

# NA DOTEK

**25**  
číslo

Ročník 7

Magazín pro celou rodinu

Výtisk ZDARMA

## TÉMA ČÍSLA: PENÍZE

### Kde se razí naše mince

### Peníze naší historie

Soutěž o stříbrné mince  
s Českou mincovnou



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

Nejznámější tvůrci čs. bankovek

str. 12

Peníze u zvířat

str. 17

Máta peprná

str. 20



# OBSAH

## » TÉMA

- 6/ Za vším hledej peníze
- 10/ Peníze, které se zapsaly do naší historie
- 12/ Neznámější tvůrci československých a českých bankovek



## » ZDRAVÍ

- 18/ Je třeba Utancovat se, aneb orientální tanec u nás
- 20/ Síla bylin – Máta peprná
- 22/ Dančiny zdravé recepty



## » PŘÍRODA

- 17/ „Peníze“ u zvířat



## » SPOLEČNOST

- 14/ Kde se razí české mince
- 15/ Finanční gramotnost
- 16/ Vypořádání společného jmění bez dohody je obtížné



## » KULTURA

- 25/ Vtipy, sudoku
- 26/ Malý čtenář – Malá víla Hortenzinka
- 28/ Poezie, umění, tip na výlet
- 29/ Literární hřiště
- 30/ Svět skřítků Čimíška



## INZERCE v tomto čísle:

Pivovar Šedivák, Malovalo, Portál, Koloidní stříbro, Utancovat se, Kohoutek ve dvoře, Česká mincovna, Yvona Bednarová

**Téma příštího čísla: PTÁCI**

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

Vydává: VĚDOMÝ DOTEK z.s.  
Feřtečkova 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: 1. 9. 2020. Uzávěrka dalšího čísla: 1. 11. 2020.

Grafická úprava: Roman Kliský, Martin Rezek.

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

Fotografie: Pixabay, Martin Rezek, Dana Valentová, Roman Kliský, Česká mincovna, Wikimedia Commons, Iveta Macháčková, Hvezdolet.cz, Martina Přečková.

Ilustrace: Martin Rezek, Pavel Karel, Zdenka Jandová, Martina Mrňavá, Roman Kliský, Ivana Tučková.

Titulní strana: Pixabay, Wikimedia Commons, 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, zkušenosti 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.



#### 13. 6. 2020 - Dobrovolný úklid Čimického háje

Dobrovolný úklid Čimického háje v Praze 8 dne 13.6.2020 byla naše první akce po uvolnění opatření proti koronaviru. Šlo se celkem 50 dobrovolníků a uklidili jsme dohromady 3,5 kubíku odpadu. I když byl háj tentokrát docela čistý, našlo se například i staré křeslo. Všem moc děkujeme za pomoc přírodě a za podporu.

#### 25. 7. 2020 - Pohádkový Čimický háj

Pohádkový Čimický háj se opět vydařil. A co vše se dělo? Děti

plnily úkoly a dostávaly ceny, viděly dravce organizace Teir, divadelní pohádku Divadla Koloběžka (Houbařská pohádka), poslechly si autorské čtení knihy “Pohádky z Čimického háje”, viděly výstavu zkamenělin “Zkamenělá příroda” a výstavu komiksů o Dinosaurech ilustrátora Romana Kliského, apod. Celkem přišlo 156 soutěžících dětí a všichni jsme si to moc užili. Všem moc děkujeme (hlavně myslivcům z Prahy 8 a hasičům SDH Praha 8 Bohnice). Bylo to prima. Těšíme se na příště.



# BĚŽTE DO HÁJE 2020

charitativní běh dětí s rodiči  
a zábava pro celou rodinu

**NEDĚLE 20.09.2020** 10:00-14:00

**Čimická zahrada** (Spádná 882/9, Praha 8)  
u zastávky autobusu 145 "Za Čimickým hájem"

Běh dětí s rodiči s plněním úkolů je dobrovolný a probíhá po celou dobu akce do 13:30. Výhry pro děti.  
Vstup: 20,- Kč/osoba

**Program:** moderuje herec Radek Pokorný

10:30 – Yoyo show - ukázky triků s yoyem  
11:00 – Pohádka pro děti - **Divadlo Buřt**  
12:00 - 14:00 – Koncert kapely a zábava

Občerstvení na místě zajištěno.

**Pro děti** - malování na obličej, dílničky (písková dílnička, razítková dílnička, malování), placokvačka, ukázka zvířátek, yoyování...

**Relax zóna** - kosmetické poradenství, shiatsu masáže, poradenství v oblasti pohybu a výživy, analýza těla, výroba šperků a další...

**Dále:** ukázka včel a včelaření, ukázka hasičské techniky, výstava z kamenelin "Zkamenělá příroda", výstava obrazů Romana Kliského a Zdenky Jandové

**Patronem běhu** je známý český boxer, **Rostislav Osička**.

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



## Sebeobrana nejen pro seniory II

Psychologické a praktické aspekty řešení krizových situací

**Patologické jevy mládeže vůči seniorům**  
1. 10. 2020 v 16:30 sál Centra RoSa  
(teoretická i praktická část)

**Pohyb venku – taktika a strategie  
sebeobrany ve venkovních prostorách**  
15. 10. 2020 v 16:30 sál Centra RoSa  
(teoretická i praktická část)

**Pohyb uvnitř – taktika a strategie  
sebeobrany ve vnitřních prostorách**  
29. 10. 2020 v 16:30 sál Centra RoSa  
(teoretická i praktická část)

**Kyberšikana vůči seniorům a právní  
úprava sebeobrany**  
12. 11. 2020 v 16:30 sál Centra RoSa  
(teoretická i praktická část)

**VSTUP ZDARMA**

Organizuje:

Centrum RoSa  
Střelnická 1680/8  
Praha 8 - Kobylisy  
tel: 212 270 612  
www.centrumrosa.cz



Za podpory MHMP  
v rámci programů  
v oblasti prevence  
kriminality

Ve spolupráci:



## Co připravujeme

### 3. 9. 2020 od 16:30 hod. - Pomozme mlokovii přežít v Praze (u Podhořského potoka)

Ve čtvrtek dne 3.9.2020 v Černé roklí v Podhoří v Praze 7 a Praze 8 vyčistíme celý prostor od odpadků a podpoříme zde žijícího mloka skvrnitého.



### 8. 9. 2020 Charita day

Brigáda dobrovolníků z různých organizací na budované naučné zahradě.

### 12. 9. 2020 od 10:00 hod. - Dobrovolný úklid Čimického háje

Po prázdninách vyčistíme Čimický háj v Praze 8 od odpadků. Přijďte nám, prosím, pomoci i Vy.

### 18. 9. 2020 Charita day

Brigáda dobrovolníků z různých organizací na budované naučné zahradě.

### 20. 9. 2020 10:00 hod. - 14:00 hod. - Běžte do háje 2020 - Charitativní běh dětí s rodiči v Čimickém háji - pod patronací Rostislava Osičky

Již 4. ročník charitativního běhu na podporu veřejné sbírky „Pro Čimický háj“. Běhat budou skupinky dětí s rodiči na trase dlouhé cca 1 km se 3 úkoly. Připraveny jsou nejen ceny, ale hlavně zábava pro celou rodinu. Přijďte se pobavit na Čimickou zahradu v Praze 8, Spádná 882/9.

### Od 1. 10. 2020 Sebeobrana nejen pro seniory II

Od čtvrtka 1.10.2020 jsou vždy od 16:30 hod. (celkem 4 čtvrtky) pořádány přednášky o sebeobraně pro seniory, a to v krásném prostoru Centra Rosa v Praze 8, Střelnická 1680/8.

### Září až listopad 2020

Přednášky o přírodě na Čimické zahradě/Čimískově naučné zahradě - pro děti ze základních a mateřských škol.

### Říjen až listopad 2020

Přednášky pro seniory na téma „Senioři proti šmejdům“.



Cvičíme za každého počasí, pro více info sledujte [f](https://www.facebook.com/andrea.yoga) Andrea Yoga

Více 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





# ZA VŠÍM HLEDEJ PENÍZE

– Pavel Karel –



Pro úvodní nadpis tohoto článku jsme si dovolili vypůjčit titul knihy jednoho z nejznámějších ekonomů 20. století Milтона Friedmana (1912–2006), nositele Nobelovy ceny za ekonomiku z roku 1976. Přesně totiž vystihuje, co peníze pro nás znamenají. Vynález peněz je totiž považován za jeden z nejvýznamnějších vynálezů lidstva. Bez jejich existence si už dnes nedovedeme chod naší společnosti vůbec představit. A civilizace v dnešní podobě by bez nich začala stagnovat a postupně by se rozpadla. Podívejme se tedy několik desítek tisíc let zpět, kdy se peníze, o kterých se někdy s trochou nadsázky říká, že jsou nad všechny bohy světa, začaly rodit a spatřily světlo světa.

