

na DOTEK

Magazín pro celou rodinu

Výtisk ZDARMA

24
číslo

Ročník 6

TÉMA ČÍSLA: SPORT

Tělesné procesy při sportu

**Rychleji,
výše a silněji**

**Soutěž o stříbrné mince
s Českou mincovnou**



www.na-dotek.cz



Box a umění - R. Osíčka

str. 10



Sportování v Praze

str. 16



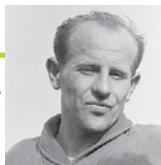
Šťrapatka nachová

str. 24



» TÉMA

- 6/ Sport – rychleji, výše, silněji ..
- 9/ Sportovní výročí
- 10/ Box a umění – rozhovor
s Rostislavem Osičkou



» SPOLEČNOST

- 18/ Parasport v kostce
- 22/ Sluchově postižený ve sportu
- 23/ Náš lední hokej



» ZDRAVÍ

- 14/ Tělesné procesy při sportu
- 24/ Síla bylin – Trapatka nachová
- 26/ Dančiny zdravé recepty



» KULTURA

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



» PŘÍRODA

- 16/ Letní sportovní radovánky
v Praze
- 17/ Pražská přírodní sportoviště
a naučné stezky



INZERCE v tomto čísle:

Zahradní vinařství, Malovalo, Portál, Koloidní stříbro

Téma příštího čísla: PENÍZE

www.na-dotek.cz

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



www.vedomy-dotek.cz

Datum vydání: 16. 6. 2020. Uzávěrka dalšího čísla: 1. 8. 2020.

Grafická úprava: Roman Kliský, Martin Rezek.

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

Fotografie: Martin Rezek, Pixabay, Dana Valentová, Ultina, Jsem jedno ucho, Žluté lázně

Rostislav Osička, Veronika Cézová, Wikimedia, Archiv Jiří Ježek, Archiv Jiřího Ježka, Roman Kliský

Ilustrace: Martin Rezek, Pavel Karel, Martina Mrňavá, Zdenka Jandová, Rostislav Osička

Titulní strana: Roman Kliský, Pixabay, logo časopisu Martin Rezek.

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

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

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



O SPOLKU

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



Blíže k našim projektům...

V programu ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL
vede spolek tyto projekty:

KLUB NA DOTEK

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

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

TAKTICKO-STRATEGICKÁ SEBEOBRAŇA

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

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

KULTURA NA DOTEK

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



**Městská část
Praha 8**

Podporuje:
Městská část Praha 8

Co připravujeme

**POHÁDKOVÝ
ČIMICKÝ
HÁJ**

Sobota **25.7.2020**
10.00 – 13.00
vstupné a ročník 1000
12.00 poslední
staršího
ÚČAST
ZDARMA

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

ZÁBAVA PRO CELOU RODINU
Zúčastní se
i patron Čimického háje
skřítek ČIMÍSEK.
Z této tuctu příběhů foto
proj. video dokumentační,
které může být posledek.

Partneři:
Vědomý dotek z.s.
www.vedomy-detek.cz
info@vedomy-detek.cz

DOBROVOLNÝ

**ÚKLID
ČIMICKÉHO HÁJE**

13.06.2020
od 10:00 do 11:30

Sraz dobrovolníků
je 13.06.2020
v 9:50 až 10:00 hod.
u Čimického háje,
před budovou
Hovorčovická 1713/22
v Praze 8.

Pojď nám pomoci i ty.

Pořádá spolek Vědomý dotek z.s.
Více informací na: www.vedomy-detek.cz
martin@vedomy-detek.cz
Tel: 608 339 338

Podporuje:



**Městská část
Praha 8**



Ve spolupráci se správou
Čimického háje - Lesy hl.m. Prahy.



Co se nám povedlo

12. 3. 2020 - Pomozme mlokovi přežít v Praze

Během akce u Podhořského potoka, kde se sešlo 15 dobrovolníků, jsme uklidili celé okolí od odpadků a upravili tůň zdejšího potoka pod dohledem odborníka. Přednášku o mlokovi skvrnitým provedl odborník na obojživelníky, doc. Ing. Jiří Vojar, Ph.D. .

3. 2. a 9. 3. 2020 - Sebeobrana pro seniory

Sebeobrana pro seniory v Domě spokojeného stáří v Praze 7 byla přijata velmi kladně a moc se zúčastněným líbila.

Další plánované akce

Dobrovolný úklid v Čimickém háji (21.3.2020), Dobrovolný úklid Ďáblického háje (4.4.2020) a přednášky o přírodě pro základní a mateřské školy, byly z důvodu opatření proti koronaviru zrušeny s tím, že budou vyhlášeny náhradní termíny.

AKCE
POMÁHÁME
POHYBEM

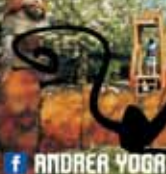
**Pravidelná akce - každý čtvrtek
Z DOBROVOLNÉHO PŘÍSPĚVKU
POMÁHÁME PACIENTŮM S ALS***
Přijďte na Vyšehradskou jógu
Vládka Mikuláše.

Podporujeme

Vládka Mikuláš
se svojí manželkou Denisou
více na <https://www.blendea.cz/provladu/>

VYŠEHRADESKÁ YOGA KAŽDÝ ČTVRTEK OD 18:00

NAPROTÍ DĚTSKÉMU HRISTU
STARÝCH POVĚSTÍ ČESKÝCH



Cvičíme za každého počasí, pro více info sledujte [f Andrea Yoga](#)

*Amyotrofická laterální skleróza (ALS) je velmi progresivní nervosvalové onemocnění, které postupně vyřadí ze hry všechny svaly v těle, zatímco vědomí zůstává do poslední chvíle zachováno. Onemocnět může kdokoli v dospělém věku. Způsob vzniku onemocnění, prevence ani léčba zatím nejsou známy. Úmrtí nastává většinou selháním dechových svalů. Neexistuje žádná prevence. Pacientům lze zatím nabídnout jen symptomatickou péči mírněním příznaků.

Více k akcím na
www.vedomy-dotek.cz

Pomozte nám jako dobrovolník

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



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

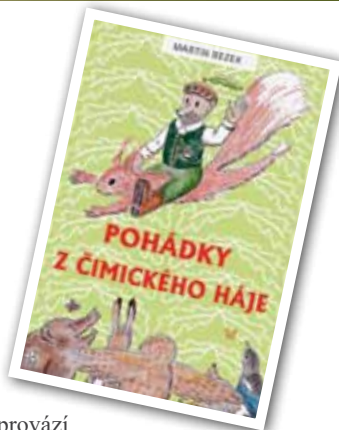
Do poznámky pro příjemce napište text: finanční dar. Za každou pomoc jsme rádi a každé pomoci si vážíme.



V programu ZDRAVÉ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ vede spolek tyto projekty:

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

V rámci patronace Čimického háje v Praze 8 pořádáme dvakrát do roka (v březnu a v září) úklid této pražské zeleně, vedeme projekt na obnovu jezírka Dotek v severovýchodní části lesa, věnujeme se místnímu ptactvu (čištění budek, zimní přikrmování a přednášky) a vybudovali jsme naučnou stezku (10 zastávek, kterými provází dubový skřítek Čimisek) se sochou skřítky Čimiska a jeho domečkem v koruně stromu. O Čimiskovi byla vydána i pohádková knížka (Pohádky z Čimického háje). Vydáváme články o přírodě 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 živoch - 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



SPORT - RYCHLEJI, VÝŠE, SILNĚJI...

– Pavel Karel –

Už od nepaměti měl člověk ve volném čase, po těžké práci a každodenních starostech, chuť se zabavit, vybit přebytnou energii, vyzkoušet svou sílu. A v nejlepším případě překonat ty ostatní.

A z nevázané zábavy, různých rituálů a poměřování sil jednotlivců nebo kolektivů se zrodilo postupem času sportovní zápolení, které dostávalo svoji novou podobu, pravidla a řád.

HISTORIE

Název pro tuto činnost, slovo sport, vzniklo mnohem později než tyto první pokusy. Až v novověku z anglosaského slova „disport“, což volně přeloženo znamená rozptýlení nebo zábava.

První aktivity v tomto směru byly opravdu konány spíš pro zábavu. I když v temných dobách pravěku to byly většinou kruté zápasy nebo pěstní souboje, končící velmi často smrtí poraženého. První záznamy o činnostech podobajících se opravdovému sportovnímu klání se nám dochovaly z Mezopotámie. Jednalo se zde hlavně o závody vozů tažených koňmi, střelbu z luku na pevný nebo pohyblivý cíl, jízdu a skoky na koních a již zmíněné zápasy. Ty ale byly stále neomezené jakýmikoliv pravidly a proto stále smrtící. Ve starověké Číně byla pěstována určitá první forma gymnastiky. I když ta v tomto případě zatím sloužila spíš k estetickým a rituálním účelům. V Egyptě se pořádaly velmi oblíbené soutěže na lodích



a na staré Krétě vyhledávané „býčí hry“, jakýsi předchůdce dnešních toreadorských zápasů. Ve starověkém Řecku a v Římě se tyto hry zdokonalovaly, dostávaly pevná pravidla a podobu a to postupně vedlo ke vzniku prvních Olympijských her.

OLYMPIJSKÉ HRY

První antické olympijské hry se konaly roku 776 př. n. l. a od té doby byly organizovány každé čtyři roky až do pátého století. Oblíbenými disciplínami byl tehdy běh, zápas, gymnastika, hod diskem a oštěpem. Zúčastňovalo se jich z počátku až 500 soutěžících. Účast žen byla na těchto hrách přísně zakázána. Proto, aby nedocházelo



k podvodům, museli závodníci soutěžit nazí. Je doloženo, že prvním registrovaným vítězem olympijských her byl kuchař z Éliidy Koroibos. Tyto hry byly tehdy pouze jednodenní a soutěžilo se jen v běhu. Postupně se ale přidávaly další sporty, a jak se program rozšiřoval s přibývajícím disciplínami, ustálilo se trvání her na pěti dnech. Za doby antické historie se konalo 293 Olympijských her. Jen v roce 393 se nekonaly pro nastalé zmatky a střety při přijetí křesťanství. Byly tehdy zakázány všechny „pohanské zábavy a slavnosti“.

NOVODOBÉ OLYMPIJSKÉ HRY

Základ novodobých Olympijských her byl položen na zasedání kongresu v Paříži v roce 1894. Zde byl založen Mezinárodní olympijský výbor (MOV) pod vedením barona Pierra de Coubertina. MOV na tomto zasedání rozhodl, že novodobé hry se budou konat roku 1896 v Řecku v Athénách. Soutěžilo se tehdy v devíti sportech v třiačtyřiceti různých disciplínách a odměnění byli jen první dva vítězové v té které disciplíně. Ti obdrželi za svůj výkon korunku z olivové ratolesti, stříbrnou minci a diplom.

