportovním úspěchem či významnou státní ceremonií. Avšak



původní význam obsahu písně bychom měli probádat v kontextu Tylovy divadelní hry.

Fidlovačka, jak zní úvodní slovo Tylovy frašky, byla oblíbená jarní slavnost pražských ševců, která se každoročně konala po Velikonocích v Nuselském údolí u Botiče v Praze, Nuslích. Název této slavnosti je ale odvozen od ševcovského nástroje „fidlovačka“, který ševci používali k hlazení (nebo-li fidlování) kůže při výrobě obuvi.



František Strojček vysvětluje v časopise Naše řeč (1934), že vlastenci Tylovi šlo hlavně o zdůraznění, že Praha je domovem Čechů (tehdy bylo právo na Prahu upíráno jejími dočasnými držiteli). Tyl mluví o Praze jako o české zemi, jako o jádru národa. Ve svém srdci byl přesvědčen o příslušnosti všech kmenů plemene českého k společné vlasti české a k jejím středu - Praze. První sloka se tedy vztahuje k Praze a k jejím ctinostem a druhá má za úkol oslavit český venkov a jeho lid.

Dějiště posledního obrazu Tylovy frašky je nuselské údolí. Voda, která hučí po lučinách je vlastně Botič, který protéká nuselskou loukou. Bory šumící po skalínách představují borovice, jimiž jsou porostlá skaliska pod hradbami nad nuselským údolím. Sadem, který se skvěl jara květ, míní sady Wimmrovy (wimmrovské), táhnoucí se od Koňské a Žitné brány až k Nuslím.



### V původní hře Fidlovačka byl text druhé sloky lehce odlišný v následující pasáži:

„Znáte v kraji bohumilém  
tiché duše v těle čilém,  
jasnou mysl, vznik a zdar“

## Luštěnka

Vzpomeňte si na celý název české divadelní hry, jehož část najdete jako nápovědu v luštěnce, a vyhraďte zlatou nebo stříbrnou medaili od České mincovny Jablonec nad Nisou.

**Víte, že Česká mincovna Jablonec nad Nisou** vydala v roce 2019 (k 185. výročí uvedení divadelní hry Fidlovačka) na téma české státní hymny repliku dobové pohlednice věnované Fidlovačce se zlatou medailí, jejíž návrh připravil medailér Asamat Baltaev?

V luštěnce tentokrát hrajeme právě o tuto zlatou medaili Zlatá medaile Kde domov můj – Fidlovačka proof a dvě stříbrné medaile Čtyřlístek pro štěstí proof od České mincovny Jablonec nad Nisou. Tyto tři výhry jsou v celkové hodnotě 3.095,- Kč.

Kus ledu

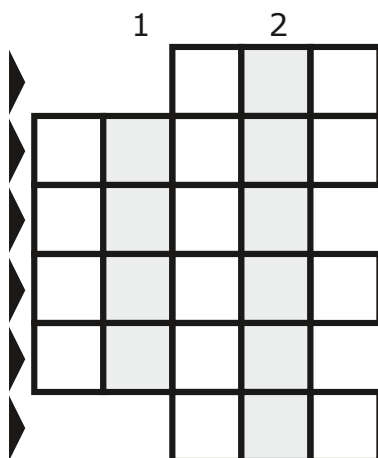
Ošklivý člověk

Ženské jméno

Dívka jinak

Zapínací knoflík

Prezent



ČM ČESKÁ MINCOVNA



Správný celý název divadelní hry zašlete na email: [redakce@na-dotek.cz](mailto:redakce@na-dotek.cz) do 10. 5. 2020 a při slosování správných luštitelů dne 11.05.2020 můžete vyhrát krásnou zlatou medaili (Zlatá medaile Kde domov můj – Fidlovačka proof) nebo jednu ze dvou stříbrných medailí (Čtyřlístek pro štěstí proof) od České mincovny Jablonec nad Nisou v celkové hodnotě 3.095,- Kč.