## ZRÁNÍ

Dokud lidé žili v malých skupinách a kmenech, jako lovci a sběrači, vystačili si s tím, co jejich členové vyrobili, vypěstovali nebo ulovili. Produkty a výrobky mezi sebou vyměňovali, byli ekonomicky soběstační v uzavřené komunitě a jen velmi zřídka obchodovali s cizinci. To jen v případě, že se důležitý artikl k přežití kmene na jejich území nevyskytoval. Mohla to být sůl, lastury, obsidián a další. Každý přesně věděl, za kým v případě potřeby jít, a co mu nabídnout za jeho zboží jako protislužbu. V malých společenstvích to fungovalo,



ale jak civilizace postupovala a vyvíjela se, lidí bylo čím dál tím víc a začala vznikat velká sídliště, města a království. Vybudované cesty tyto lokality spojily, zkrátily vzdálenosti a umožnily tak nebývalý rozvoj obchodu. Mnoho profesí se zprofesionalizovalo, ve městech vznikalo mnoho řemeslných dílen a krámků, působili zde lékaři, vojenské posádky na ochranu, právníci aj. Venkov měl zase hospodářské produkty, obilí, dobytek, dřevo a další, zkrátka to, co město nutně potřebovalo pro svoji obživu. Je pochopitelné, že při tomto obrovském rozmachu obchodu už barterový (směnný) obchod nestačil a nahradily ho tzv. komoditní peníze.

## NESMĚLÉ ZAČÁTKY

Tyto komoditní peníze byly zpočátku cokoli, co byli lidé ochotni symbolicky užívat za hodnotu, a vyjadřovaly snadno cenu různého zboží. V letech 9000–6000 př.n.l. sloužil například jako platidlo dobytek. V roce 2000 př.n.l. začali staří Číňané používat jako platidlo korálové mušle kauri (Zavinutec penízkový - Cyprea Maneta). Tyto mušle navlékané na provázky v různém počtu, který vyjadřoval hodnotu, se staly nejdéle používaným druhem platidla v našich dějinách. U některých afrických kmenů se s nimi dalo platit ještě na začátku 20. století. Na ostrově Yap v Mikronésii se používala asi největší a nejtěžší platidla na světě. Byla to kamenná kola s dírou uprostřed, která měla někdy až 4 metry v průměru a přenášelo je několik mužů, navlečená na dlouhé tyči. V Etiopii se platilo různě velkými solnými tyčemi. K nejpodivnějším platidlům patřily bezesporu lidské lebky. Jejich obliba na Nové Guinei, Borneu a Filipínách byla velká a muž, který se chtěl oženit, mohl svoji ženu vykoupit pouze za ně. V Kongu se používaly hroty kopí, v Rusku kožešiny, v Polynésii zuby žraloků nebo psů a v Peru například kokové boby. Ceněnou komoditou k placení byl ale i čaj, káva, cukr nebo koření. Všechny tyto druhy platidel se však postupem doby ukázaly jako nevýhodné a nedostačující. Buď pro velmi špatnou manipulaci, nedělitelnost, malou trvanlivost a v neposlední řadě pro špatnou převoditelnost hodnoty. A tak se postupně jako nevhodnější kandidát k výrobě platidel nabízel kov.



## ZROD

První platidlo z kovu se používalo už za doby bronzové. Byly to měděné předměty tvaru nedovřeného kruhu, tzv. hřivny o hmotnosti 180 g - 200 g.

První mince, kousky drahého kovu, které měly odpovídající ryzeň, hmotnost a byly opatřeny značkou vydavatele, byly elektronové statéry. Ty byly raženy z přírodní slitiny zlata a stříbra, rýžovaného z řeky Pthalos v Lýdii (dnešní Turecko) na počátku 7. století př.n.l. Nejstarší mince na evropském území jsou stříbrné ražby z řeckého ostrova Aigina ze 6. století př.n.l. Oba tyto druhy mincí neměly však ještě klasický kruhový tvar pozdějších ražeb, ale jakýsi tvar fazole. Jednalo se totiž o odlité kapky drahého kovu, do nichž byla dodatečně vyražena vydavatelova značka. Na statérech to byla např. hlava lva, na řeckých mincích často znak moudrosti sova.

Na našem území se první mince objevily mezi 3. a 1. stoletím př.n.l. díky Keltům. Tyto mince se začaly razit ve velkém díky vzniku oppid (opevněných sídlišť s výraznými znaky měst), která Keltové zakládali podél toku Vltavy, a kde probíhal čilý obchodní ruch. První českou minci - stříbrný denár - nechal kolem roku 960 razit kníže Boleslav I. Jeden denár měl tehdy





hodnotu deseti plátěných šátečků, používaných v té době jako platidlo. Podle slova plátno vzniklo i dnešní platin. Mince různých hodnot, velikostí a složení (zlato, stříbro, měď, bronz) zaplavily svět, pomohly rozvoji obchodu, ale bylo jen otázkou času, kdy se objeví nový problém.

### CO S TOU VÁHOU?

Obchod rozkvétal, výrobky byly čím dál kvalitnější, větší a samozřejmě i neustále dražší. Stačila už cena několik desítek, nebo dokonce několik stovek mincí a kupující si musel na jejich dopravu pořídit koně nebo mezka. A mimo to byla přeprava velkého množství peněz velmi riskantní, protože kolem cest číhalo tehdy mnoho chtivých a nenasytých lapků. Váha a množství kovových mincí začaly být pomalu ale jistě stále více na obtíž. Lidé začali tedy přemýšlet, jak tento problém vyřešit. V 10. století vznikly ve staré Číně první papírové peníze.

Původně se jednalo jen o jakési stvrzenky na určitý obnos mincí kovových, které u sebe nechtěli lidé nosit. Když ve 13. století přinesl Marco Polo ze svých cest, právě po Číně, zmínku o papírových penězích, sklídl málem posměch. Nikdo mu nechtěl uvěřit, že bezcenný papír by mohl nahradit peníze z drahých kovů. Tyto první poukázky sloužily hlavně při platbách na velké vzdálenosti, a proto jim Číňané přezdívali „létající peníze“.

### PAPÍROVÉ A VIRTUÁLNÍ PENÍZE

V Evropě se první bankovky objevily v 17. století ve Švédsku, když nastal náhlý nedostatek stříbra na ražbu mincí. Lidé k nim dlouho přistupovali s nedůvěrou a v roce 1720 ve Francii způsobilo zavedení papírových peněz dokonce státní bankrot, jehož následky přispěly ke vzniku Francouzské revoluce.

Bankovky byly zpočátku kryty zlatem nebo stříbrem, takže bylo možné si je za drahé kovy zase kdykoliv zpět vyměnit. Dnes už ovšem papírové peníze tímto způsobem kryté nejsou. Od konce 19. století je stále větší část měnové zásoby světa na bankovních účtech a od poloviny 20. století na účtech elektronických. Peníze už tak nejsou ani kov, ani papír, ale jen jedničky a nuly, záznamy v počítačových systémech. Například v roce 2006 činil celosvětový peněžní objem asi







### Citáty o penězích:

Jakmile jde o peníze, jsou všichni lidé stejného náboženství.

*Voltaire*

Ten, kdo musí chodit každý den do práce, nemá čas na to vydělávat peníze.

*Jan Berwid-Buquoy*

Bankér je člověk, který vám půjčí deštník, když svítí slunko a chce ho zpátky, když začne pršet.

*Mark Twain*

Mladým se zdá, že peníze jsou to nejdůležitější v životě. Když zestárnou, vědí to jistě.

*Oscar Wilde*

Kdo má peníze, koupí si auto. Kdo je nemá, zemře jinak.

*Fernandel*

473 triliónů amerických dolarů, ale samotné mince a bankovky jen 47 triliónů. 90% všech valut, tedy asi 426 triliónů, existovalo a i dnes existuje jen na počítačových serverech. Je ale nutno přiznat, že elektronické peníze umožňují v dnešní době daleko pružnější, rychlejší a přehlednější zacházení s nimi. Výhodou je, že dnes nemusíte nosit v peněžence žádné hotové peníze. Stačí pouze lehká platební karta. Ale!! Pokud vám kartu někdo odcizí a nestačíte včas zablokovat váš účet, vaše úspory se mohou během chvíle rozplynout jak obláček páry. A o případných problémech s vaší bankou, neboť právě ona má k dispozici fyzickou podobu vašich peněz, už vás nebudeme raději strašit. Říká se, že za peníze se dá koupit všechno. Není to pravda. Je ještě na světě pár nádherných věcí, které si ani za největší poklady světa nekoupíte. Láska, přátelství, zdraví. Ať jich máte vždy dostatek....no dobře i pár těch peněz by neškodilo....



# Peníze, které se zapsaly do naší historie

– Erika Nehonská –

Kdybychom chtěli určit přesné období vzniku peněz, bylo by to celkem složité. Potřeba směny je stará jako lidstvo samo. Jak víme, k předmincovním platidlům patřily například kožešiny, tkaniny, dobytek apod. a následně se začaly používat drahé kovy - zlato, stříbro, ze kterých se mince vyráběly. Jaké mince se však používaly na našem území?