V roce 1924 se ve Francii v městě Chamonix konaly první zimní Olympijské hry. Tato soutěž v Chamonix nesla původně název „Týden zimních sportů“ a až později jí byl přiznán statut zimní Olympiády.

Od těchto dvou letopočtů 1896 a 1924 se letní a zimní Olympijské hry konají pravidelně každé čtyři roky. Výjimkou jsou jen léta 1916, 1940 a 1944, kdy se hry nekonaly z důvodu probíhajících válečných konfliktů.

V roce 1914 představil baron Coubertin znak olympijských her – pět vzájemně propojených kruhů symbolizujících jednotlivé kontinenty. Modrý Evropu, černý



Olympijský výbor v roce 1896 (druhý zleva baron Pierre de Coubertin)

Afriku, zelený Austrálii a Oceánii, červený Ameriku a žlutý Asii. Zároveň byla předvedena i oficiální vlajka. Na bílém podkladě o velikosti 6x2 metry byl znak a nápis „Citius, altius, fortius“, (rychleji, výše, silněji). Tato vlajka ale kvůli první světové válce zavlála poprvé nad olympijským stadionem až v roce 1920.

O osm let později, v roce 1928, vzplanul poprvé na hrách také olympijský oheň. A od roku 1936 jej štafeta každé čtyři roky přináší na místo her až z bájně Olympie. Hymnou Olympijských her se stala kantáta od řeckého skladatele Spiridona Samarose.

Na prvních starověkých hrách se zúčastňovalo zhruba 500 sportovců. Dnešní parametry jsou mnohonásobně vyšší. Pro letní Olympijské hry je určena hranice 310 sad medailí a 10500 sportovců. Pro zimní je to 100 sad medailí a max. 2900 zúčastněných.

OSTATNÍ

Olympijské hry jsou bezesporu tou nejprestižnější a nejvýznamnější sportovní soutěží a olympijská medaile je ve většině individuálních sportů stále považována za nejceněnější trofej, jakou lze získat. Ve světě sportu však existují i další významné soutěže, které na sebe poutají pozornost sportovců



Olympijský stadion - Athény 1896



veřejnosti. Nejblíží svojí organizací a podobou Olympiádě jsou například Panamerické, Africké nebo Asijské hry. Svojí velkou popularitou se olympijským hrám vyrovnají i mistrovství světa ve fotbale, v hokeji a ostatních sportech.

Mezi další oblíbené a nadšeně sledované sportovní soutěže patří například:

- ▶ mistrovství světa a Evropy ve všech, jak kolektivních tak individuálních sportech
- ▶ automobilové a motocyklové soutěže, Formule 1, Mezinárodní motocyklová šestidenní
- ▶ tenisové turnaje, Wimbledon, French Open, US a Australian Open
- ▶ golfové turnaje, PGA Tour
- ▶ cyklistická Tour de Franc a mnoho dalších.

ČESKÁ REPUBLIKA NA OLYMPIJSKÝCH HRÁCH

Česká republika se jako samostatný stát zúčastnila poprvé zimních Olympijských her v roce 1994 a letních olympijských her o dva roky později, v roce 1996. Od té doby naši sportovci získali na šesti zimních OH 31 medailí. Z toho 9 zlatých, 11 stříbrných a 11 bronzových. Na sedmi letních OH 56 medailí. Z toho 15 zlatých, 17 stříbrných a 24 bronzových. Dohromady 87 medailí na 13 OH!

Myslím, že stát s rozlohou na 115. místě na světě (79 000 km²) a počtem obyvatel na 84. místě ve světě (10,7 milionu obyvatel) může být na takový výkon svých sportovců právem hrdý.



Emil Zátopek

Aby bylo naše zastavení nad historií a současností sportu úplné nesmíme zapomenout na dva velikány sportovní gymnastiky a atletiky, kteří nás navždy zapsali zlatým písmem do výsledkových tabulek olympijských her.

Byli to Věra Čáslavská a Emil Zátopek. **Věra Čáslavská** (3.5.1942–30.8.2018) získala na třech LOH 7 zlatých a 3 stříbrné medaile. V Mexiku 1968 si prakticky celou soutěž ve sportovní gymnastice přivlastnila pro sebe, když získala medaile – zlatou ve víceboji, v prostných, na bradlech a v přeskoce. Navíc i stříbrné na kladině a v družstvech. Mimo to získala v dalších letech 3 zlaté, 3 stříbrné a 1 bronzovou na MS.

Druhý sportovní velikán, **Emil Zátopek** (19.9.1922–21.11.2000), získal na dvou LOH 3 zlaté a jednu stříbrnou medaili. Přičemž na OH v Helsinkách se stal doslova miláčkem diváků, když šokoval všechny dosud nevídaným výkonem, kdy vyhrál závod na 5000 m, poté na 10000 m a celou řadu završil vítězstvím v maratonském běhu, kdy jeho jméno skandoval celý stadion. Mimo tyto úspěchy získal ještě do roku 1957, 13 zlatých, 2 stříbrné a 1 bronzovou na Mistrovství Evropy a Mistrovství ČSSR.

Sport je aktivita přístupná doslova všem a zdarma. Můžete volně běhat, skákat, plavat, jezdit doslova na čemkoliv a kdo nechce, může jen sedět. Vždyť i šachy jsou sport.

Baron Pierr de Coubertin prohlásil: „Není nutné vyhrát, ale zúčastnit se...“, ale řekněte sami, není vůbec nejlepší zúčastnit se a ještě k tomu vyhrát? Ať už nad ostatními, nebo aspoň sami nad sebou.



Věra Čáslavská

Sportovní výročí

Víte, že...

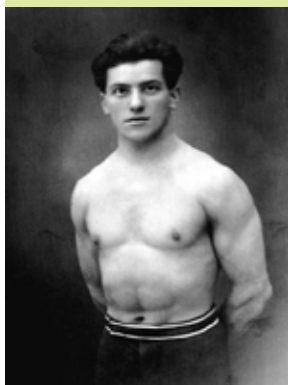
– Erika Nehonská –

Bedřich Šupčík

Píše se rok 1924 a v Paříži se konají Letní olympijské hry. 20. července zde získal první zlatou medaili pod pěti kruhy pro Československo Bedřich Šupčík. Svého prvenství dosáhl v disciplíně, která na hrách již nefiguruje – ŠPLH NA LANĚ BEZ PŘÍRAZU. Zvítězil nad francouzským reprezentantem v čase 7,2 vteřiny.

Bedřich Šupčík se narodil v Trumau u Vídně, ale dětství strávil u své tety v Kvasicích u Kroměříže. Už odmala se věnoval sportu, po první světové válce začal navštěvovat tréninky v Sokole a právě zde rozvíjel své gymnastické schopnosti a dovednosti. Kromě olympijských her se Šupčík účastnil řady světových šampionátů, kde dosahoval úspěchů v soutěžích družstev. Kariéru vrcholového sportovce ukončil v 33 letech, ale i poté dále spolupracoval se Sokolem jako cvičitel v Praze. Umřel ve věku 58 let.

Od roku 1993 se na počest úspěšného sportovce koná v Příbrami Memoriál Bedřicha Šupčíka, kde sportovci soutěží ve šplhu na osmimetrovém laně.



**ŠPLH NA LANĚ
BEZ PŘÍRAZU.
Bedřich Šupčík
zvítězil nad
francouzským
reprezentantem
v čase 7,2 vteřiny.**

František Venclovský

30. července 1971 přeplaval za 15 hodin a 26 minut František Venclovský jako první Čechoslovák kanál La Manche (vzdálenost 56 km).

„Já su tak šťastné!“, byla známá slova rodáka z Lipníka nad Bečvou, po překonání kanálu. Teplota vody tehdy dosahovala 13 °C až 16 °C. Poprvé se Venclovský pokusil přeplavat La Manche již 6. září 1970, ale díky nepřízní počasí, nevolnosti a vyčerpání se mu to tehdy nepodařilo.

V padesátých letech patřil František Venclovský ke špičce československých boxerů. Bohužel utrpěl úraz krční páteře, což vedlo k tomu, že s boxem musel skončit. Hrozilo, že po zbytek života zůstane ochrnutý. Nevzdal se a po roce se jeho stav velice zlepšil a opět mohl začít cvičit. Začal se věnovat otužování a dálkovému plavání.

Podruhé překonal kanál La Manche v roce 1975 a poté v roce 1976 mu byl udělen titul „Zasloužilý mistr sportu“. Proslavil se také přeplaváním Dunaje, který měl 3 °C nebo tím, že přeplaval v kuse více než 50 km přes Slapskou přehradu. Osudným se mu stala pomoc v roce 1996 při vytažování nákladu z potopeného parníku v Bečvě. Ve studené vodě byl moc dlouho, podchlادil se, což zřejmě vedlo ke vzniku krevní sraženiny, jež zapříčinila jeho smrt.



Ilustrace: Pavel Karel

Jarmila Kratochvílová

Jde o nejdéle platný světový rekord v oficiálních disciplínách v historii ženské atletiky.

Držitelkou tohoto světového rekordu je Jarmila Kratochvílová (nar. 26.1.1951 ve městě Golčův Jeníkov), bývalá československá atletka, která se věnovala běhu na krátkých a středních tratích. Tento světový rekord na 800 m v čase 1:53,28, vytvořila 26. července 1983 na mítinku na olympijském stadionu v Mnichově. Jarmila Kratochvílová drží také druhý nejlepší čas v historii v běhu, a to na 400 metrů časem 47,99 s.



Víte, že...
Světový rekord
v běhu žen
na 800 m drží
Česko již 37 let?

Box a umění

Rozhovor s Rostislavem Osičkou

— Michaela Komorousová —

„Důležité je zdraví a lidé, se kterými si rozumíte.“

„Když už jsme dostali něco do vínku, měli bychom to rozvíjet a pracovat na tom.“

Skromný, pokorný a se smyslem pro humor... To je Rostislav Osička alias Rosta, zapsaný do paměti Čechů především jako boxer, kaskadér, malíř a básník. Zatančil si i v televizní soutěži StarDance. Míle ráda jsem si s ním popovídala nejen o sportu a umění...

■ **Co pokládáte za Vaše největší životní vítězství?**

Nejsou to ani tak mé úspěchy v boxu jako to, že mám skvělou rodinu - vynikající dceru a syna. Jsem rád, že se jim daří a jsou oba soběstační... Syn Rosta jezdil pracovníčně hodně po světě a dcera Klaudie právě dokončuje magisterské studium ve Finsku.