# Ustoupí pražská příroda transevropské dálnici?

– Ing. Gabriela Lněničková, MBA –  
Platforma za kvalitní dopravní infrastrukturu

■ Obyvatelé rušných velkoměst často vyhledávají parky a přírodní lokality za účelem odpočinku a rekreace. Díky příznivému vlivu zeleně na klima řada měst, včetně Prahy, plánuje sázet stovky tisíc nebo miliony stromů s cílem zmírnit dopady klimatických změn. Přesto několik přírodních památek, včetně lokality NATURA 2000, jsou vážně ohrožené realizací tzv. jižní varianty Silničního okruhu kolem Prahy (SOKP), jehož první plány pochází z 30. let minulého století. Od té doby se však Praha a okolí radikálně změnila. V současnosti už to není obchvat, ale průtah vedoucí skrz rezidenční, rekreační a přírodní oblasti na severu Prahy, které slouží pro bydlení a rekreaci desítek tisíc Pražanů.

■ Šestiproudá transevropská dálnice s předpokládaným provozem 90 až 100 tisíc vozidel denně, včetně kamionů, by nenávratně poškodila přírodní památky Zámky a Sedlecké skály, Drahaňské údolí a evropsky významnou lokalitu Kaňon Vltavy u Sedlce, která je součástí Trojské kotliny. Zároveň by došlo k radikálnímu zhoršení životního prostředí a ohrožení zdraví obyvatel zejména na území Dolních Chaber, Suchdola, Čimic, Bohnic a Ďáblic. Tyto městské části jsou navíc vystaveny negativnímu vlivu letecké dopravy, jejíž zátěž by se výrazně zvýšila s plánovanou výstavbou paralelní dráhy. Dle vyjádření České inspekce životního prostředí v rámci procesu EIA 2001-2002 varianta J (SOKP 518 a 519) „nepřimo

zasahuje a dotýká se největšího počtu zvláště chráněných území a omezuje, v některých případech dokonce likviduje, nejvíce stanovišť s výskytem zvláště chráněných druhů živočichů. Z pohledu vlivu na krajinný ráz je rovněž varianta J nepřijatelná,…”

Dotčené městské části a obce již řadu let usilují o objektivní posouzení alternativ za účelem nalezení optimálního řešení, které bude mnohem ohleduplnější k lidem, městu a přírodě. Velmi důležitá je také občanská angažovanost.

**Jednou z možností, jak se zapojit, je podepsat a sdílet petici za rozumné řešení okruhu kolem Prahy <https://rozumnadoprava.cz/petice-za-rozumne-reseni-okruhu-kolem-prahy/>.**

**Pokud můžete, podpořte, prosím, tuto petici.**

Věříme, že úsilí o zdravé životní prostředí a zachování krásné pražské přírody má smysl.

[www.rozumnadoprava.cz](http://www.rozumnadoprava.cz)

[www.facebook.com/rozumnadoprava](https://www.facebook.com/rozumnadoprava)



Vizualizace: ŘSD, Pragoprojekt

## ZEMĚ TOBĚ

– Marta Dietrich Dvorská –

Jsem otcem duchů a bohů  
 Jsem matkou rostlin a vod  
 To, čím se točím jak mohu  
 a držím celý tvůj rod  
 je síla, kterou mám v sobě  
 Ty mi ji nemůžeš vzít  
 Přestože podléháš zlobě  
 ve mně vždy nalezněš klid

Jen u mne najdeš jistotu  
 Jen já vím, co se stane  
 Vždyť sis mě vybral k životu  
 můj milý pozemšťane  
 I když se nerada chlubím  
 jsem stále přitažlivá  
 královna výšek a hlubin  
 esence věčně živá

Zapustíš do mne kořeny  
 a už se nemusíš bát  
 Tvé plody budou stvořeny  
 Jsem s tebou na každý pád



Ilustrace: Martina Mrňavá

## Kultura na dotek



Obraz malířky Zdenky Jandové pod názvem "Země"  
 Země pro mě znamená tajemství života na Zemi. Máme mnoho teorií o jeho vzniku, ale jedno vím jistě, je třeba ho chránit a pečovat o něj. (Zdenka Jandová)



Fotografie Mirka Lahodného z připravované výstavy „Krása staré techniky“



# Něco pro zasmání

Jaro. Je nádherný den. Ze země vyleze žížala. Kousiček od ní vyleze druhá.