## ■ Duhovky

První mince, odborně nazvány statéry, razili na našem území Keltové v době od 3. století př.n.l. Jde o zlaté mince, miskovitého tvaru. Nejprve Keltové napodobovali řecké mince s vyobrazením olympské bohyně, později se na mincích objevuje už vlastní keltská symbolika. Pokud Keltům hrozilo nebezpečí, ukrývali svá bohatství pod zem. Občas na poklad zapomněli, a tak se stávalo, že lidé po deštích na polích nacházeli vyplavené zlaté mince, které se na slunci tak moc leskly, že uvěřili legendě, která říká, že mince vydává sama země na místě, kde se jí dotkne při dešti duha. Podle této pověsti pak statéry získaly lidový název „duhovky“.

Nejslavnější český zlatý poklad odkryla roku 1771 řeka Berounka nedaleko obce Podmokly. Velký bronzový kotel v sobě ukrýval na 40 kg „duhovek“. Sedlák, který poklad našel, vůbec netušil, že jde o mince, považoval je za mosazné knoflíky. Když vesničané zjistili, že jde ale o zlato, celý poklad si rozebrali. O nález pokladu se dozvěděl majitel panství, kníže Karel Egon z Fürstenbergu. Pod pohrůžkou krutých trestů od lidí většinu keltských mincí vymámil. Mince nechal roztavit a vyrazil z nich své vlastní dukáty. Tyto mince můžeme dnes vidět ve sbírkách Národního muzea.

### ■ Denár

Denáry jsou stříbrné mince, které byly původně raženy na území římského státu od první poloviny 3. století př.n.l. Stejný název dostaly první české mince, které na konci 10. století nechal razit Boleslav I.

Na prvních denárech můžeme vidět různě zkomolená jména knížat, na druhé straně pak název mincovny a obrazy chrámu, meče. Od 11. století se na mincích objevuje podobizna sv. Václava.

Ražba denárů zanikla v roce 1300, kdy Václav II. provedl mincovní reformu. Před 126 lety (8. října 1894) našli kopáči při hloubení základů pro opěrnou zeď v Riegrových sadech v Praze poklad, který čítal okolo 3000 mincí, především českých denárů, které na toto místo byly ukryty v 11. století.

### ■ Pražský groš

Po mincovní reformě v roce 1300 se všechny mincovny na českém území přesunuly do Kutné Hory, kde byla nalezena nová ložiska stříbrné rudy, ale především zde byl vyražen první pražský groš, jenž obsahoval více než 90 % ryzího stříbra, a díky této kvalitě se brzy stal mincí, která byla přijata jak v Čechách, tak i v Evropě. Podoba pražského groše se moc neměnila. Na lící straně byla vyobrazena koruna a kolem ní opis panovníka s textem DEI GRATIA REX BOEMIE (Z Boží milosti král český), na rubu mince byl vyobrazen český heraldický lev a nápis GROSSI PRAGENSES (Groše pražské).

V době husitských válek se ražba pražských grošů přerušila, obnovena byla až za vlády Jiřího z Poděbrad. Za 250 let ražby pražského groše bylo vyrobeno skoro půl miliardy této velice oblíbené mince.

### ■ Florén

Patří mezi první zlatou minci, kterou od roku 1325 nechal razit český král Jan Lucemburský. Tato mince sloužila k mezinárodním obchodům a k reprezentaci. K běžným obchodům na tržištích se stále používaly mince stříbrné. Florén moc česky nevypadal. Podle mincí z Florencie (odtud název florén) nesl obraz lilie a sv. Jana Křtitele, patrona města. Jan Lucemburský na minci přidal pouze své jméno a malinkého českého lva. Bohužel vysoká kvalita florénů způsobila, že se mince z oběhu ztrácely - byly taveny nebo ukrývány.



### ■ Tolar

Je to už 500 let, kdy byl v Jáchymově vyražen první jáchymovský tolar, velká stříbrná mince. Ta se zde razila v letech 1519 až 1528, kdy jejich ražbu měli na starosti členové rodu Šliků. Jejich zásluhou městu ražba mincí a těžba stříbra přinesla velký rozkvet.

První tolary z roku 1520 nesly na jedné straně postavu sv. Jáchyma se šlikovským rodovým erbem a příslušným opisem. Na straně druhé byl vyražen obraz českého lva, titul českého krále Ludvíka Jagellonského a v opise letopočet 1520. Je to první mince, která nesla erb obyčejného šlechtického rodu, což byla velká troufalost. Ferdinand I. Habsburský nesouhlasil se samostatným mincováním rodu Šliků a roku 1528 ražbu mincí zastavil. Přes krátkou dobu ražby se tolar stal oblíbenou mincí a od pojmenování „tolar“ je odvozen název pro americký dolar.

### ■ Bankocetle

Píše se rok 1762, období vlády Marie Terezie. Právě tohoto roku byly vydány první papírové peníze na našem území - tzv. „bankocetle“. Bankovky byly tištěny většinou barevně a pouze z jedné strany a byly opatřeny suchou pečeti s podpisy. Bankocetle měly sloužit k financování sedmileté války proti Prusku a také ke snížení státního dluhu. K použití těchto peněz panovala velká nedůvěra, jejich padělání bylo jednodušší než padělání ražených mincí. A proto si mnoho lidí doma schovávalo stříbrné mince, ke kterým se po státním bankrotu v roce 1811 národ opět vrátil.

### ■ Koruna

V roce 1892 byla v době Rakouska - Uherska ražena první koruna. Byla vyvážena zlatem a skládala se ze 100 jednotek - haléřů. Než byla zavedena koruna, používal se k placení zlatý. Dodnes se používá označení „pětka“ pro desetikorunu, díky poměru - 1 zlatý byl 2 koruny.

Od roku 1918, kdy vznikla Československá republika, zůstalo označení peněz na našem území - koruna, resp. Československá koruna, které bylo platné až do roku 1993. V tomto roce proběhla měnová reforma, kdy došlo k rozdělení na Českou korunu a Slovenskou korunu. Česká koruna je platná dodnes a mince jsou raženy v České mincovně v Jablonci nad Nisou. Mince

50,- Kč byla v roce 1994 vyhlášena v anketě World Coins Mincí roku 1993 v kategorii oběžných mincí.



# Nejznámější tvůrci československých a českých bankovek

– Erika Nehonská –



Alfons Mucha

V roce 2019 oslavila česká respektive československá koruna 100 let od svého vzniku.

První československé peníze byly od března 1919 tzv. „prozatímní státovky“, šlo o bankovky Rakouska-Uherska opatřené kolkem. Od dubna 1919 vstupují v platnost „definitivní státovky“ s podpisem Aloise Rašína, tehdejšího prvního ministra financí ČSR. Návrhy papírových státovek provázel velký shon, proto se tiskly v různých tiskárnách a byly zadávány různým výtvarníkům. Rychlá volba tedy jak u desetikoruny, tak u stokoruny padla na Alfonse Muchu.

## ■ Alfons Mucha (1860–1939)

Alfons Mucha patřil na přelomu 19. a 20. století k předním českým malířům secesního období. Jeho životním dílem je cyklus velkoformátových pláten *Slovanská epopěj*.

K neopomenutelné součásti jeho díla patřila i tvorba papírových platidel. Vytvořil bankovky v hodnotě 10, 20, 100 a 500 Kčs.

Bankovky vypadaly tak, jak Mucha maloval - v secesním stylu.

Svůj ateliér měl přímo v České bance na Václavském náměstí.

Na bankovky zakomponoval Mucha portréty své manželky Marie a dcery Jaroslavy.

Právě na desetikoruně se objevila tvář Muchovy dcery. Touto bankovkou se platilo až do období protektorátu, kdy se na bankovce objevila tvář jiné blondaté dívky. Do stejné doby byla v platnosti stokoruna, na jejíž lícové straně se objevil obraz slovanské kněžky, který Mucha původně vytvořil pro reklamní plakát pojišťovny Slávie, ale motiv byl nakonec použit pro bankovku.

Na rubu bankovky se objevilo panorama Hradčan. Touto

stokorunou se zavedlo jakési nepsané pravidlo, že se na české



(československé) stovce téměř vždy objevovalo panorama Hradčan. Od této chvíle také Češi a Slováci stovce začali říkat “Hradčany” nebo také “zelené Hradčany”. Tento rok uplyne 160 let od narození Alfonse Muchy. K tomuto výročí vydaly Ivančice na Brněnsku, (město, kde se Mucha narodil) pamětní pětisetkorunu podle návrhu tohoto slavného rodáka. Zajímavostí pětisetkorunové bankovky je, že platila pouze tři roky. Důvodem byla její snadná padělatelnost. Pravděpodobně bylo vyrobeno až 225 tisíc padělků.

### František Heřman (1920–2007)

Ač nebyl malíř, proslavilo ho umělecké dílo, a to vytvoření stokorunové bankovky, s níž se platilo od roku 1961 do roku 1993.

Tato bankovka je nejdéle platící bankovkou v naší historii. František Heřman působil jako důstojník generálního štábu v Táboře, v malování byl ale amatér. Malování ho od mládí bavilo, hlásil se ke studiu na Akademii výtvarných umění, to mu překazila 2. světová válka. Protože pocházel z rodiny důstojníka, po válce ho tatínek přesvědčil, aby v armádě zůstal.