■ **Česká veřejnost Vás zná především jako vynikajícího boxera, kým je ale Rostislav Osička dnes?**

Hmm... (zamyšleně). Tak pořád jsem kondičním trenérem a trenérem boxu. V poslední době se ale více věnuji malbě. Už jsem měl kolem 40 výstav. V současné době zrovna probíhá v Libeňském záměčku má poslední výstava. Chodí tam především lidé z uměleckých kruhů. V této souvislosti bych také rád poděkoval Úřadu městské části Prahy 8 za umožnění této výstavy.

■ **Takže teď jste spíše umělcem... Kdy se ve Vás probudila umělecká vášeň?**

Malba mi byla dána do vínku. Máme to v genech. Můj dědeček se vyučil uměleckým řezbářem ve Vídni a maminka také malovala. Nedá se to naučit, to musíte mít v sobě. Talent je důležitý, ale zároveň i to, jak vnímáte ostatní malíře a jak si vytváříte svůj osobitý styl.

■ **Co Vám přináší malování?**

Přenesení pocitů do obrazu mi přináší vnitřní zklidnění. V tom je to pointa. Baví mě v tomto směru objevovat malířské taje.

■ **Jak vypadal Váš denní režim v období karantény?**

Výborně, moc si to teď užívám (úsměv). Vstanu si, kdy chci, dám si ledovou sprchu, ta mě vždycky nastartuje, pak jdu se svou fenkou ven do parku. Chvilku ji cvičím na psím hřišti. Je trošku zdivočelá, ale jinak moc chytrá. Dopoledne se většinou rozmaluju, když to jde. Pak se rozcvičím, jdu do přírody, někdy si i zaběhám. No a k večeru většinou domalovávám... Jak to sedne.

■ **Dalo by se říci, že žijete přítomností?**

Ano, snažím se žít přítomností. Pokud možno, teď nic neplánovat... Minulost je důležitá kvůli sebereflexi, člověk by si měl každý den nastavit zrcadlo.

■ **Vraťme se teď trochu do minulosti... Proč jste si zvolil zrovna box?**

Bylo mi asi 15 let, byl jsem hyperaktivní kluk z vesnice z jižní Moravy. Dělal jsem atletiku, hodně běhal, pracoval na polích... Tehdy mi kamarád doporučil klub v Hodoníně s tím, že by mi to mohlo jít, a tak jsem tam už zůstal (úsměv).

■ **Trénujete veřejnost, ale i profesionální sportovce, změnil se nějakým způsobem postoj k boxu, potažmo ke sportu?**

Za mě byl box ještě branný sport a dotoval ho stát. Armáda a policisté byly dvě nejlepší složky. Boxovali jsme po celém světě... Pokud nemáte kontakt se světem, nebudete nikdy dobří. Důležité je mít svého sponzora, když ho nemáte, dřeťe, jak se dá, což je obtížné...

Jinak v současné době máme jednoho profíka – Matúše Juráčka, dělá profi i amatérský box. Je talentovaný, ale má před sebou ještě dlouhou cestu, věřím, že se ukáže...



Rostislav Osička, březen 2020

■ **Měl jste někdy ambici zůstat v zahraničí?**

Ano, měl jsem možnost zůstat v Rakousku. Vidina peněz ale pro mě nikdy nebyla na prvním místě.

■ **A co Vás zajímá, když to nejsou peníze?**

To, co je nad námi, nekonečno... V této souvislosti jsem napsal i o této době báseň. Někomu může přijít tvrdá, protože je pravdivá, ale mí přátelé ji ocenili. Bohužel většina lidí nechce slyšet pravdu, bojí se. Jsme hajzlové, chybí nám pokora, potřebujeme od přírody vytrestat. Lidé zapomínají, že jsme součástí přírody a ta tu byla dávno před námi. Jak říká Blaise Pascal: „Mezi námi a přírodou je nepoměr, takže ji nelze poznat. Důsledek: Pokořme se!“

■ **Zmínil jste, že píšete básně, o čem je Vaše poezie?**

Píšu spíše vážnou poezii. Jsem rád, když lidé zachytí v mých básních tu myšlenku, kterou do nich vkládám. Psát o blbostech je zbytečné. Stejně tak je to i s výtvarným uměním.





Filmové záběry

■ Co Vás v životě formovalo?

To, co mě vždycky rovnalo, byl sport. Důležité je, aby člověk neustále stoupal nahoru, aby se ponaučil z toho, co bylo, a šel dál. Chtěl jsem ve sportu něco dokázat, ale přišli se to nepovedlo. V 80. letech jsem se dostal do potíží a začal i víc pít, utekla mi forma, a když jsem to pak chtěl dohnat, tak už to nešlo jako kdysi v Dukle. Jednou tomu ale musí přijít konec. Člověk nesmí dopustit, aby to s ním mávalo. Pochopil jsem také, že je důležité obklopovat se pozitivními a moudrými lidmi. To špatné jsem se naučil od sebe odhánět.

■ Měl jste nějaký vzor, někoho, koho si vážíte?

V Dukle jsem byl 5 let, tady jsem poznal krásu boxu a díky tomu jsem se také dostal

nahoru. Navíc jsem měl neuvěřitelné štěstí na výborného trenéra – Alexandera Bögiho. Je to bezvadný člověk, všestranně nadaný, uměl pochválit a zároveň byl pro kluky autoritou. Vychoval několik reprezentantů a já jsem jeden z nich. Nebo Julia Torma, československý boxer, naprosto ryzí člověk – zanechal ve mně obrovskou lidskou stopu... Dále třeba František Fajtl, československý stíhací pilot... To jsou chlapíci, kam se na ně hrabeme (úsměv)!

Ovlivnily mě a formovaly i osobnosti z duchovních řad nebo jejich přátelé. Např. kardinál František Tomášek – úžasný člověk. Nebo můj kamarád, kněz, Jiří Veith.

Lidé zapomínají, že jsme součástí přírody a ta tu byla dávno před námi.

■ A chodíte do kostela?

Ano, chodím.

■ Je něco, co byste ještě rád realizoval?

Ano, mám jeden takový plán. Rád bych trénoval v parku, dle svých možností, romské kluky z karlínských ulic. Vždycky je tam vidím potulovat se a popíjet. Nejsou špatní, jen potřebují formu. Víím, že by box chtěli dělat, ale nemají žádného trenéra... Určitě to bude těžká práce, ale pokud se to povede, bude to úspěch. Postavit tyhle kluky na pevnou zem by pro mě bylo mnohem cennější, než kdybych vychoval olympijského vítěze.

■ Co byste poradil začínajícím ambiciózním boxerům?

Hodně běhat – vytrvalostní běhy, kliky, dřepy, výskoky, hrazda. A zápasit. Hlavně pravidelnost. Musí, i když se jim nechce.

■ Za svůj život jste se setkal s mnoha umělci, s některými se přátelíte dodnes. Na která setkání vzpomínáte nejraději?

No, je jich hodně (smích). Vzpomenul bych třeba Marka Vašuta, Ondru Vetchého, Petra Nárožného, Jirku Krampola a další herecké bardy. Také se scházím s akademickými malíři, se kterými rád diskutuji o malování, např. s Tomášem Měšťánkem, Jiřím Sozanským, Václavem Benediktem aj.



R. Osička ve společnosti umělců



R. Osička vyhlášen vítězem zápasu



■ **K Vaším uměleckým dovednostem bychom mohli zařadit i herectví...**

Asi 20 let jsem v týmu kaskadérů Filmka. Zahrál jsem si menší role asi ve 12 filmech. Můžu jmenovat např. Pěsti ve tmě, Kamarád do deště 1, Kamarád do deště 2, Poslední vlak, Román pro ženy, První republika (seriál). U filmu jsem poznal fajn lidi, když mám možnost, rád se na ně zajdu podívat např. do Činoherního klubu nebo Ungeltu.

■ **A ještě k Vaší knize Čas - Nejen o boxu. Kdy budou mít čtenáři možnost si ji zakoupit a na co se mohou těšit?**

Kniha nebude jen o mé kariéře boxera, ale především o mé životní cestě – chtěl jsem, aby z ní vyzněla hloubka života. Díky koronaviru se vydání trochu opozdilo, měla by vyjít na podzim pod Nakladatelstvím Logos.

Více o Rostislavu Osičkovi: <https://www.boxosicka.cz/>



R. Osička a jeho výtvarná díla

Tělesné procesy při sportu

– M. A. Rian –

Pohyb je pro tělo stejně důležitý, jako např. jídlo, dýchání, spánek, hygiena a další činnosti. Základní příručkou pro 100 % zdraví by pro nás měl být tento vzorec:

100 % zdraví = 80 % správná strava + 20 % pohyb.

Je to jednoduchý vzorec, ale jeho aplikace je poněkud nesnadná.

Krátké informace ke stravě při aktivní pohybové činnosti si přeci jen dovolím říci, jelikož musíme mít na paměti, že naše těla potřebují každý den pro své fungování určité množství živin v přírodní kvalitě. Budeme-li dodávat tělu kvalitní živiny, elasticita šlach a svalů bude přirozená a naše kosti a klouby nebudou trpět osteoporózou a artrózou.

Naše tělo ke svému správnému fungování potřebuje optimálně: bílkoviny (až 30 %), tuky (až 30 % omega3), sacharidy (až 40 %), vlákninu (25 g), vitamíny a minerály, fytonutrienty (jsou v zelenině a ovoci), hydrataci (ideálně 0,3 litrů vody na 10 kg váhy), odpočinek a **pohyb**.

Pokud jde o pohyb, měli bychom si toto téma rozdělit alespoň na dvě základní kategorie - **rekreační pohyb** a **vrcholový sport**. Toto rozdělení je důležité hlavně pro cíl, kterého chceme pohybem/sportem dosáhnout.

■ Vrcholový sport

V případě vrcholových sportů, kdy chceme dosahovat vysokých výkonů a stále se zlepšovat, fungují trochu jiná

pravidla, než u rekreačního sportu. Dá se říci, že pro každý druh sportu platí jiné zásady. Společným jmenovatelem vrcholových sportů bývají: pohybové schopnosti a dovednosti, síla, rychlost, vytrvalost a obratnost, ale také taktika a psychologický faktor. Zde záleží také na dědičné dispozici, která dává jakýsi předpoklad pro pohybovou činnost. Psát ovšem o vrcholovém sportu nebudu, jelikož se jedná o samostatný vědecký obor, a proto se zaměřím na sportovní aktivitu pro běžnou veřejnost.

■ Rekreační sport

Pokud chceme pouze cvičit a sportovat pro zdraví a udržení naší fyzické zdatnosti, případně se zbavit přebytečného tuku, postačí nám jednoduché pravidlo - pohybová aktivita by měla trvat minimálně 50 minut, spíše déle (např. 10 tisíc kroků), v kuse vyšší intenzitou, tzn., že bychom se měli hýbat tak, abychom dosáhli aerobní tepové frekvence. Dá se to sice individuálně vypočítat, ale snadnější je, když se u pohybu (rychlá chůze, jízda na kole a jiných prostředcích, plavání apod.) zadýcháme natolik, že nebudeme moci říct bez nadechnutí krátkou větu. Při aerobním pohybu, který trvá minimálně 30 minut, se začíná v těle



spalovat tuk. Při aerobním pohybu se vám také prokrví svalstvo, klouby a vše začne v těle proudit tak, jak má.