První žížala, opojena májovým vánkem, se něžně zeptá:

“Slečno, můžeme se večer sejít?”

Druhá žížala překvapeně odpoví:

“Co blběš? Já jsem tvůj zadek.”

Zemědělci mají čtyři protivníky - jaro, léto, podzim a zimu.

Muž se ptá správce parku:

“Kdo rozdupal ten krásný trávník?”

“To víte, včera tady byla ekologická demonstrace.”

Jak v přírodě poznáte, kde je jih?

Podle solárních elektráren.

“A co u vás, taky to tak strašně fouká?”

“Ne, pohoda. Akorát ptáci lítají nízko ... počkej, to nebyl pták, ale kočka.”

Přišlo jaro.

Jako první roztál asfalt.

# Sudoku

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





# SVĚT SKŘÍTKA ČIMÍSKA

NAPSAL A NAKRESLIL MARTIN REZEK

PŘÍBĚH:

ZEMĚBÝL

ČIMÍSEK SI ČETL KOUZELNICKOU KNIHU, KDYŽ V TOM Z NÍ VYPADLO SEMÍNKO.

NALEZENÉ SEMÍNKO ZASADIL, ZALIL A ČEKAL, CO Z NĚJ VYROSTE.



ZE SEMÍNKA VYROSTLA KRÁSNA A VOŇAVÁ KVĚTINA.

ČIMÍSEK NEODOLAL A KE KVĚTINĚ PŘIČIHL. VÍC A VÍC, AŽ NAJEDNOU...



... KVĚTINA PROMLUVILA.



A OD TÉ DOBY ČIMÍSEK SKUTEČNĚ ROZUMĚL VŠEM KYTIČKÁM, KEŘŮM I STROMKŮM, NEJEN V ČIMICKÉM HÁJI.



# Kvíz skřítko Čimíška

V tabulkách vpravo vidíte, k jakému znaku patří jaké písmenko. Vyměňte u rostlinek dle této tabulky písmenka místo znaků a víte, co rostlinky říkají, stejně jako to ví i Čimíšek.



1) ☉ ◌ : "



2) ⚡ ◌ ◌ ◌ ◌ ◌ ◌ ◌ ◌

3) ☐ ◌ " ◌ ◌

ZNAK	☉	"	◌	◌	◌	:	/
PÍSMENO	A	E	I	J	L	M	N

ZNAK	◌ ◌	◌	⚡	◌	◌	◌ ◌	=
PÍSMENO	O	P	R	S	T	Y	Z

## ČIMÍSEK OČIMA DĚTÍ



Jan Palounek, 7 let



Pavel Hrdlička, 8 let



Eliška Muzikářová,  
8 let



Honzini, 8 let

## ZADÁNÍ NOVÉ SOUTĚŽE

### Děti namalujte obrázky na téma: MLUVÍCÍ KVĚTINA - KDYŽ KVĚTINY MLUVÍ

Obrázky nám pošlete do 10.5.2020. Ze zaslaných obrázků bude vybráno 5 nejhezčích, jejichž autoři získají voucher z projektu MALOVALO na tričko s potiskem jakéhokoliv vlastního obrázku. Při zaslání obrázku uveďte věk dítěte (soutěž je určena pro děti do 12 let). Tričko můžete dát jako dárek dědečkovi, babičce, rodičům nebo ho prostě jen samy nosit.