V roce 1959 vyhlásilo ministerstvo financí veřejnou soutěž na návrh bankovky, symbolizující sílu a pokrok pracujícího lidu, vědy a průmyslu, kam se Heřman přihlásil. Na bankovce je jako rolnice vyobrazena Heřmanova žena, muž vedle ní je zcela vymyšlený. Heřmanův návrh vyhrál. V Táboře, kde s celou rodinou bydlel, se stokorunám říkalo „heřmanky“. Původně



byla stokoruna hnědá, ale po prosbách se její barva změnila na zelenou - barvu naděje.

Bankovka získala také světový ohlas, patří podle webu britského deníku The Times mezi jedno z šesti vizuálně nejlepších papírových platidel na světě.

Světový ohlas získaly Heřmanovy výtvarné práce například v Japonsku, především díla s motivy jezdců na koních.



symbol předávání znalostí a zkušeností.

Na tisícikorunové bankovce s Františkem Palackým ztvárnil lípu jako symbol historie českého národa.

Kromě bankovek je autorem i řady poštovních známek, z nichž nejnámější je ta s portrétem prezidenta Václava Klause.

Velký význam jeho práce můžeme doložit řadou ocenění, která obdržel na mezinárodních výstavách.

### Oldřich Kulháněk (1940–2013)

Autor grafické podoby současných českých bankovek se narodil v Praze. Studoval nejprve na Výtvarné škole v Praze, od roku 1958 na Vysoké škole uměleckoprůmyslové, kde získal základy pro svou uměleckou dráhu.

První bankovku vytvořil již v roce 1971 a dokonce s ní vyhrál soutěž. Kvůli jeho grafikám, dráždící tehdejší politický režim, však do tisku nesměla. Sedmdesátá léta jsou v jeho tvorbě ve znamení totálního zákazu výstav, zákazu spolupráce s nakladatelstvími, zákazu publicity. Situace se změnila až po roce 1989. V letech 1992 až 1993 pracoval na návrzích nových českých bankovek. U dvěstěkorunové bankovky s Janem Amosem Komenickým namaloval Oldřich Kulháněk ruce dospělého a dítěte jako



„V mém dile naleznete torza lidských tváří, ruce prosící, ruce surové. Pro mě je symbol způsob, jak vyjádřit dobu, kterou žijí, místo, kde žijí. Tím symbolem je pro mě lidská tvář. Lidská tvář se zalepenými ústy, lidská tvář ztrácející se v cárech papíru.“

Oldřich Kulháněk

# Kde se razí české mince

– Lenka Klimentová –



## Od prvního padesátihaléře až po slavný hit: Korunou si hodím...

Ano i Karel Gott si v Jablonci nad Nisou už před několika lety cinkl medailí. Vyrazil si tu svou podobiznu do ryzího kovu, dokonce do kilogramu zlata. Pamětní medaile a mince s portréty známých osobností opustily brány jablonecké České mincovny od doby jejího vzniku metrčky, ne-li tuny. Před sedmadvaceti lety se Jablonec nad Nisou stal mincovním městem. Městem, kde se razí české koruny, pamětní zlaté a stříbrné mince a medaile. Po rozdělení republiky nemělo Česko svou „továrnu“ na mince. Do té doby byly kovové peníze vyráběny ve slovenské Kremnici. Rozhodnutí muselo přijít rychle, ale Česká národní banka (ČNB) tuto možnost nemohla dát ledaskomu. Už v předstihu bylo jasné, že první české mince si zajistí centrální banka v zahraničí. ČNB vyhlásila na výrobu oběžných mincí tendr, v němž zvítězili dva dodavatelé. Pro nominály 1, 2 a 5 Kč to byla kanadská mincovna Vinnipeg. Ostatní mince – 10, 20 a 50 hal, 10, 20 a 50 Kč zajišťoval německý výrobce střížků Deutsche Nickel z Hamburku. Proto na mincích z tohoto roku najdete javorový list nebo bránu. Co však obnášela přeprava tun mincí přes oceán, si lze jen těžko představit. Z Německa přijížděly kolony kamionů. Vše s obrovským úsilím zabezpečit maximální bezpečnost. V září 1992 Centrální banka chystala nové mince pro samostatnou Českou republiku a vypisovala výběrové řízení na jejich dodavatele. Příklady jabloneckých raznic a ražeb z nich, počty rytců kovů, nástrojářů a lisářů silně při jednáních zapůsobili. Tým pracovníků, se kterým zahájili chod mincovny a byli připraveni vyrábět nové české mince, čítal pouhých 18 lidí. A z lisů se první sypaly haléře.

Slavnostní přestřižení pásky v podobě naší národní trikolory a uvedení České mincovny do života se konalo 1. července 1993. Dnes čítá Česká mincovna zhruba 120 zaměstnanců, z toho polovinu ve výrobě. Jako akciová společnost je plně v rukou českých majitelů. Výroba peněz je v českých rukách. Mimo zakázky pro ČNB a další zákazníky emituje vlastní série medailí a v licenci razí i mince. Vlajkovou lodí je investiční Český lev. Jako akciová společnost je plně v rukou českých majitelů. Výroba peněz je v českých rukách.” ... by stačilo zjednodušit „Výroba našich peněz je plně v rukou českých majitelů akciové společnosti.



## Luštěnka

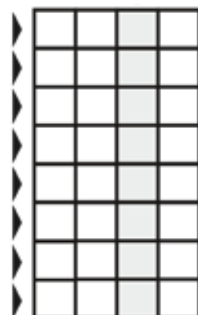
ČM ČESKÁ MINCOVNA

**Česká mincovna vydala stříbrné pamětní medaile** jako poctu českým bankovkám, které vzešly z dílny grafika Oldřicha Kulhánka. Osmá, tedy poslední ražba z tohoto cyklu připomíná Přemysla Otakara I. známého z papírové dvacetikoruny. Jedním z umělců pracujících na podobě medaile byla i dcera zesnulého Oldřicha Kulhánka, grafička MgA. Klára. *Výsledek tajemky.*

Tuto stříbrnou **medaili s motivem 20 Kč bankovky - Přemysl Otakar I. proof** můžete získat **v krásné dřevěné etui** společně **s ročníkovou sadou oběžných mincí v mimořádné kvalitě proof**, jako výhru v luštěnce. Správný výsledek luštěnky zašlete na email: **redakce@na-dotek.cz do 10.11.2020** a při slosování správných luštětelů dne 11.11.2020 můžete vyhrát tuto krásnou cenu v hodnotě **2 350,- Kč**.



Součet  
Táta  
Nicka  
Opak rozrušení  
Autor prvních  
čs. bankovek  
Mělký úsek řeky  
Pták symbolizující  
moudrost  
Projev smutku



# Finanční gramotnost

– Kateřina Halfarová –

## „Mami, já chci koupit tuhle panenku!“

Podobná prohlášení většina rodičů dobře zná. Často pak slyšíme odpovědi typu „Nemáme na panenku peníze.“ Zamysleme-li se nad touto známou a častou situací z pohledu finanční gramotnosti a výchovy dětí, tak nás může napadnout, zda mohou existovat i další odpovědi. A jak vlastně takovou běžnou každodenní situací můžeme začlenit k rozvoji finanční gramotnosti u našich dětí? Pojďme se na tuto situaci blíže podívat.

Někteří si pod finanční gramotností představí nudnou teorii o rozpočtu, příjmech, výdajích, aktivech, pasivech, spoření a dobrých a špatných půjčkách a jiných složitostech. Být finančně gramotný tak znamená, že se vyznáme ve světě finančních produktů, rozumíme různým zkratkám a vedeme si rodinný rozpočet. Ale jak rozvíjet finanční gramotnost u našich dětí?

Finanční gramotnost začíná u nás samých. U našich potřeb. Každý z nás má různé potřeby. Potřeby se vyvíjí s námi, mění se a jsou také ovlivňovány okolím a společností. Tím, že si uvědomíme a pojmenujeme naše potřeby, lépe porozumíme i našemu finančnímu chování. Identifikace našich potřeb je vstupní branou k odpovědnému finančnímu chování. Rozpoznávání potřeb je téma pro děti nejen zajímavé, inspirativní, ale je také základem nejen pro finanční gramotnost, ale i třeba pro rozvoj argumentace, diskuse, nastavování hranic, možná i pro zvládání frustrací a problematických situací. Naším cílem není naplňovat hned naprosto všechny naše potřeby, ale naučit se rozeznávat potřeby dle priorit. To se však musíme naučit. Vraťme se k naší prvotní otázce. Pokud sdělíme holčičce bez dalšího vysvětlení, že na panenku nemáme peníze, tak sdělujeme, že v tuto



chvíli sice peníze nemáme, ale možná jindy budou. Necháváme otevřenou možnost naděje na koupi panenky. Můžeme se tak dočkat nečekané reakce druhý den, když se holčička zeptá, zda už jsou peníze na panenku. Zkusme se tedy podívat na situaci z pohledu potřeb. „Potřebujeme tu panenku? Jaké jsou důvody a argumenty pro a proti?“, aj. Vzniklá diskuse s holčičkou o důvodech, proč



panenku potřebuje, je nejen zajímavá, hravá, ale zároveň dochází k rozvíjení právě finanční gramotnosti, ale také i komunikačních dovedností, strategií řešení problematických situací, naslouchání, učení se rozpoznávat potřeby jiných, aj.