Navštěvovat tedy placené kurzy, kde podmínka **aerobní tepové frekvence** po danou dobu není splněna, nemá pro tělo význam, spíše naopak.

Příklad: chci se zbavit přebytečného tuku, jdu si zacvičit třeba aerobic. Lekce trvá 50 minut. Před cvičením krátká rozcvička, pak samotné cvičení a poté protažení. Čistý čas aerobní frekvence je pak pouze cca 20 minut. Podmínka pro spalování tuku tedy není splněna. Jediné, čeho jsem dosáhl je to, že jsem fyzickou aktivitou spálil značnou část cukrů, které tělo potřebuje po cvičení doplnit - a mám chuť na sladké.

Proto je pro naše tělo mnohem lepší během požadovaného výkonu doplňovat hlavně tekutiny, které vypotíme a minerály.

Pokud bychom chtěli mírně zvyšovat svou vytrvalost nebo výbušnost, je dobré zařadit do pohybu pasáže, kde výkon po krátkou dobu zvýšíme a poté se opět vrátíme do aerobního pásma (tzn., že do rychlé chůze zařadíme krátké sprinty).

■ Sport v letních teplotách

Pokud budeme sportovat v letních dnech, kdy jsou teploty okolního vzduchu většinou nadprůměrné, naše tělo se bude více potit. Pocení je nejučinnějším mechanismem výdeje tepla během fyzického zatížení. Potem se ztrácí z těla až 80 % tepla. Zatímco v klidu je to okolo 10 %. Jedná se o jediný způsob výdeje tepla, jestliže teplota okolí je vyšší, než teplota těla. Pocením se odpařuje pot vyloučený na kůži, kde odebírá z povrchu kůže určité množství tepla.

Tento mechanismus je během fyzického zatížení spouštěn adrenalinem, v klidu jsou potní žlázy inervovány nervovými vlákny. Ochladí se krev v podkoží a proudí do hlubších tkání. Tento způsob výdeje tepla je závislý na vlhkosti vzduchu v prostředí, kde se nacházíme. Pot se rychleji odpařuje v suchém vzduchu než ve vlhkém vzduchu téže teploty. Důležitý význam má výběr vhodného oděvu, který by neměl bránit odpařování potu, a opět doplňování tekutin.

■ Hypertermie (přehřátí organismu)

Pozor na přehřátí organismu. K tomu může dojít při velké zátěži organismu pohybovou aktivitou nebo těžkou prací v horkém počasí. Jedná se o stav organismu, kdy mechanismy zajišťující termoregulaci nezvládají situaci, nebo z nějakého důvodu nefungují. Hypothalamus (část mozku) se začne přehřívat a tím ztrácí schopnost regulovat teplotu. K příznakům hypertermie patří zástava pocení, horká a suchá kůže, tachykardie a tachypnoe, zmatenost, malátnost a bezvědomí. Přehřátí více hrozí dětem a osobám vyššího věku nebo lidem s kardiovaskulárním onemocněním. Pozor také na obézní jedince (mají ztížený odvod tepla kvůli větší izolaci způsobenou tukovou tkání).

■ Prevence přehřátí

K prevenci přehřátí patří snížení intenzity zatížení. Důležité jsou pauzy během výkonu ve stínu. Pokud to jde tak v teplém prostředí vykonávat fyzickou zátěž v ranních a večerních hodinách, kdy je méně teplo. Důležitá je volba vhodného oblečení pro vykonávání práce v horkém prostředí. Vhodný je vzdušný lehký oděv, který odvádí snáze pot z povrchu kůže.

■ Co nám sportovní aktivita přináší?

Cvičení velice souvisí se zmírněním stresu a zlepšením nálady. Díky zmírnění stresu budete šťastnější. A šťastní lidé přitahují další pozitivní a šťastné lidi. Budete mít pocit větší produktivity v práci i v životě, posílíte si imunitu.



Letní sportovní radovánky v Praze

– Michaela Komorousová –

Zde jsou 3 tipy na letní trendy sporty v pražské přírodě, které by vás mohly svlažit a příjemně naladit po těch náročných měsících. Být v pohybu a fit je symbolem zdravého životního stylu, který při současném celospolečenském dění nabývá ještě většího významu. Tak tedy pojďme posílit naši imunitu a zároveň zažít trochu zábavy!

EFOIL



Pro nadšence vodních a adrenalinových sportů

V atraktivním sportovním areálu Žluté lázně v Podolí můžete zakusit pestrout nabídku vodních sportů - od šlapadel, motorových lodiček až po tzv. paddleboard. Posledním hitem vodního sportu, který si jen tak někde nevyzkoušíte, je rozhodně tzv. efoil - prkno vznášející se nad vodou. Možná vás napadne, že se tento sport týká spíše profesionálních surfařů, ale není tomu tak, může si ho vyzkoušet téměř každý. A jak to celé funguje? Princip je v tom, že se po celou dobu jízdy vznášíte až jeden metr nad vodní hladinou. Základem je prkno, které má v sobě baterii a elektropohon, jehož pomocí se pohybujete po vodní hladině. Díky křídlu ve spodní části se prkno dokáže vznášet. Po počáteční instruktáži dostanete helmu a vestu. Pokud jste začátečníci, je dobré si nejdříve vleže na vodě osahat, jak funguje zatáčení a plyn. Poté, co se zvednete a postavíte na nohy, už se snažíte držet správné těžiště, přičemž v jedné ruce držíte ovládání. Čím rychleji jedete, tím jste stabilnější. Pohybujete se středem řeky po proudu nebo proti proudu. Z bezpečnostních důvodů si samozřejmě musíte držet určitý odstup od ostatních plavidel, a to minimálně 200 m.

Tato novinka mezi vodními sporty sice není nejlevnější, ale pokud máte rádi adrenalin, je to dobrá volba.

JÓGA V PARKU

Nejen pro přepracované byznysmeny



Vyšehradská jóga - více info [f](#) Andrea Yoga

V Praze je spousta příjemných parků a byla by velká škoda, že v letních měsících nevyužijete k relaxačnímu a meditačnímu cvičení či k pořádnému protažení celého těla. Např. na Vyšehradě, Pankráci, Letné či v Havlíčkových sadech si můžete pravidelně zacvičit jógu na travnaté ploše. Lekce jsou zpravidla zdarma a jsou určené všem - jogínům i nejogínům. Vlastně si mohou zacvičit i ti, co se zrovna mihnou kolem, a to je právě to, co mě na Praze baví. Stačí jen sledovat sociální sítě a lekce jógy zdarma. Pokud chodíte pravidelně, je vhodné si vzít pohodlnou podložku, sportovní oblečení a pití. Takové cvičení vás po náročném dni zaručeně osvěží.

TERÉNNÍ CYKLISTIKA



Pro bikery a milovníky přírody v jednom

Pokud máte rádi přírodu, cyklistiku a trochu toho adrenalinu, vyzkoušejte tzv. singletraily, což jsou speciálně upravené přírodní jednosměrné stezky pro bikery. Obvykle vznikají na horách v okolí lanovek a jsou příjemnou alternativou pro jízdu na asfaltovém povrchu. Singletrail v letňanském lesoparku je zatím jediným areálem tohoto druhu v Praze. Je 5700 m dlouhý a tvoří ho čtyři trasy: tři mají lehkou obtížnost a jedna je středně náročná (1827 m). Z tohoto důvodu je singletrail v Letňanech vhodný nejen pro dospělé, ale i děti a mládež. Stezka je sypaná šterkem a je široká přesně pro jedno kolo. Na trase vás čekají zatáčky, prudké výjezdy, rychlé sjezdy do zatáček, skokánky a překážky. Nejde jen o adrenalin z rychlosti, ale i o zdatnost v řízení kola - naučíte se tak dobře zatáčet, řadit a brzdit.

Pražská přírodní sportoviště a naučné stezky

– Michaela Komorousová –

Pražské lesy, naučné stezky, parky, lesoparky, přírodní koupaliště či singletrailer jsou ideálním místem pro letní sportování, aniž bychom museli vycestovat z rušného velkoměsta. Ať už běháme, projíždíme se na kole, posilujeme, hrajeme týmové sporty či se jen tak procházíme a obdivujeme krásu fauny a flóry.

Výbornou zastávkou pro běžce nebo cyklisty jsou přírodní sportoviště s fitness stanovišti, která slouží k posílení a protažení celého těla. Nalezneme je téměř v každé městské části poblíž běžeckých a cyklistických tras nebo dětských hřišť.

Pro rodiny s dětmi je ideální např. hřiště pro disc golf, což je sport blízký se golfu, jen se hraje s létajícím talířem. Cílem této hry je trefit talířem cíl s co nejmenším počtem hodů.

■ Přehled pražských přírodních sportovišť dle lokalit:

- Kunratický les: fitness Vozíčkářská cesta, fitness U altánu (P4 Kunratice)
- Modřanská rokle: fitness Modřany u mostku, Fitness Modřany (P4 Modřany)
- Lesy v Řepích a Motole: Fitness areál Motol (P5 Motol)
- Prokopské údolí: fitness U Dalejského potoka (P5 Jinonice)
- Chuchelský háj: hrazda na rozcestí - u zoo (P5 Malá Chuchle), fitness Areál Louka (P5 Velká Chuchle)
- Divoká a Horní Šárka: fitness U Pohádky (P6 Liboc)
- Obora Hvězda: fitness Jinočanská (P6 Liboc)
- Ďáblický háj: fitness v lomu (P8 Ďáblice)
- Lesopark Letňany: singletrail Letňany (P9 Letňany)
- Vinice: workout Vinice, disc golf (P9 Běchovice)
- Hostivařský lesopark: fitness U cesty, fitness U hřiště (P10 Hostivař)

Více na <https://prahasportovni.eu/sportoviste/>



■ Víte, že ...

V Čimickém háji v Praze 8 býval sportovní areál? V době minulé zde byly tři běžecké trasy (značené žlutě, modře a červeně), posilovací hrazdy mezi stromy apod. V současnosti je zde bohužel pouze cyklostezka.

■ Naučné stezky

Geologickou, rostlinnou a živočišnou rozmanitost určitě nepřehlédneme při procházce či projíždce na kole po pražských naučných stezkách. Po této stránce má Praha hodně co nabídnout. Ať už jdeme po stopách Keltů lokalitou Šance z dob keltského osídlení nebo prozkoumáváme taje údolí Vinořského parku, kde žijí nejrůznější druhy obojživelníků a plazů, jako čolek obecný, ropucha obecná či užovka obojková. Naučnou stezkou v Čimickém háji vás provede skřítek Čimísek.