# VÍTĚZOVÉ SOUTĚŽE

## Ve výtvarné soutěži na téma NÁVRH VLASTNÍ MINCE

(z předcházejícího čísla časopisu) jsme od malých čtenářů dostali mnoho krásných obrázků. Jako autoři nejhezčích obrázků, jež získali jako cenu vouchery na trička s vlastním obrázkem od organizace MALOVALO, byli vybráni:

**Kateřina Čočková, Anna Vašáková, Beáta Finková, Dominika Lahodná a Richard Otta.**

Všichni ve věku 7–8 let.

Podívejte se na obrázky výherců – jsou krásné.



Inzerce



To se nosí  
s hrdostí

## Co se děje s obrázky, které děti namalují?

Někteří je věší na nástěnku,  
jiní schovávají do šuplíků  
a my je **tiskneme na trička.**

Taková, která **hrdě nosí** nejen ti malí  
umělci, ale i jejich obdivovatelé.

Vytvořte si **tričko plné hrdosti**  
- na [www.malovalo.cz](http://www.malovalo.cz)

Je to tááák snadné.  
A do **3 dnů** máte tu parádu doma.

 malovalo





„Už asi začínám chápat, proč má tahle konspirační teorie ve světě tolik přívrženců...“



„No kruci, tak proto se nemůžeme do toho Houstonu pořád dovolat !!!...“

Inzerce



## UDĚLEJTE DĚTEM RADOST KUPTE KNIHU POHÁDEK

a podpořte tak veřejnou sbírku „Pro Čimický háj“. Dvanáct pohádkových příběhů skřítka Čimiska (patrona Čimického háje) a jeho kamarádů zvířátek s jemným poučením a informacemi o přírodě.

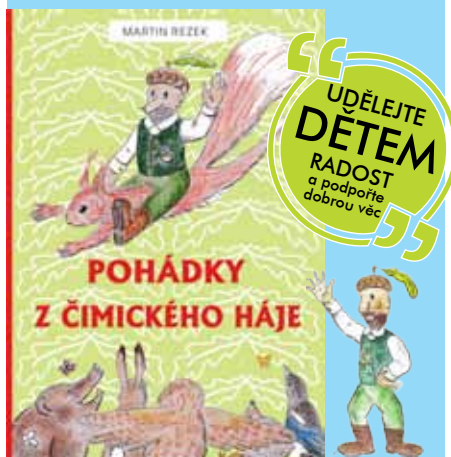
### Koupit lze v:

1. Knihkupectví PORTÁL  
Praha 8, Klapkova 1867/2
2. Papírmictví PETRUŠKA  
Praha 8, Střelnická 1660/31 (OD Ládví)
3. centrum RoŠa  
Praha 8, Střelnická 8/1680 (v kanceláři)
4. kavárna Pisco Cafe  
Praha 8 -Bohnice, Zhořelecká 514/2

### Objednávejte na:

info@vedomy-dotek.cz

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



## Knihkupectví Portál

Klapkova 1867/2 Praha 8, tel.: 283 028 203(204)

e-mail: knklapkova@portal.cz

Otevírací doba: 9:00–18:00

### Knihy, které mají duši.

Kvalitní a bohatá literatura pro děti a rodiče.

Tituly i z oborů psychologie, pedagogiky, sociální práce a dalších humanitních směrů.

# DISTRIBUČNÍ MÍSTA ČASOPISU

**V elektronické i papírové podobě je časopis rozesílán stálým odběratelům. Volně stažitelná verze časopisu: [www.na-dotek.cz](http://www.na-dotek.cz)**