Na shora uvedený příklad lze samozřejmě nahlížet z různých možných stran. Příkladem chci ukázat, že finanční gramotnost není suchá nudná teorie o půjčkách a účtech, ale inspirativní, hravá a zábavná, jak pro rodiče, tak pro děti.

Pokud vás téma zaujalo, jsme rádi a držíme vám a vašim dětem palce. Pokud vás téma nadchlo a plánujete cíleně rozvíjet finanční gramotnost u svých dětí, tak doporučuji specializované kurzy pro rodiče s dětmi. Na knižním trhu lze také nalézt mnoho publikací, které se rozvoji věnují, včetně příruček pro děti.



# Vypořádání společného jmění bez dohody je obtížné



– Pavlína Komedová –

## ■ Vypořádání společného jmění manželů

Rozvod patří mezi jednu z nejnáročnějších životních situací a výrazně zasahuje do všech oblastí života. Rozvodem, mimo jiné, zaniká společné jmění manželů a v rámci soudního řízení dochází k jeho tzv. vypořádání. Občanský zákoník ve svých ustanoveních počínaje § 736 uvádí tři možné způsoby, jak společné jmění vypořádat.

Nejlepší možná cesta je dohodnout se. Z hlediska soudního procesu umožňuje právě dohoda projít tuto složitou životní situaci nejrychleji, nejlevněji a nejméně zatěžujícím způsobem. Dohoda je možná jak v rámci uspořádání péče o nezletilé děti, tak také v rámci vypořádání společného majetku. Shodnou-li se manželé na tom, co si kdo ponechá, případně co budou dále vlastnit půl na půl, sepíše se dohoda, na níž oba manželé úředně ověří své podpisy. Tu následně schválí příslušný soud v rámci rozvodového řízení. Pokud k dohodě manželé nedospějí, soud je může rozvést i tak, ovšem společný majetek zůstane prozatím nevypořádaný (tedy ve stejném režimu, jako by k rozvodu ani nedošlo). Každý z nich je pak oprávněn podat svůj návrh (žalobu) na vypořádání společného jmění, o kterém bude rozhodováno v dalším soudním

řízení. V takovém případě je ale třeba počítat s podrobným dokazováním, kdo se jak podílel na společné domácnosti (podstatné je nejen to, jaké finance kdo do společného života přinášel, ale také kdo například pečoval o společné děti a samotný chod domácnosti). Žalobu na vypořádání společného jmění je třeba podat nejpozději do tří let od samotného rozvodu (resp. od právní moci rozsudku o rozvodu manželství). Jestliže tato lhůta uběhne, aniž by byl jakýkoliv návrh podán, dochází ke třetí variantě, tedy k vypořádání společného jmění manželů automaticky ze zákona dle ustanovení § 741 občanského zákoníku. Tedy, kdo co movitého v okamžiku uběhnutí lhůty užívá výlučně jako vlastník pro sebe nebo potřebu své současné rodiny, je jeho vlastnictvím, zbytek (tj. zejména nemovitě věci) spoluvlastní bývalí manželé ze zákona půl na půl. A jak k dohodě dojít? Ideální je shoda mezi manželi - být může stát spoustu energie a řadu kompromisů. Pokud je komunikace hodně náročná a dohoda v nedohlednu, lze využít služeb neutrálního odborníka, který může k takovému kompromisu pomoci. Jedná se například o mediátora, facilitátora nebo advokáta, která se na zprostředkování obdobných dohod specializuje.



**Ideální je shoda mezi manželi - být může stát spoustu energie a řadu kompromisů.**



# „Peníze“ u zvířat

aneb dárky dávají samečci  
nejrozmanitějších druhů,  
od pavouků až po šimpanze

– Vít Céza –

Ač by se to na první pohled nemuselo zdát, samečci mnoha druhů nejrozmanitějších živočichů dávají samicím dárky. Tato forma daru však souvisí, na rozdíl od lidí, výhradně s výběrem vhodného partnera či s rozmnožováním a vývojem potomstva, a v řadě případů také se snížením rizika sežrání samečka při vlastním rozmnožování.


Různé formy darů samečků samicím najdeme jak u obratlovců, tak u bezobratlých. U obratlovců jsou však tyto dary (a jejich kvalita) určeny zejména k výběru vhodného samce pro rozmnožování, přičemž k vlastnímu pojídání samce ze strany samice zde nedochází. Například samice tučňáků se rozhodují podle míry celkové aktivity samce, jenž v přítomnosti samice předvádí celou řadu specifických zvukových projevů a pohybů, ale také se snaží zvýšit její zájem pokládáním různého materiálu (kamínků, trsů trav apod.) ke zkrášlení hnízda. U šimpanzů je situace mnohem zajímavější, neboť jejich samci předávají samicím dary ve formě naporcované potravy, přičemž zvláště ceněné jsou zejména chutné plody, typicky papáji, která se však v místech výskytu šimpanzů vyskytuje převážně na polích. Samci šimpanzů se pak liší v míře ochoty riskovat „krádež“ těchto plodů, přičemž se zdá, že je tento projev odvahy samicemi zvláště ceněn. Mnohem drsnější chování při rozmnožování nacházíme u bezobratlých organismů, u kterých hrozí v mnoha případech přímé sežrání samečka během vlastního rozmnožování. Tento stav je typický u kudlanek, jejichž samicí nachází v pářícím se samečkovi cenný zdroj bílkovin vhodný pro následný vývoj vajíček a potomstva. Samci řady druhů bezobratlých organismů si proto vytvořili adaptace, jak tomuto stavu čelit a zvýšit tak šanci na vlastní přežití a oplodnění většího množství samic. Jednou z typických adaptací pro celé množství druhů je již zmíněné přinášení darů. Týká se to například dravých much kroužilek, jejichž samečci přinášejí samicím dárky, typicky v podobě uloveného hmyzu, či samečků srpic, kteří samicím předávají dárky v podobě kuliček bílkovinných látek vylučovaných rozvinutými slinnými žlázami. Podobné dárky dávají i samci světlušek (spermatofor obsahující sperma a potravu pro samicí)

či samci cvrčka druhu *Gryllosdes sigillatus*, kteří nosí svatební dar v podobě pouzdra, obsahujícího celou řadu proteinů, spojeného se spermatofory. Ač u těchto cvrčků nehrozí přímé sežrání samečka samicí, kvalita vlastního daru je důležitá z důvodu potřeby co nejvíce prodloužit dobu kopulace, aby došlo k úspěšnému oplodnění, přičemž tato doba těsně souvisí s časem, kdy samicíka požívá přinesený dárek.

Mezi vůbec nejzajímavější a nejrozmanitější skupiny, co se týče rozmnožování a předávání dárků, patří pavouci. V obecné rovině to jsou krutí predátoři, kteří loví všechno, co se hýbe. Klíčové tak je pro samečka nalézt samicíku vlastního druhu a včas ji informovat o svém příchodu, aby nedošlo k předčasnému útoku. Z toho důvodu si různé druhy pavouků vytvořily všemožné strategie, které se liší podle toho, zda jde o pavouky žijící v sítích, běhající volně po povrchu či žijící v norách. U některých druhů se vyvinulo předávání darů. Typické je to u lovců rodu *Pisaura*, kteří před kopulací uloví kořist, zabalí ji do pavučiny a odnesou samicíce jako dárek, přičemž bez tohoto aktu by samicíka nebyla ochotna se samečkem kopulovat.

Peníze sice vymyslel člověk, ale jak je vidět, dárky k „uplácení“ ostatních jsou v přírodě normální.





# Je třeba Utancovat se, aneb orientální tanec u nás

– Martin Rezek/Iveta Macháčková –

Orientální tanec, někdy zvaný také břišní tanec, se stal v poslední době vyhledávanou činností dnešních moderních žen. Abychom přiblížili tento zajímavý tanec, navštívili jsme „Studio Utancovat se“ a zeptali jsme se Ivety Macháčkové, organizátorky kurzů orientálního tance, na několik otázek.

#### ■ Přiblížila byste nám historii orientálního tance?

Současný (břišní) tanec k nám přišel z Egypta, především z Káhiry, která je považována za kolébku orientálního tance. Jeho počátky se datují od poloviny 19. století. Na výsluní se dostal během takzvané zlaté éry v 60. letech, kdy výrazně vzkvétala kultura v Egyptě. Velmi tomu přispěly výrazné hudební osobnosti, kabarety v Káhiře, kde vystupovaly tanečnice a také filmový průmysl. Od 20. století se tančí orientální tanec všude na světě. Na orientální tanečnice se někdy neprávem dívá jako na ženy svádějící muže. Původní myšlenka je zcela jiná - napojení se sama na sebe a práce s energií. Když se v devadesátých letech začal tančit orientální tanec v České republice, měl ještě punc něčeho ezoterického a exotického. Zdůrazňovala se především ženská energie. Dnes je nejvíce příjemným pohybem pro každou ženu, která se chce zdravě hýbat, užít si jednoduché taneční prvky a legraci. Tak ho také předáváme ženám na lekcích studia Utancovat se.