■ Přehled pražských naučných stezek:

- Barrandovské skály - Chuchelský háj
- Čimický háj
- Dubeč - Uhřetěves
- Keltská naučná stezka
- Kunratický les
- Modřanská rokle
- Obora Hvězda
- Povodím Botiče
- Prokopské údolí - Butovickým hradištěm
- Přírodním areálem Botanické zahrady
- Roztocký háj - Tiché údolí
- Údolím Dalejského potoka
- Vinořský park - Satalická bažantnice

Více na <http://www.praha-priroda.cz/naucne-stezky/>



PARASPORT V KOSTCE



– Michal Havelka –

Sport je blahodárný pro všechny. Jaké možnosti však mají zdravotně postižení? Podívejme se na sportovní možnosti hendikepovaných osob, na tzv. parasport, blíže.

PLAVÁNÍ

Má určitě největší členskou základnu a plavci v Čechách tvoří jednu velkou rodinu. Překvapení? Ani ne. Pohyb ve vodě je snad pro každého člověka s handicapem tou nejlepší rehabilitací. Voda usnadňuje pohyb a tak plavání bylo pro mnoho lidí, kteří utrpěli úraz, nejen formou rehabilitace, ale často i prvním sportem, který začali provozovat poté, co se dali zdravotně a psychicky trochu dohromady. Plavat může prakticky každý s jakýmkoliv postižením. I proto je konkurence jak u nás, tak ve světě obrovská. A dostat se na paralympiádu, to už se povede jen málokomu. Přesto máme medailisty z paralympijských her a dokonce i paralympijské vítěze. A Markétě Pechové s amputovanou dolní končetinou se podařilo přeplavat před rokem La Manche. Klobouk dolů.

PARAHOKEJ

„Ten chlap ale musí mít sílu.“ Těm, kteří pozorují počínání parahokejistů na ledě, se často vybaví hláška loupežníků z legendární pohádky Mrazík. Hráči, kteří hrají parahokey, mají obrovskou sílu v horních končetinách a od pasu nahoru musí být zcela zdraví. Tedy, pokud se chtějí v parahokeyi výrazněji prosadit. Proto parahokey často hrají lidé po amputacích dolních končetin, jejichž horní polovina těla je ve výborné kondici. Na rozdíl od plavání už proto tento sport zdaleka nemůže dělat každý. Parahokejisté sklízí obdiv a vloni při domácím světovém šampionátu dokázali doslova pohláznit národ. Tedy minimálně ostravskou sportovní veřejnost. Českou ligu hraje pravidelně šest týmů a zapojit se mohou i hráči bez postižení.

BOCCIA

Může sportovat někdo, kdo má ochrnuté všechny čtyři končetiny a jeho možnosti pohybu jsou velmi omezené? Může. I pro takového člověka se najde sportovní disciplína. Ano, je to boccia. Nepostižení lidé asi marně přemýšlí, který sport by mohl být ekvivalentem boccii. Asi žádný jiný sport se této hře nepodobá. Snad jen oblíbená hra zejména francouzských seniorů, pétanque. A že třeba ti nejvíce postižení hráči boccii nemohou uchopit

kouli do ruky? Nevadí, mají přece hlavu. Pomůže speciální rampa a hráč může kouli uvést do hry bradou. Boccia je jediným sportem, ve kterém se mohou realizovat sportovci s tím nejtěžším handicapem. I proto je konkurence ve světě poměrně velká a prosadit se není tak jednoduché.

ŠACHY

Šachy jsou dalším sportem, který může dělat skoro každý bez ohledu na handicap. Tedy snad s výjimkou nevidomých. Handicapovaní nepotřebují žádnou zvláštní úpravu pravidel. „Hřiště“ má 64 polí a hráč hraje s šestnácti figurami. Postižení sportovci pořádají rovněž svá mistrovství republiky v šachu, avšak běžně se na turnajích mohou poměřovat i s nepostiženými šachisty. Ostatně i někteří nepostižení šachisté se občas potýkají se



zdravotními problémy. Rozdíl se tak smazávají. Šachy jsou tak sportem, ve kterém jsou možnosti integrace postižených a nepostižených hráčů takřka neomezené. Hraje se především hlavou, avšak často i několik hodin strávených u šachovnice za plné koncentrace je solidním fyzickým výkonem.

FLORBAL

Florbal hrají v Čechách vozíčkáři. A to jak ti na mechanických vozících, tak i ti na elektrických. Pravidla jsou hodně podobná jako u florbalu nepostižených, rozdíl je prakticky jen ve způsobu pohybu. Čeští florbalisté na kolech, jak se někdy vozíčkářům říká, patří v Evropě a vlastně i ve světě k těm nejlepším. Florbal zatím není paralympijským sportem, protože nemá vytvořenou mezinárodní strukturu, ale i na tom se usilovně pracuje. Aktivní v tomto směru jsou především Češi. Naši ligovou soutěž hraje v současnosti osm týmů a florbal je tak u nás nejrozšířenějším kolektivním sportem.

LUKOSTŘELBA

Zřejmě nejznámějším českým paralukostřelcem je pražský vozíčkář David Drahonínský. Rodák z jihočeské Kaplice se pyšní zlatem z paralympijských her v Pekingu. Na Hrách v Londýně a v brazilském Riu pak Drahonínský vybojoval stříbro a i díky jemu se stala lukostřelba u nás nesmírně populární disciplínou. Paralukostřelba je prakticky nejstarším sportem vozíčkářů a na programu paralympijských her se objevila roku 1960 v Římě. Poprvé si ale lukostřelci zazavodili už v roce 1948 na závodech ve Stoke



Mandeville. U nás se lukostřelbě věnují desítky sportovců. Možné speciální úpravy lukostřeleckého náčiní umožňují věnovat se tomuto sportu i jedincům s postižením horních končetin.

ATLETIKA

Velkou tradici má u nás také atletika. Atletickým disciplínám se věnují sportovci všech druhů postižení - chodících i těch, kteří se pohybují na vozíku. Česká republika se na mezinárodním poli prosazuje především ve vrhačských disciplínách. Medaile z velkých světových akcí vozí hlavně diskaři, koulaři, oštěpaři a kuželkáři. Kuželkou házejí kvadruplegici, tedy atleti s postižením dolních i horních končetin. Kuželku lze totiž na rozdíl od jiných vrhačských náčiní nejsnáze uchopit. Mezi nejúspěšnější české atlety patří či v minulosti patřili Štefan Danko, Rostislav Pohlmann, Radim Běleš, Aleš Kisý či Milan Kubala. Postiženým se věnují trenéři v mnoha atletických oddílech napříč celou republikou. Problémem často bývá klasifikace, tedy zařazování atletů do kategorií podle postižení, slučování těchto kategorií a také stále se zpřísňující pravidla. To ale platí i o jiných sportech.

CYKLISTIKA

Handicapovaný člověk může závodit i na kole a vlastně ani nepotřebuje nohy. Toto samozřejmě berte s rezervou. Je ale fakt, že kolo se dá opět uzpůsobit tak, aby sportovat mohli jedinci s nejrůznějšími postiženími. Ti, co mají alespoň jednu dolní končetinu plně funkční, mohou jezdit na běžném kole. Takzvaný handbike pak slouží sportovcům, kteří dolní končetiny nepoužívají. Handbike je speciální kolo, na kterém se cyklista nachází nízko nad zemí v poloze polosed. Dvě kola jsou vzadu, jedno vpředu a pedály jezdec ovládá rukama. Předpokládá se tedy, že handbiker má zdravé ruce, ale ani to nemusí platit vždy. Na handbiku jezdí i ti, kterým ruce neslouží stoprocentně. Stačí jen pár drobných vychytávek. K nejlepším českým i světovým závodníkům na handbiku patří například Patrik Jahoda. Těm, co se o sport a cyklistiku trochu zajímají, možná nebude úplně



neznámé jméno Jiří Ježek. Tento cyklista s podkolenní amputací závodící na běžném kole je šestinasobným paralympijským vítězem a dokonce absolvuje závody s nepostiženými cyklisty. V roce 2013 si jako předjezdec vyzkoušel časovku na slavné Tour de France. Zajímavé jméno je i Michal Stark. Tento, již bývalý paralympijský reprezentant, si musí při jízdě na kole vystačit jen s jednou nohou a jedním pedálem.

VZPÍRÁNÍ

Je sportem pro pořádné siláky. V případě handicapovaných se ovšem jedná o benchpress, tedy výtlak činky na lavičce. Vzpírají sportovci s tělesným, zrakovým i mentálním postižením, ale se zdravou horní polovinou těla. U nás se pořádá jednou ročně mistrovství České republiky v benchpressu handicapovaných a zhruba čtyři závody Českého poháru. Na mistrovství světa byli úspěšní tělesně postižení Tomáš Mošnicka a Martin Biháry, sportovec s kombinovaným tělesným a zrakovým postižením. Pro zajímavost Mošnickův osobní rekord ve váhové kategorii do sta kilogramů činí 227,5 kilo. O více než deset kilo lehčí Biháry dokázal zvednout 180 kilogramů vážící činku.

TRIATLON

Triatlon je mladou paralympijskou disciplínou a svou premiéru si odbyl na paralympiádě v Rio de Janeiro v roce 2016. Závodníci absolvovali 750 metrů plavání, 20 kilometrů jízdy na kole a 5 kilometrů běhu. Jezdí se na běžném kole nebo na handbiku, ti co nemohou běžet po svých, používají k pohybu invalidní vozík. V Riu jsme v tomto sportovním odvětví zastoupení neměli, avšak i u nás jsou nadšenci věnující se triatlonu. A přesto, že se na nejvýznamnější světový podnik zatím neprobojovali, zaslouží si obdiv. Češi se již několikrát prosadili na závodech světového poháru nebo mistrovství světa handicapovaných. Příkladem je Jan Tománek, který se v roce 2019 stal vicemistrem světa v Ironman World Championship v Nice. O účast na Letních olympijských hrách v Tokiu, které byly odloženy na rok 2021, usiloval také nevidomý Ondřej Zmeškal. Opravdovým tvrďákem je rovněž Zbyněk Švehla. Láska



Paralympijský
vítěz Jiří Ježek

Zdroj: archiv Jiřího Ježka

k triatlonu mu vydržela i poté, co v roce 1994 během závodu ošklivě spadl z kola a následně ochrnl na obě nohy. Z kola přesedl na handbike a čtyřikrát zvládl dokončit jeden z nejnáročnějších závodů planety, ironmana. V roce 2017 pak Švehla jako první vozíčkář z Evropy zdolal 4205 metrů vysokou havajskou sopku Mauna Kae.