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

**Praha 4** Studio Dobeška Nad Lomem 1770  
Kavárna Mezi Domy Křejského 1502/8  
Zelená domácnost Branická 66

**Praha 6** Bio studio 3K, Bubenečská 11  
Kavárna Záhorský, Eliášova 279

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

**Praha 8** Úřad MČ Praha 8 (Bílý dům), U Meteoru 6  
Mě knihovna Bohnice, Těšinská 4  
Mě knihovna Ládví, Burešova 2  
Mě knihovna Stírka, Klapkova 26  
Spirála DDM P8, Přemyslská 1102/15  
Spirála DDM Pha 8, Dolákova 537  
Aquacentrum Šutka, Čimická 848  
Vydavatelství Portál, Klapkova 2  
Centrum RoSa, Střelničná 8  
Kulturní dům Ládví, Burešova 2  
Rodinné centrum Osmička, Libčická 333/2  
Pisco Cafe, Zhořelecká 514  
Lesní školka 3 údolí, Tišická  
Slunečnice dům seniorů, Na Hranicích 674  
Domov pro seniory Kobylisy, Mirovická 1027

Domov pro seniory Ďáblice, Kubíkova 11  
Beyond- jóga centrum, Klapkova 34  
Monada- centrum rhh., Střelničná 8a  
Tichá kavárna, Burešova 12  
TJ Sokol Kobylisy, U školské zahrady 9  
Základní umělecká škola, Klapkova 25  
MŠ Dolákova, Dolákova  
MŠ Lešeňská, Lešeňská  
MŠ Libčická, Libčická  
Cukrárna Klapkova 161/35  
Cukrárna U háje, Hovorčovic 28  
Studio Perla, Trousilova 1031/2  
Cukrárna Anděl, Trousilova 1031/2  
Kadeřnictví Bořanovická 15  
Inspirace, restaurace Nad Šutkou 14  
Pizza caffe U veverka, Olštyňská 607/1  
Pizza caffe U veverka, Čumpelíkova,  
Poliklinika  
MŠ Korycanská, Čimice, Korycanská  
CAP Mazurská, Mazurská 484  
Papírnictví Petruška, Ládví obchodní dům  
Helia sport, Střelničná 1  
Hospůdka Na zápraží, Neratovická 29

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

## Časopisy najdete v BIOobchodech

**Praha 2** Cesmína.bio, s.r.o., Londýnská 43, Praha 2, [www.cesminabio.cz](http://www.cesminabio.cz)

**Praha 4** NaturKoloniál Braník, Branická 659/107, Praha 4 - Braník, [www.lifenature.cz](http://www.lifenature.cz)

**Praha 5** Bio Smíchov, Viktora Huga 4, Praha 5 - Smíchov, [www.facebook.com/biosmichov/](http://www.facebook.com/biosmichov/)

**Praha 6** Marama, Dejvická 277/26, Praha 6 - Dejvice, [www.marama.cz](http://www.marama.cz)  
Sklizeno, Dejvická 574/33, Praha 6 - Dejvice, [www.sklizeno.cz](http://www.sklizeno.cz)

**Praha 7** Natur PRO, biopotraviny a bylinky, Farského 1, Praha 7, [www.natur-pro.cz](http://www.natur-pro.cz)

**Praha 8** Bio Centrum Krakov, Lodžská 598/3, Praha 8 - Troja, [www.biocentrumkrakov.cz](http://www.biocentrumkrakov.cz)

Bio Rustonka, Sokolovská 115, Praha 8 - Karlín, [www.facebook.com/biorustonka/](http://www.facebook.com/biorustonka/)  
Bio domov - bez obalová prodejna, pasáž metra Ládví, Střelničná, [www.biodomov.cz](http://www.biodomov.cz)

Jája - zdravá výživa - Palmovka - Praha 8

Bio - koloniál, U svobodárny 12, Praha 8

Kohoutek ve Dvoře - bezobalová kosmetika a drogerie, Klapkova 1035/28, [www.kohoutekvedvore.cz](http://www.kohoutekvedvore.cz)

**Praha 9** BioKoloniál Vysočany, U Svobodárny 1110/12, Praha 9 - Vysočany, [www.biokolonial.cz](http://www.biokolonial.cz)

Katika, zdr. Výživa, Jablonecká 712, Praha 9, [www.katika.cz](http://www.katika.cz)