#### ■ Jaké jsou zdravotní účinky orientálního tance?

Zlepšuje držení těla. Zapojuje se hluboký stabilizační systém už od základního postavení těla, ze kterého následně vychází taneční pohyby. V lekcích Utancovat se využíváme tříbodovou

oporu chodidel, tedy zatěžujeme bod pod palcem, pod malíčkem a uprostřed paty tak, aby se správně zapojovaly svalové řetězce a také pánevní dno. Při opakovaném vědomém zapojování lze upravit chybný pohybový stereotyp, například se přirozeně zlepšuje postavení pánve.

Učí rozlišit a používat svalovou kontrakci a svalovou relaxaci. Střídají se uvolňující a dynamické pohyby pánví. Tančící žena tak aktivně zapojuje střed těla při otočkách a pohybu po prostoru, přitom zlepšuje koordinaci těla a celkovou pohyblivost. Posiluje svaly. Práci s hrudníkem se posilují mezilopatkové svaly, ramena se narovnávají. Orientální tanec tak může pomoci proti hornímu zkříženému syndromu (kulatá záda). Při pohybu pánví se posilují šikmé břišní svaly, přímý a příčný břišní sval, hýžděvé svaly. Naopak se uvolňují bedra. Zlepšuje se postavení pánve. Uvolňuje svaly a klouby. Uvolnění hrudního koše usnadňuje přirozené hluboké dýchání, podporuje okslyčení organismu. Uvolňují se kyčle, koleno, zápěstí.

Zlepšuje trávení. Urychluje pomalé zažívání, podporuje fungování metabolismu a imunity. Orientální tanec jako fyzická aktivita spaluje kalorie a pomáhá při shazování kilogramů. Pracuje s pánevním dnem. Je častý omyl, že je potřeba posilovat pánevní dno. Stejně tak důležité je umět ho uvolňovat, oba tyto principy si při orientálních tancích přirozeně žena osvojuje. Aktivní pánevní dno zabraňuje poklesu orgánů v pánvi. Upravují se menstruační potíže, podporuje zdravé a aktivní těhotenství a díky uvolněné pánvi usnadňují porod. Odstraňuje psychické bloky. Orientální tance zvyšují sebevědomí

Inzerce



a podporují přijetí sebe sama. Ženy se učí relaxovat a vnímat své tělo. Uvolňují emoční uzly v těle, aby energie mohla volně proudit. Pomáhají při stresu a úzkosti, přinášejí radosti do života. Fyzické benefity při správně provedených prvcích však nenahradí fyzioterapeuta u závažných případů. Z psychosomatického hlediska však působí blahodárně.

*Studio*  
**Utancovat se**

- Orientální tance, za které vám záda poděkuje
- Příjemná rozcvička s prvky jógy
- Důraz na správné držení těla
- Ukázková lekce zdarma

[www.utancovatse.cz](http://www.utancovatse.cz)  
[info@utancovatse.cz](mailto:info@utancovatse.cz)

facebook  
Utancovat se

# Máta peprná

## (Mentha piperita)

– Jan Kadeřábek –



Téma tohoto čísla jsou peníze. Toto téma je dosti třaskavé. Dnešní svět se valně většině lidí a společností točí právě kolem peněz, které jsou dobrý sluha, ale špatný pán. Bylina, o které dnes napíši, měla dle pověr přinášet peníze, a tak se používala při magických rituálech. Nevím, jestli skutečně všem zařídí to, k čemu se používala v souvislosti s magií, ale její léčivé vlastnosti snad budou zajímavější. Tou bylinou je máta peprná, neboli balšán, koření větrové, či nána.

### **Pěstování máty**

Je až neuvěřitelné, že máty existuje okolo 600 druhů. Snadno se pěstuje, protože je nenáročná. Bohužel však, zasadíte-li vedle sebe dva různé druhy máty, vzájemně se zkříží. Také je nevhodné pěstovat mátu vedle petržele, neboť špatně roste.

### **Použití a účinky**

U máty se sbírají listy. Obecně slouží jako tonikum, má antiseptické a anestetické účinky. Slabší nálev je dobrý na uklidnění, silnější zase na povzbuzení. Nálev je též výborný na trávicí ústrojí, žaludeční nevolnosti, nachlazení, chřipku, astma,





utišení kašle, průduškové potíže. Lze též použít jako kloktadlo při bolestech v krku. Také se dá použít na omývání řezných ran a pohmožděnin. A také na omývání vlasů po koupeli. Mátu by však neměli pít lidé s poruchami ledvin. Ale jeden máťový čaj samozřejmě nic nezkaží. To jen tak opravdu lehce k léčivým účinkům.

### **Máta a peníze**

V magii se máta používala k svěcení obřadních prostorů. Obřadní roucha se prala v nálevu z byliny. Je to posvátná bylina

letního slunovratu. A konečně k tématu. Nošení máty má zvýšit úspěch a blahobyt. Vložení lístku máty do peněženky, mělo přinést bohatství. Platit se však s ní nedá. Zasazením bylinky kolem domu, či zavěšením na dům, udržuje blahobyt a klid domu. Ale věřte, že peněz je sice potřeba, štěstí většinou nepřinesou. Ve svém okolí mám spousty zbohatlíků, jenž mají peněz dost, ale vnitřní pohodu si za ně nikdo z nich nekoupil. Největší bohatství máme uvnitř sebe. Jen se musíme snažit ho najít.

*Krásné dny. Jan.*



**BEZOBALOVÝ  
OBCHOD**

Ušetřete za obaly,  
kvalitní česká  
drogerie není drahá,  
pomáhejte sobě i  
přírodě!

Těšíme se na Vás od úterý  
do pátku 9.00 - 18.00.

Dvůr Kobylysy, Klapkova 28, Praha 8  
[www.kohoutekvedvore.cz](http://www.kohoutekvedvore.cz)





# Dančiny zdravé recepty

– BEZLEPKOVÉ PALAČINKY –  
– CUKETOVÉ LASAGNE –

– Dana Valentová –

# Bezlepkové palačinky

## Ingredience

- vajíčka
- 5 polévkových lžic rýžové mouky
- 3/4 hrnku mléka (já dala kokosové)
- ovoce dle vlastní chuti
- cottage



## Postup

Vše smícháme tak, aby nevznikaly hrudky, a poté směs na menší pánvi z obou stran opečeme.

Já před opékáním pánve vždy mažu ghí máslem, ale pouze před první palačinkou. Pak už ne.

Na upečené palačinky dáme cottage a ovoce lehce orestované na pánvi bez tuku. Takto upravené ovoce je totiž lépe stravitelné. Já dávám například hrušku, rybíz a borůvky. Vše pak dochutíme trochou skořice a osladíme medem. Některé ovoce je sladké samo o sobě, a tak není potřeba doslazovat.

Nemáte-li problémy se žaludkem, můžete použít ovoce čerstvé.

Tak držím palce a dobrou chuť.



# Cuketové lasagne



## Ingredience

- 2 střední cukety
- 150 g plátkového sýra
- 100 g šunky nakrájené na plátky
- koření na grilovanou zeleninu
- kysaná smetana
- česnek
- sůl
- 2 vajíčka
- lžice rýžové mouky



## Postup

Cuketu nakrájíme podélně na plátky a na grilu či grilovací pánvi ji opečeme. Poté vezmeme malý pekáček (já používám skleněný), potřeme ho olivovým olejem a vrstvíme do něj jednotlivé ingredience. Začneme opečenou cuketou, na kterou dáme šunku, sýr, a opět cuketu, šunku a sýr. Navrch toho všeho nalijeme směs z kysané smetany, česneku, soli, 2 vajíček a lžice rýžové mouky a položíme poslední plátek sýra. Vše pak dáme péct do předem předehřáté trouby.

V mé plynové troubě byly lasagne hotové za 30 minut.

# 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**

---





## Něco pro zasmání

Miluju peníze. Bohužel, moje láska není opětovaná.

V dětství jsem se bál tmy. Nyní, už jako dospělý, se při pomyšlení na účet za elektriku bojím světla.

Mám tu nejhorší nemoc - ne moc peněz.

I když nejsem moc pověřivá, kartám přece jen věřím. Hlavně těm kreditním...

Tak jsem slyšel, že ses rozvedl. Prosim tě, proč?

Kvůli chrápání.

Opravdu?

Ano. Já chrápal v ložnici a manželka s každým.

Proč se penězům říká oběživo? Protože nás vždycky nějak oběhnou.

Vláda a ČNB přislíbily, že do konce roku budou stabilizovat českou korunu. A jestli se to podaří, tak možná i dvě.