JACHTING

Českou republiku v tomto sportu dlouhodobě úspěšně reprezentují Daniel Bína a Alex Sadílek. Oba tělesně handicapovaní sportovci jezdí na speciálně upravených plachtenicích. Úpravy jim umožňují ovládat celou loď, včetně kormidla, rukama. Bína i Sadílek se běžně účastní stejných závodů jako nepostižení jachtaři. U nás se mohou připravovat ve vyhlášených jachtařských centrech na Lipně nebo na Máchově jezeře, značnou část sezony však tráví na závodech a soustředěních ve světě. Co naplat, moře je prostě moře. Samotné pořízení lodi, její úprava a náklady spojené s pobytem v zahraničí ovšem činí z jachtingu jednoho z finančně nejnáročnějších koníčků. V roce 2016 reprezentoval Daniel Bína jako první český jachtař na paralympiádě v Riu a obsadil zde 13. místo.

STOLNÍ TENIS

Stolní tenis patří mezi nejrozšířenější sporty u nás. Ping pong hrají jak chodící hráči, tak sedící na vozíku, a i tady platí, že hrát se dá

i s velmi těžkým postižením. Ti, kteří pátku v ruce kvůli svému handicapu neudrží, mohou ji mít přivázanou k ruce napevno. V Čechách se stolnímu tenisu věnuje zhruba stovka hráčů přibližně v deseti oddílech. Ti nejlepší, kteří reprezentují na mezinárodních turnajích, ovšem běžně trénují v oddílech pro nepostižené stolní tenisty. Jeden ze špičkových hráčů stolního tenisu Ivan Karabec dokonce hraje za Havířov první ligu. Handicapovaní stolní tenisté se mohou utkávat na zhruba deseti domácích turnajích, které se u nás v průběhu roku pořádají.



BASKETBAL

Je dalším oblíbeným sportem vozičkářů. Český pohár v basketbalu se hraje turnajovým způsobem a účastní se ho pět týmů. Hráči basketbalu mají zdravé horní končetiny. Ti, co nemají ruce zcela v pořádku, mohou vyzkoušet jiný kolektivní sport, ragby. Ale zpět k basketu. Stejně jako u nepostižených se hraje na dva koše a i rozměry hřiště jsou stejné. Vizuální rozdíl je jen ve způsobu pohybu hráčů. Snad se basketbalisté bez postižení neurazí. Zajímavostí je, že vozičkářský basket hraje spousta florbalistů. Basketbalisté a florbalisté se tak snaží sladit svůj kalendář tak, aby se turnaje v basketu a ve florbalu nehrály ve stejný termín. Česká republika v basketbalu za zbytkem světa i Evropy poněkud zaostává, účast na paralympiádě tak pro nás zatím zůstává snem. Úroveň ligy vozičkářů například v Německu nebo v Itálii je o hodně vyšší než u nás. V těchto zemích se basketu věnuje mnohem víc týmů a hráči hrají basketbal profesionálně. V zahraničí působí rovněž několik českých hráčů. V minulosti jezdil na Sardinii zahrát si italskou ligu František Šindelář. Basketbal žije i Rostislava Pohlmana, jenž hraje za německý Cvikov. Zahrál si však i v rakouském Salzburgu a také



v Itálii. Aby se Češi v zahraničních klubech prosadili, musí mít potřebnou kvalitu. Logicky jsou pak i základními stavebními kameny naší reprezentace.

Tělesně handicapovaní dokazují, že při dostatku vůle mohou vyzkoušet skoro každý sport. Kromě jmenovaných sportů je celá řada dalších, ve kterých se lidé s handicapem realizují. Uvedme jen namátkou třeba curling, kulturistiku, box, jezdeckví, tenis, ragby, střelbu nebo lyžování. Nezáleží na druhu postižení, ale především na vůli a ochotě na sobě pracovat. Stejně jako nepostižení sportují pro radost, pro jiné je sport způsobem seberealizace a jiní mají zase chuť dokázat něco velkého. Sportují lidé, kteří sportovali i před úrazem, najdou se ale i tací, kteří začali sportovat až po úrazu. Přestože naši špičkoví handicapovaní sportovci často nemají takové podmínky jako sportovci v některých jiných částech světa a nemohou se svému sportu věnovat profesionálně, dokáží sbírat medaile na paralympijských hrách a dalších významných světových akcích.

Zajímá Vás ještě něco o hendikepovaných sportovcích nebo o parasportu? Napište dotaz na email ivan.nestaval@aktivnesvozikem.cz. Prvních pět zvědavých čtenářů dostane tričko a sportovní pytlík od českého výrobce sportovních a civilních vozíků společnosti Ultina s.r.o.



Sluchově postižení ve sportu

– Martin Rezek/Veronika Cézová –

Velmi specifickou skupinou postižených sportovců jsou sluchově handicapovaní. Zeptali jsme se autorky projektu „Jsem jedno ucho“ a tiskové mluvčí Svazu neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR (SNN ČR), paní Ing. Veroniky Cézové, na specifika a úskalí těchto sportovců.

■ V čem je specifický sport u sluchově postižených?

Jako první je potřeba říci, že sluchově handicapovaní jsou velmi rozmanitá skupina. Neslyšet pro každého znamená něco jiného. Jsou tu Neslyšící - tedy lidé, kteří se narodili jako neslyšící, mají svou kulturu, jejich mateřským jazykem je jazyk znakový. Dále jsou tu lidé nedoslýchaví a ohluchlí, lidé s kochleárním implantátem. Je tedy nemožné generalizovat. Někdo během sportování nosí sluchadla, někdo kochleární implantát. V rámci vlajkového projektu Svazu neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR „Jsem jedno ucho“ jsem představila široké veřejnosti životní příběhy hned několik sportovců - i těch vrcholových. Například jednadvacetiletý Šimon Skopový - jediný neslyšící v celé rodině, kterému nechali dát rodiče kochleární implantát, hraje v reprezentaci českých neslyšících volejbalistů za SK Olympia Praha SPS (sluchově postižených sportovců) šestkový volejbal a plážový volejbal. Neslyšící právnička Jana Havlová je zase sedmnáctinásobná mistryně republiky v badmintonu neslyšících a v žebříčku českých slyšících badmintonistek je na skvělém 35. místě.

■ Je nějaký specifický sport přímo pro sluchově postižené?

Z předchozí odpovědi je patrné, že neslyšící mohou dělat takřka veškerý sport. Ale kdybych mohla otázku trochu přeformulovat, naznačím, jaká specifika s sebou přináší různé druhy sportu.



Například sedmnáctiletý Šimon Bambas, neslyšící kluk, který byl nejmladším implantovaným dítětem v České republice, na základní škole v Příbrami hrával fotbal. Protože se rodiče obávali, aby mu nič nepoškodil kochleární implantát, pořídili mu helmu, jakou nosil brankář Petr Čech. Šimon také miluje plavání. Dřív neměl na kochleární implantát - na jeho vnější část - obal, proto byl ve vodě odkázaný na ticho. Popisoval mi, jak to pro něj byl divný pocit skočit do vody a nic neslyšet. Že měl pocit, jako by spal. Ale jak jde technika kupředu, vynalezli příslušenství do vody - ochranný obal na vnější část kochleáru. Díky tomu Šimon slyší i ve vodě. Problémy se sluchadly zase řeší při závodech v karate dvanáctiletá Bára Vachoutová z Písku. Jakmile začala v karate porážet slyšící soupeřky, zakázali jí používat sluchadla. Když to Bára vypráví, ani se člověku nechce věřit, že rozhodčí zakázali Báře pomůcku, která jí kompenzuje jeden z nejdůležitějších lidských smyslů. Bez sluchadla Bára ztrácí orientaci v prostoru, narušuje se jí rovnovážné ústrojí v mozku, neslyší trenéra...

■ Mohla byste více přiblížit projekt „Jsem jedno ucho“?

Projekt „Jsem jedno ucho“ přibližuje skrze příběhy život lidí se sluchovým handicapem. Každý pátek představujeme jednu osobnost. Za dva roky trvání projektu jich bylo již téměř 70. Tyto příběhy vyšly dokonce i knižně. Všechny příběhy lze nalézt i na stránkách www.snn-cr.cz

Svaz neslyšících a nedoslýchavých osob v ČR, z.s.
Karlínské nám. 59/12, 186 00 Praha 8 - Karlín
tel.: 735 613 101, www.snn-cr.cz



Bára Vachoutová na stupni vítězů

Náš lední hokej – Martin Rezek –



Lední hokej je týmový sport hraný na ledě na bruslích s hokejkou a pukem. To ví snad každý. Hokej je ale také jeden z nejrychlejších sportů na světě. Hokejisté dosahují na bruslích vysokých rychlostí a vystřelený puk letí až 175 km/h.

Hokej vznikl v Kanadě koncem 19. století a brzy se rozšířil i do Evropy a k nám. Jedná se o jeden z nejoblíbenějších sportů u nás. V naší historii jsme měli mnoho hokejových úspěchů jak na mistrovství světa, mistrovství Evropy či zimní olympiádě. Na olympijských hrách jsme získali celkem 1 zlatou, 4 stříbrné a 5 bronzových medailí.

Snad každý Čech je hrdý na lední hokej roku 1998, kdy jsme na XVIII. zimních olympijských hrách v Naganu získali zlato. Jedním z útočníků hokejového týmu byl i David Moravec, který na Zimních olympijských hrách v Naganu odehrál 6 zápasů. V české reprezentaci odehrál Moravec od roku 1997 do roku 2002 celkem 49 zápasů a v České hokejové lize odehrál 547 zápasů s 179 góly a 249 asistencemi. Úctyhodná bilance jeho kariéry. V roce 2003 byl označen jako nejlepší střelec v přesilových hrách České hokejové ligy.

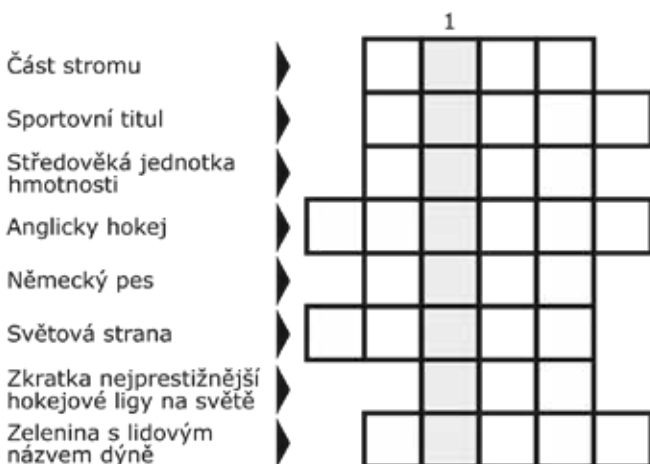
Ale není jen Nagano. Na X. zimních olympijských hrách v Grenoble v roce 1968 získala naše země stříbrnou medaili, kterou pomohl získat i obránce Jan Suchý. Český hokejový obránce Jan Suchý přinesl nové moderní pojetí hry – blokování soupeřovy střely vlastním tělem a následný nebezpečný protiútok. Je nejproduktivnějším obráncem v celé historii československého hokeje. Se svým počtem 206 gólů (162 v lize a 44 v reprezentaci) drží dodnes mezi československými obránci nepřekonaný rekord. Do hokejové historie se zapsal i svým gólem do sítě SSSR na Mistrovství světa v roce 1969, který pomohl k naší výhře.