Ošatka - zdravá výživa - Poliklinika Vysočany, Sokolovská 304, Praha 9 - Vysočany, [www.osatka.cz](http://www.osatka.cz)

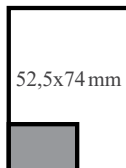
Vegeland NC Fénix, Freyova 35, Praha 9 - Vysočany, [www.veganland.cz](http://www.veganland.cz)



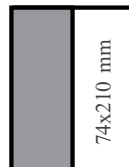
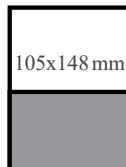


## “INZERCE” pro 1 číslo časopisu (tj. 2000 výtisků)

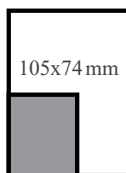
1/8 stránky  
52,5x74 mm  
800,- Kč



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



1/4 stránky  
105x74 mm  
1.500,- Kč



1 stránka  
210 x 148 mm  
6.000,- Kč



### Slevový program

2. inzerce v časopisu = sleva 5 %
3. inzerce v časopisu = sleva 10 %
4. a další inzerce v časopisu = sleva 15 %



**SLEVA  
až 30%**

Slevu lze sčítat se slevou 5 % za umístění distribučního místa časopisu (po dobu min. 1 roku) a 10 % za poskytnutí slevy pro členy klubu NA DOTEK (po dobu min. 1 roku). Plošná „inzerce“ (která je finančním darem na podporu ekologických aktivit spolku) je tedy možná již od 560,- Kč.

### Pravidla soutěží v časopisu (luštěnky apod.)

Soutěže vyhlášené v tomto časopisu jsou určeny všem čtenářům (specifikované u konkrétní soutěže – např. věková kategorie), s výjimkou zaměstnanců organizátora (vydavatel časopisu) a jejich rodinných příslušníků. Za rodinné příslušníky se pro účely této soutěže považují osoby tvořící rodinnou domácnost a/nebo osoby blízké ve smyslu § 22 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku.

Účastníci soutěží dávají svou účastí v soutěži výslovný souhlas se zpracováním poskytnutých osobních dat (údajů) organizátorem. Výherci souhlasí s uvedením svého jména, příjmení, místa bydliště (tzn. město) a s případným zveřejněním zaslaných odpovědí, příspěvků (např. fotografie, obrázky apod.), popř. fotografií výherce z předávání ceny, na stránkách časopisu, webu a FB organizátora. Zveřejněním zaslaných textů a příspěvků nevzniká účastníkům soutěží jakýkoli nárok na honorář. Účastí v soutěži každý účastník souhlasí s jejími podmínkami s tím, že organizátor je oprávněn uveřejnit jména, případně příspěvky (např. fotografie, obrázky apod.) a zpracovat osobní data pro marketingové účely a zaslání výher. Účastí v soutěži každý účastník potvrzuje, že je seznámen se všemi právy, která vyplývají ze zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a GDPR.

### ŘEŠENÍ SUDOKU

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

**Výherce luštěnky časopisu NA DOTEK č. 22,**  
stříbrné mince od České mincovny v hodnotě 2.450 Kč,  
je paní Jarmila Šimková z Prahy.

**Napište nám náměty na články  
či zajímavosti z vašeho okolí  
na email [redakce@na-dotek.cz](mailto:redakce@na-dotek.cz)**



# Kolojdní stříbro®



## Sada Kolojdního stříbra

**Proti akné a pro ošetření problematické pleti**

**20 ppm sprej + 10 ppm 500 ml**

Částice Kolojdního stříbra aktivně působí na bakterie, které jsou příčinou zanícení pórů pokožky a omezují tak správnou činnost mazových žláz. Kolojdní stříbro snižuje působení těchto bakterií takřka na 0 a takto velmi účinně napomáhá přirozenému procesu čištění pleti.

---

[www.agh2o.cz](http://www.agh2o.cz)