Český podzim. Opět padá kurz koruny, dividendy většiny podniků odlétají do zahraničí a začínají mrazit předpovědi prognostiků.

Finanční krize dolehla už i na mě. Jím plesnivé sýry, piju stará vína a jezdím v autě bez střechy...

## Sudoku

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

Řešení najdete na straně 35



# Malý čtenář<sup>©</sup>



## MALÁ VÍLA HORTENZINKA



Kapitola 16

### KDO SI ZE SEBE NA ZÁVODECH DOKÁŽE UDĚLAT LEGRACI

- Napsala Yvona Bednarová –
- Nakreslila Ivana Tučková –

Ropucha Růža se nejprve rozhlédla po ostatních přihlížejících a vážným hlasem pronesla: „Vážení, cením si toho, že jste prokázali čest staré osklivé ropuše a můžu zahájit dnes již třetí závod v pořadí. Jak již dávno všichni víte, jsem naprosto nemehlo a sportovní antitalent, což v mém případě znamená, že jsem schopná s tou bobulí i někoho zastřelit nebo tady s ní něco můžu zničit. Radši tedy podstupte ode mě dál, než se trefím do někoho z vás.“

Ke konci svých slov udělala, jak bylo jejím zvykem, docela legrační ksichtík. Kolem ní propukl smích. Přesně toho chtěla Růža docílit. Chtěla vyvolat smích a zábavu. Milovala, když se všichni kolem smáli. Podařilo se.

„Takže se teď všichni dívejte, jak se házet nemá,“ prohlásila již opět vážně. Pak popadla jednu červenou bobuli z hlohyně do tlamy, začala se otáčet i s bobulí kolem své osy, to znamená kolem dokola. Všichni ji s napětím sledovali. Poté náhle prudce trhla hlavou na svém silném krku a následně poslala bobuli přece jenom správným směrem, to je k velkému kameni. Bobule ale samozřejmě neletěla nijak daleko a k velkému kameni jí chyběl ještě pořádný kus. Růženě to však vůbec nevadilo. Svou porci pozornosti od ostatních již dostala, a ještě je dokázala pobavit. Byla docela šťastná.

Za Růžou následovali další závodníci, ale mnoho jich hodilo buď před kámen, v lepším případě někam vedle něj.

Pak ovšem přišel na řadu panáček Silvián. Potěžkal bobuli, aby zjistil, kolik asi váží. Nakročil levou nohou trochu dopředu, několikrát mávnul pravou rukou i s bobulí tak, až svou ruku rozkmital a v určitém momentu pak bobuli hodil na cíl. Bobule vyrazila směrem na velký kámen, hravě ho přelétla a dopadla na zem daleko za ním.

Obecenstvo kolem překvapeně vydechlo: „Jé! Jé!“ a pak se strhl jásot. Začalo se ozývat: „Hurá, hurá!“ a jinde zase volali: „To je ale neuvěřitelný! Tak to jsem ještě neviděl!“

Někteří se ptali okolostojících na jméno toho šikovného závodníka: „Jak že se jmenuje?“ „Silvián,



aha. Jmenuje se Silvián,“ to šlo od úst k ústům po celém závodisti.

Paneka Konvalinka byla na svého Silviána hrdá a velmi ho obdivovala. Nemohla ani uvěřit, že zrovna ji má rád takový sportovec. Zatím o něm nevěděla spoustu věcí. Bůhví, čím vším ji ještě asi překvapí.

A Silvián? Silvián si sice slávu užíval, ale nikdy nebyl přehnaně pyšný ani domýšlivý. Spíš tyto dvě vlastnosti upřímně nenáviděl. Za to, jak se dnes pyšně a ošklivě zachovala ještěrka Pyšnilka Krásnoočko, by ji byl nejraději roztrhl vejpůl.

Závod pokračoval. Na řadě byl koník Kuliferda. Kuliferda se snažil napodobit Silviána. Jen nevěděl přesně ten správný okamžik, kdy má bobuli odhodit. Nakonec to nebyl tak špatný hod a Kuliferda byl až sám výsledkem překvapen. Bobule totiž opravdu přelétla velký kámen a spadla těsně za něj.

Kuliferda se sám neudržel a radostí nad svým výkonem vyrazil ze sebe hlasitě: „Hurá, dokázal jsem to! Jsem dobrej a musím se pochválit!“ Měl takovou nespoutanou radost a tolik se smál, až tím nakazil i ostatní. Nikdo ho za to nepomlouval, že sám sebe pochválil. Ostatní měli radost s ním a úspěch mu přáli. Měli totiž veselého a správného koníka rádi, protože ze sebe nikdy nedělal něco, co není a nad nikoho se nepovyšoval.

Kousek od startu bylo vidět Malindu a Ostružindu, jak o něčem diskutují, což znamená, že spolu o něčem mluví. Opět totiž nastala známá situace neboli ten samý případ a Malinda musel Ostružindu přesvědčovat,

že se závodu zúčastnit musí, jinak bude zbabělec. Přesvědčoval ho o tom, že na ten závod určitě má, vždyť je šikovný a dokáže to.

Vyloženě Ostružindu přistrčil nemilosrdně dopředu až na samou startovní čáru se slovy: „Tady už se hlásí jeden netrpělivý závodník, který se nemůže dočkat, až si hodí bobuli.“

Tím ovšem Malinda zařídil, že zelená kobylka Matylda, která byla právě na řadě, pustila Ostružindu před sebe a jemu nezbyvalo nic jiného, než popadnout bobuli a hodit.

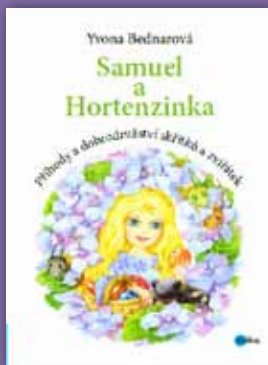
Ostružinda si očima přeměřil velký kámen na louce před sebou, rozkmital ruku s bobulí tak, jak to viděl u Silviána a hodil. Bobule letěla a letěla, až kámen přelétla. Uf, oddechl si Ostružinda div ne nahlas. V krku měl sucho a nohy se mu trochu klepaly. To bylo z té trémy, kterou zažil.

Uf, oddechl si též jeho bratr Malinda, který tolik přál mladšímu bratrovi úspěch. Pevně totiž doufal, že čím vícekrát se Ostružindovi něco dobře povede, tím ho snad jeho pocit méněcennosti přejde a bratr si konečně začne více věřit.

Ostružinda se rozhlédl a očima vyhledal místo, kde stála panenka Violka. Viděl, že se na něj dívá a usmívá se. Jak že to na něj koukala? Zdálo se mu to nebo to byla pravda? Měl totiž tak trošinku pocit, že na něj koukala se zaujetím a snad i obdivně. Pokud je to tedy vůbec možné. Zapochyboval si opět v duchu Ostružinda, ale přece jenom měl tak hezky zvláštně dobrou náladu.

Inzerce

**Pohádka se odehrává v nádherné podzimní přírodě. Další příběhy spisovatelky Yvony Bednarové na [www.hortenzinka.cz](http://www.hortenzinka.cz). Knihu lze koupit na různých internetových obchodech nebo objednat přes kamenná knihkupectví.**



V pohádkové knize malá víla Hortenzinka vymýšlí se svým přítelem mlokem Samuelem pro své přátele zábavu. Průběžně se také stará o jejich zdraví a vyrábí léčivé medicíny.

Hortenzinka je rozená optimistka, která často své přátel povzbuzuje v nelehkých chvílích. Její nejlepší přítel mlok Samuel je pesimista a se vším si dělá hlavu. Zároveň je však výborný organizátor nejrůznějších akcí, které Hortenzinka vymýšlí.

Společně pořádají závody a sportují. Veselí se na večerní slavnosti a prožijí dramatický noční výlet. Vznikají tu nová přátelství i láska.

V neobyčejném pohádkovém příběhu na vás čekají také Violka s Konvalinkou, Silvián a Malinda s Ostružindou a další. Buďte při všech jejich dobrodružstvích!

V příběhu se seznámíte s dobrými i špatnými lidskými vlastnostmi. Setkáte se i s tím, co může způsobit alkohol, i když obsažený pouze v léčivém nápoji.

A co šikana? Víte, jak se proti ní má bojovat?

Dozvíte se také, proč a jak vzniklo u nás chataření. Proč musel být les pokácen? A jak je to vlastně s broukem kůrovcem?

Dětem méně známé pojmy jsou v knížce vyznačeny tučně a hned na příkladu nenásilnou formou vysvětleny. Víte, kdo je to egoista, co jsou mimikry, sebevědomí a komplexy méněcennosti, sportovní a hudební talent či antitalent, šikana, fěr a nefěr chování, imunita a jiné?

V knížce jsou nádherné ilustrace akademické malířky Dagmar Ježkové. Naleznete zde též fotografie zvířátek, jak ve skutečnosti žijí v přírodě.