Český lední hokej měl a stále má mnoho vynikajících hráčů, ať už to jsou zmiňovaní Jan Suchý, David Moravec, nebo Dominik Hašek, Roman Čechmánek, či Jaromír Jágr. Můžeme být jako Češi na co hrdí.

Luštěnka

Text luštěnky:

Hokejové legendy na zlatých a stříbrných mincích najdete v prodejnách a na e-shopu České sloupec 1



ČM Česká mincovna



Správný výsledek luštěnky zašlete na email: redakce@na-dotek.cz do 10.08.2020 a při slosování správných luštětelů dne 11.08.2020 můžete vyhrát krásné stříbrné mince s hokejovými legendami - Stříbrnou minci Jan Suchý nebo Stříbrnou minci David Moravec v celkové hodnotě 3.300,- Kč.

Síla bylin

Třapatka nachová (Echinacea purpurea)

– Martin Rezek –

TIP
PRO
ZDRAVÍ

Třapatka, která stimuluje imunitní systém, byla používána jako podpůrná léčba při nachlazení a infekčních onemocněních dýchacích či močových cest.

Dnes vám představím bylinu, kterou jste jistě viděli na nejedné zahradě a nevěděli jste, že se jedná o tak blahodárnou rostlinu – třapatku, nebo také třapatkovku nachovou (Echinacea purpurea).

O rostlině

Původně je třapatka nachová léčivou bylinou préríjních indiánů Severní Ameriky, kteří ji používali například proti rýmě, bolesti v krku a na hojení ran. Od indiánů ji přivezl do Evropy obchodník s léky, Joseph Meyer. Dle svého vzhledu, připomínajícího ježka, má odvozený svůj latinský název echinacea – echinos znamená řecky ježek. Lidově se jí také říká rudbekie, brauneria purpurea, nebo červená slunečnice.

Třapatka nachová je trvalka, kterou lze vidět i v zahradách, kde je pěstována jako okrasná rostlinka. Je oblíbenou rostlinou motýlů, včel i čmeláků, kteří ji hromadně navštěvují.

V lidovém léčitelství

Třapatka, která stimuluje imunitní systém, byla používána jako podpůrná léčba při nachlazení a infekčních onemocněních dýchacích či močových cest.



Použití

Žitka je považována za přírodní antibiotikum - likviduje bakterie a viry, posiluje imunitní systém a redukuje alergie. Používá se k léčbě nachlazení, angíny, infekce horních cest dýchacích, zánětu močových cest, hojení ran, popálenin a některých kožních problémů. Využívána je celá rostlina – listy, květy, stonky i kořeny.

Rostlina obsahuje polysacharidy, flavonoidy, glykoproteiny a esenciální oleje. Bylinné části rostliny obsahují více polysacharidů a kořenová část má více esenciálních olejů. Kořeny jsou proto nejúčinnější.

Čerstvá šťáva z nati se využívá k přípravě tinktur, masť a sirupů.

Jak si vyrobit tinkturu?

Natrháme 150 gramů květů a listů, vložíme do sklenice a zalijeme je 0,5 litrem 60% lihu. Uzavřeme a postavíme na okno. Po čase protřepeme. Za cca 3 týdny vše přecedíme a tinktura je připravená k použití. Před kloktáním ředíme tinkturu vodou.

Příprava čaje

Natrháme rostlinu sušíme ve stínu, tedy nikdy na přímém slunci. Ze sušené žitky pak připravujeme léčivý čaj.

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



– JEDNODUCHÉ HOUSTIČKY –
– KOKOSOVÁ TAPIOKA –
– Dana Valentová –

– Dana Valentová –

Jednoduché houstičky

Ingredience

- 1 hrnek pšeničné hladké mouky
- 1 hrnek čirokové hladké mouky
- 1 hrnek špaldové hladké mouky
- 1 hrnek mléka
- 1/3 hrnku oleje
- 1 žloutek
- 1 lžička třtinového cukru
- 1 lžička soli
- 1/2 kostky droždí



Postup

Nejprve připravíme kvásek – v 1/3 hrnku vlažného mléka rozpustíme 1/2 kostky droždí a 1 lžičku třtinového cukru a necháme vzejít kvásek. Potom kvásek a všechny ostatní ingredience smícháme a uhněteme krásné vláčné těsto. V teple necháme kynout cca hodinu.

Poté z těsta upleteme houstičky a dáme na plech s pečicím papírem. Houstičky potřeme vyšlehaným vajíčkem a posypeme kmínem, krystaly soli či sezamem dle vlastní chuti. Já například posypala houstičky sezamovými semínky. Poté vložíme houstičky na plechu do trouby, kde je pečeme na 180 °C do zlatova cca 40 min. Toto je však třeba kontrolovat, neboť každá trouba peče jinak.



Tak držím palce a dobrou chuť.



Kokosová tapioka



Ingredience

- 1/2 hrnku tapiokových perel
- 1 a 1/2 hrnku vody
- 2 hrnky kokosového mléka
- špetka mořské soli
- 2 lžíce medu (zde záleží na chuti každého z vás)
- 1/3 hrnku strouhaného kokosu
- ovoce a jeho množství dle vlastní chuti (úžasné jsou maliny, jahody, borůvky a rozvařená jablka) - já použila čerstvé jahody, které jsem pouze rozmačkala

**Přes noc
nechat
nabobtnat
+ 15 minut**

Postup

Tapiokové perly propláchneme pod tekoucí vodou, dáme do misky a zalijeme 1 a 1/2 hrnku vody. Do druhého dne je pak necháme nabobtnat. Nabobtnalé perly dáme do hrnce s kokosovým mlékem, solí, medem a kokosem. Vše začneme na plotně ohřívat a stále mícháme, dokud nám vše nezhoustne. Nebojte se, netrvá to dlouho. Po zhoutnutí vše vlijeme do misek a po chvíli vložíme na vychladnutí do lednice.



TIP – Já dávám do misek nejprve vrstvu tapioky, pak ovoce a opět tapioku.



Ilustrace: Martina Mrňavá

SPORTOVNÍ PŘÁNÍ

– Marta Dietrich Dvorská –

Ať se nám daří dýchat volně
Ať máme radost z pohybu
Ať se sport nepodobá vojně
Ať netrpíme za chybu
Ať nemusíme soupeřit
Ať můžeme si hrát
Ať přestaneme loupežit
Ať přestaneme lhát

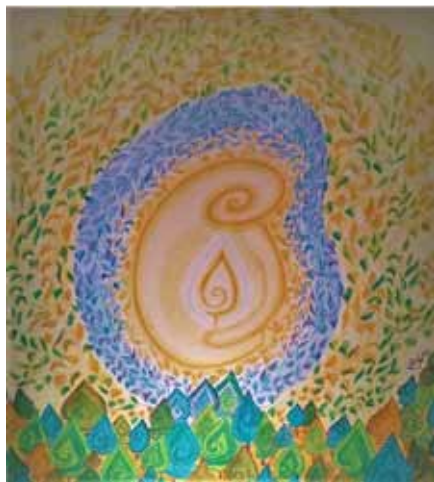
A kdo se stále pře a hádá
(no, snad to není naše vláda)
ať ke slovu SPOR
přidá T
a má vyhráno!

Kultura na dotek

Obraz malíře a profesionálního boxera (mistr republiky a mistr Evropy, na svém kontě má přes 350 zápasů a přes 200 medailí) Rostislava Osičky z kolekce obrazů pod názvem „Historie boxu“. Malování se věnuje již 20 let.



Přijďte se podívat na obrazy Rostislava Osičky na výstavě „Rub a líc“ na Libeňském zámku (Zenklova 1/35, Praha 8 – Libeň), která byla prodloužena do června 2020. Vstup je zdarma.



Tajemství stromů

Obraz malířky Zdenky Jandové navazuje na obraz „Země“ z předcházejícího čísla časopisu. K tomuto malířka uvedla: „Pro mě je tajemstvím, jak rostliny a stromy vědí, jak naroste list do podoby dubu, javoru, břízy, nebo jehličí do tvaru smrku, borovice, modřínu. Jak strom roste a mění svoji podobu během roku. Je to prostě krása.“



Něco pro zasmání

Volá fotbalista otci: "Ahoj tati, dneska jsem dal 2 góly!"
"No, to je super a kolik to skončilo?" "1:1."

Přijdou do baru hokejista a fotbalista. Hokejista praví:
"Whisky a led." Fotbalista se na něho podívá a říká:
"Whisky a trávu."

Po zápase křičí trenér na hráče: "Říkal jsem, abyste hráli jako nikdy předtím, a ne jako byste nikdy předtím nehráli!"

Včera jsem si lehla na zem, že budu cvičit...
...a teď jsem se vzbudila...

Jaký je rozdíl mezi fotbalistou a lupičem? Lupič říká: "Peníze, nebo střelím." Fotbalista říká: "Peníze, nebo nestřelím."

Manžel sleduje televizní utkání hokejové ligy vleže na gauči a přitom usne. Ráno ho manželka budí: "Vstávej, šest pět!"
"A pro koho?"

Sportovní komentátor komentuje fotbalový zápas:
"Útočník Milan Baroš si to namířil ze středu hřiště přímo k brance soupeře. Ano, obešel jednoho obránce, výborně obešel druhého a ocitnul se sám před brankářem...
Proboha! Nahraje mu už někdo?"

Sudoku

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

řešení najdete na straně 35





SVĚT SKŘÍTKA ČIMÍSKA

NAPSAL A NAKRESLIL MARTIN REZEK

PŘÍBĚH:
SPORTOVNÍ
HRY

ZVÍŘÁTKA V ČIMICKÉM HÁJI SE ROZHODLA
MEZI SEBOU SOUTĚŽIT...

... A USPOŘÁDALA OLYMPIÁDU, NA KTERÉ
CHTĚLA ČIMÍSKA JAKO ROZHODČÍHO.



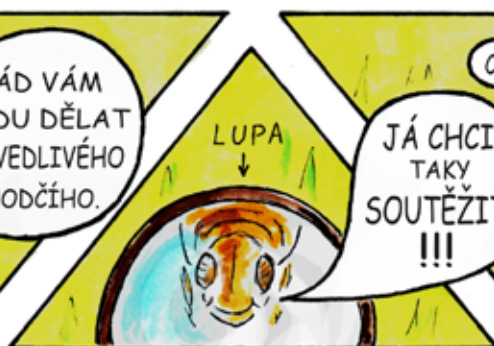
POJĎME
ZORGANIZOVAT
LESNÍ SPORTOVNÍ
HRY.



ČIMÍSKU, BUĎ ROZHODČÍ,
PROSÍM.



RÁD VÁM
BUDU DĚLAT
SPRAVEDLIVÉHO
ROZHODČÍHO.



JÁ CHCI
TAKY
SOUTĚŽIT
!!!



CO?!

KUK.

HER SE CHTĚLA ZÚČASTNIT
I MALÁ BLECHA.



JESTLI
SKOČÍŠ DÁL,
DÁL NEŽ JÁ,
MŮŽEŠ
SOUTĚŽIT.

ZAJÍC ALE NECHTĚL,
ABY BLECHA SOU-
TĚŽILA, A TAK SE
S NÍ VSADIL.

SKÁKEJ TAK,
JAK JSI ZVYLÁ.

ANO.



3...
...2...
...1...
...TEĎ.

ČIMÍSEK SKOK
OPARTOVAL

ZAJÍC ALE ZAPOMNĚL, ŽE BLECHA JE ZVYLÁ SKÁKAT
Z KOŽICHU. SKOČILA DÁL A MOHLA TEDY SOUTĚŽIT.



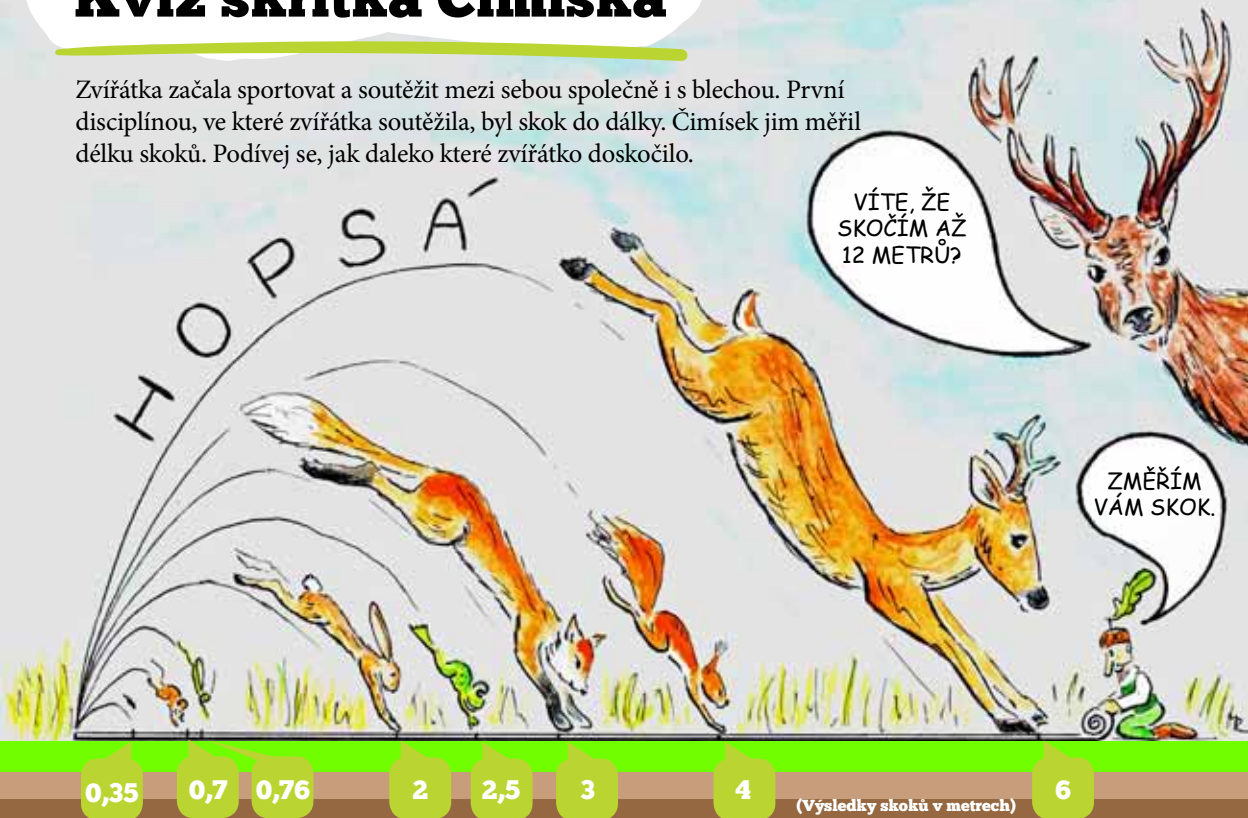
VYHRÁLA
TAHLE MALÁ MAZANÁ
BLECHA.



JUJÍ.

Kvíz skřítků Čimíška

Zvířátka začala sportovat a soutěžit mezi sebou společně i s blechou. První disciplínou, ve které zvířátka soutěžila, byl skok do dálky. Čimísek jim měřil délku skoků. Podívej se, jak daleko které zvířátko doskočilo.

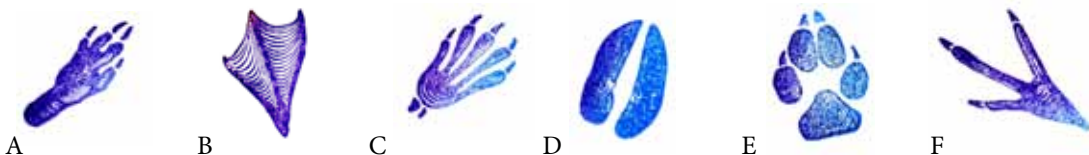


Pořadí stupně vítězů bylo:

1. Srnec 2. Veverka 3. Liška 4. Skokan 5. Zajíc 6. Kobyłka 7. Blecha

Poznáš, která stopa patří kterému zvířátku?

Dvě stopy jsou zvířátek, která se soutěže ve skoku nezúčastnila. Poznáš, jaká to byla zvířátka?



Řešení: A - Zajíc, B - Kachna (neskákala), C - Veverka, D - Srnec, E - Liška, F - Bažant (neskákala)

ZADÁNÍ NOVÉ SOUTĚŽE

Děti namalujte obrázky na téma: MOJE SPORTOVÁNÍ

Obrázky nám pošlete do 10.8.2020. Ze zaslaných obrázků bude vybráno 5 nejhezčích, jejichž autoři získají voucher z projektu MALOVALO na tričko s potiskem jakéhokoliv vlastního obrázku. Při zasílání 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 KDYŽ KVĚTINY MLUVÍ

(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:

Eliška Maďarová, Sára Špinarová, Amélie Raflová, Tadeáš Plesnivý, Niky Jakešová.

Všichni ve věku 6–9 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

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

 malovalo



Inzerce



UDĚLEJTE DĚTEM RADOST KUPTE KNIHU POHÁDEK

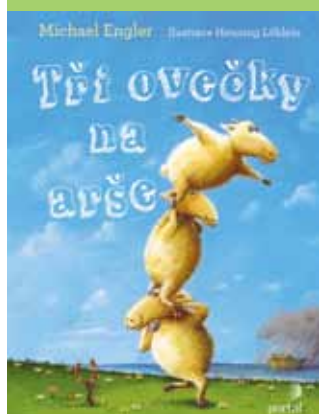
a podpořte tak veřejnou sbírku „Pro Čimický háj”. Dvanáct pohádkových příběhů skřítky Čimiska (patrona Čimického háje) a jeho kamarádů zvířátek s jemným ponaučením a informací o přírodě.

Koupit lze v:

1. **Knihkupectví PORTÁL**
Praha 8, Klapkova 1867/2
2. **Papírnictví PETRUŠKA**
Praha 8, Střelnická 1660/31 (OD Ládví)
3. **centrum RoSa**
Praha 8, Střelnická 8/1680 (v kanceláři)
4. **Bio Centrum Krakov**
Praha 8 - Bohnice, Lodžská 598/3

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 rozeslán stálým odběratelům.
Volně stažitelná verze časopisu:
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, Těšínská 4
Mě knihovna Ládví, Burešova 2
Mě knihovna Stírka, Klapkova 26
Spirála DDM P8, Přemyslovská 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
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, Hovorčovičky 28
Studio Perla, Trousilova 1031/2
Cukrárna Anděl, Trousilova 1031/2
Kadeřnictví Bořanovická 15
Inspirace, restaurace Nad Šutkou 14
Pizza caffè U veverky, Olštyňská 607/1
Pizza caffè U veverky, 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

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

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

Praha 6 Marama, Dejvická 277/26, Praha 6 - Dejvice, www.marama.cz
Sklizeno, Dejvická 574/33, Praha 6 - Dejvice, www.sklizeno.cz

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

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

Bio Rustonka, Sokolovská 115, Praha 8 - Karlín, www.facebook.com/biorustonka/
Bio domov - bez obalová prodejna, pasáž metra Ládví, Střelničná, www.biodomov.cz
Jája - zdravá výživa - Palmovka - Praha 8
Bio - koloniál, U svobodárny 12, Praha 8

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

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

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

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

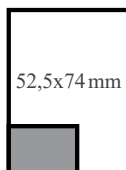
Vegeland NC Fénix, Freyova 35, Praha 9 - Vysočany, www.veganland.cz



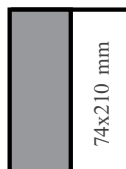
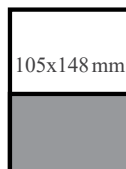


“INZERCE” pro 1 číslo časopisu (tj. 2000 výtisků)

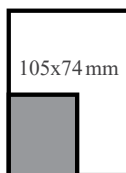
1/8 stránky
52,5x74 mm
800,- Kč



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



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



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 počítat 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

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

Výherce luštěnky časopisu NA DOTEK č. 22, medailí od České mincovny v hodnotě 3.095,- Kč.

Zlatá medaile Kde domov můj - Fidlovačka proof – Jaroslava Drdlíková z Prahy.

Stříbrná medaile Čtyřlístek pro štěstí proof – Věra Blechová z Prahy.

Stříbrná medaile Čtyřlístek pro štěstí proof – Jan Prokop z Prahy.



Koloidní
stříbro®



Omezte pocení na minimum!

Deodoranty - Antiperspiranty

Částice Koloidního stříbra omezují činnost bakterií, které jsou svým působením příčinou nepříjemného zápachu (funkce deodorantu) a zároveň tlumí činnost potních žláz (funkce antiperspirantu). Tyto kosmetické přípravky jsou velmi dobře snášeny a zároveň nejsou parfémovány.

www.agh2o.cz