## Píseň mocného vladaře

Svět peněz je diskotéka  
půjčky, daně, hypotéka  
Spoření a investice  
blikající šibenice  
Akcie a plno účtů  
vzbudí vždycky velkou úctu  
Peníze jsou jistota  
bez nich jsem jak sirota

Liry, dináry a hřivny  
jen s nimi se cítím vlivný  
Rubly, marky nebo pesa  
vynesou mě na nebesa  
Už mi patří všechny banky  
libry, rupie a franky  
Za dolary, eura, kuny  
jistě koupím i svit Luny

Časem koupím celé nebe  
Nakonec si koupím - tebe!



Ilustrace: Martina Mrňavá

## Zdenka Jandová

Po výstavě 25.7.2020 v Čimickém háji v „Galerii mezi stromy“ namalovala pro náš časopis obraz “Kouzelná lampa” a okomentovala jej:

I peníze fungují jako kouzelná lampa a mohou nám plnit naše přání. Jen pozor, stejně jako u kouzelné lampy, na to, co si přejeme.



## Tip na výlet v pražské přírodě

TIP  
NA VÝLET  
.....  
NAUČNÁ  
STEZKA  
HVĚZDOLET

### • Naučná stezka - Hvězdolet

Planetární stezka podél pravého břehu řeky Vltavy (od pražského Podhoří až za obec Řež) je hezkou procházkou, při které se můžete dozvědět zajímavé informace o všech planetách sluneční soustavy. Zastávka č. 1, kde stezka začíná, nedaleko pražského Podhoří (souřadnice 50.139401N 14.396476E), je věnována našemu Slunci. Podél břehu Vltavy pak najdete další zastávky naučné stezky.



# LITERÁRNÍ HŘIŠTĚ V KC HRUBÉHO NA LÁDVI ANEB TVOŘÍM, TEDY JSEM!

– Kolektiv dětí z kroužku Literární hřiště –

Již druhým rokem funguje v Komunitním centru Hrubého kroužek Literární hřiště. Na Ládví se pravidelně každé úterý od 16:40 hod. do 18:00 hod. potkávají děti, které rády tvoří. „Podtitul našeho kroužku je tvůrčí psaní pro všechny. Dali jsme si za cíl oslovit i děti, které utíkají uprostřed věty a doma se jim vrství nudou okousané tužky a zmačkané prázdné papíry“, říká Mgr. Martina Přečková, která Literární hřiště vede. Spíše než o pravopisné chyby jde v literárním hřišti o radost z tvoření. Vlastní aktivita přináší dětem větší sebedůvěru, rozvíjí fantazii, tvořivost a hravost tam, kde by ji leckdy ani samy nečekaly. Psaní krátkých příběhů, práce s texty a knížkami, vyprávění, hraní rolí, vytváření videí a vlastních drobných literárních děl s sebou nese zlepšení komunikačních schopností, slovní zásoby, mluveného i psaného projevu. „Hodně dětí a rodičů si představuje, že půjde o jakési útrpné pokračování školometského snažení, ale když k nám zavítají, leckdy jsou příjemně překvapeni. Pro nás je důležitý svět každého

dítěte, jeho perspektiva, z té vycházíme při tvorbě aktivit. Cílem je nastartovat vnitřní motivaci dítěte. Také nám spolu musí být dobře, což je předpokladem tvořivosti. Hodně se tu nasmějeme a netlačíme na sebe“, směje se vedoucí kroužku.

Literární hřiště je otevřeno všem dětem od cca 8 do 12 let. Více o konkrétních aktivitách najdete na facebook/psaniprokazdeho. Nezávazně se přijít podívat můžete každé úterý v čase konání kroužku, ale dejte o sobě vědět předem. Jak se oteplí, vyrazí malí literáti tvořit do terénu - třeba fotit svoje jaro, pozorovat lidi a to, co se děje na našem sídlišti, nebo plnit další literární výzvy, které si na sebe sami vymysleli.



Literární hřiště



*Psaní pro každého*



# SVĚT SKŘÍTKA ČIMÍSKA

NAPSAL A NAKRESLIL MARTIN REZEK

PŘÍBĚH:

PADĚLEK



## KVÍZ Skřítko Čimiska

### Poznejte mezi mincemi pravý stříbrňák skřítko Čimiska

Padělek je napodobenina originálu, tedy předmět vyrobený tak, aby vypadal jako originál, za který je také vydáván. Originál je většinou cennější předmět, jako jsou stříbrné či zlaté mince, bankovky, starožitnosti apod. Někdy se padělků říká falzum nebo falzifikát.

Padělat se nesmí a padělatel, tedy osoba, která padělek vyrobila, se dopouští trestné činnosti a může být za toto i odsouzena a zavřena do vězení.

Kocour Max se paděláním dopustil také trestné činnosti. Svou padělanou minci štěstí vyrobil ze zátky od piva. Najdeš tuto minci mezi ostatními originálními mincemi?



## Výsledky výtvarné soutěže - Namaluj Čimiska

Na akci Pohádkový Čimický háj dne 25.7.2020 vyhlásil časopis výtvarnou soutěž „Namaluj Čimiska“ ve třech kategoriích odstupňovaných dle věku.

Zúčastnilo se 30 dětí a zde jsou vítězové s nejhezčími obrázky skřítko Čimiska.

Výherci získali jako ceny krásné knihy od vydavatelství Portál.



František Charvát - 4 roky Dora Pavlíčková - 7 let Daniela Pendlová - 8 let

## ZADÁNÍ NOVÉ SOUTĚŽE

### Děti namalujte obrázky na téma: VEVERKA ZORKA A KOCOUR MAX

Obrázky nám pošlete do 10.11.2020. 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 MOJE SPORTOVÁNÍ

(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:

**Anna Moravanská, Marie Papicová, Petr Konipásek, Kamila Stružková, Jolana Procházková**

Všichni ve věku 5-6 let.

Podívejte se na krásné obrázky výherců.



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





Ale jo, ten vzduchovací Nautilus je skvělejší. Jenom mě nějak zapomněli v okvristice upozornit na tu rozežranou posádku, která spotřebuje velkou porci nitěnek denně...!!!

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, Střelná 1660/31 (OD Ládví)
3. centrum RoSa  
Praha 8, Střelná 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”.

UDĚLEJTE  
DĚTEM  
RADOST  
a podpořte  
dobrou věc



## 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, Těšínská 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  
Osmička pro rodinu – DK Ďáblík, DK Krabík  
Lesní školka 3 údolí, Tišická  
Slunečnice dům seniorů, Na Hranicích 674  
Domov pro seniory Kobylisy, Mírovická 1027  
Domov pro seniory Ďáblice, Kubíkova 11  
Beyond- jóga centrum, Klapkova 34
- Praha 9** Monada- centrum rhb., 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, Hovorčovická 28  
Studio Perla, Trousilova 1031/2  
Cukrárna Anděl, Trousilova 1031/2  
Kadeřnictví Bořanovická 15  
Inspirace, restaurace Nad Šutkou 14  
Pizza caffè U veverky, Olštyňská 607/1  
Pizza caffè U veverky, Čumpelíkova,  
OSMIČKAfe BISTRO Lodžská 850/6  
MŠ Korycanská, Čimice, Korycanská  
CAP Mazurská, Mazurská 484  
Papírnictví Petruška, Ládví obchodní dům  
Helia sport, Střelničná 1  
Hospůdka Na zápraží, Neratovická 29  
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

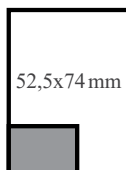
- Praha 2** Cesmína.bio, s.r.o., Londýnská 43, Praha 2, [www.cesminabio.cz](http://www.cesminabio.cz)
- Praha 4** NaturKoloniál Braník, Branická 659/107, Praha 4 - Braník, [www.lifenature.cz](http://www.lifenature.cz)  
Ošatka - zdravá výživa - Poliklinika Budějovická, A.Staška 80, Praha 4 - Krč
- Praha 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 - Bohnice, [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)
- Praha 10** HERBA (zdravá výživa) - OC Vivo! Hostivař, Švehlova 1391/32, Praha 10



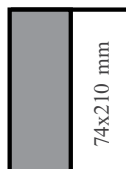
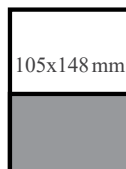


## “INZERCE” pro 1 číslo časopisu (tj. 2000 výtisků)

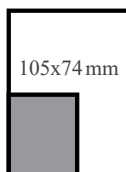
1/8 stránky  
52,5x74 mm  
800,- Kč



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](mailto: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 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

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

**Výherce luštěnky časopisu NA DOTEK č. 24,** mincí s hokejovými legendami od České mincovny v hodnotě 3.300,- Kč.

Stříbrná mince Jan Suchý – Zdeněk Maniš z Prahy, Stříbrná mince David Moravec – Otakar Šimša z Prahy



Koloidní  
stříbro®



# Pro hygienu dutiny ústní

## Přípravky Ústní voda

Působení částic Koloidního stříbra velmi účinně  
zbavuje dutinu ústní bakteriálních nákaz.  
Napomáhá odstraňovat nepříjemný zápach  
a působí jako prevence při sklonech  
k častějším zánětlivým onemocněním.

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