

VŠE VÁM PŘINÁŠÍME

březen - květen 2022

na DOTEK

31
číslo

Magazín pro celou rodinu

Výtisk ZDARMA

Ročník 8

**TÉMA
ČÍSLA:
KONĚ**

**Léčivé
terapie**

**Kůň
v historii**

**Soutěž o sportovní
hodinky**



www.na-dotek.cz



Šemík

str. 16



Kůň Převalského

str. 17



Rozhovor s Vendulou Fialovou

str. 18



» TÉMA

- 6/ Člověk a kůň ...
- 10/ Historie dostihů
ve Velké Chuchli
- 12/ Terapie koně
- 14/ Cesta k uzdravení
zraněných koní
- 16/ Šemík, nejznámější
český kůň



» PŘÍRODA

- 17/ Kůň Převalského
ve volné přírodě v Praze

» ZDRAVÍ

- 21/ Síla bylin – Jírovec maďal
- 22/ Zdravé recepty
- 24/ Jarní detox, přínos nebo marketing?
- 25/ Kvalita potravin je důležitá



» SPOLEČNOST

- 18/ Můj koníček je rádio a hudba
– rozhovor s Vendulou Fialovou
- 26/ Poradna čtenářům
- 26/ Luštěnka



» KULTURA

- 27/ Vtipy, sudoku
- 28/ Svět podle myšáka
- 29/ Poezie a tip na výstavu
- 30/ Svět skřítků Čimíška



INZERCE v tomto čísle:

Portál, Rostlinně, Mateřinka Jeřabinka, Papírnictví Petruška, Městská knihovna v Praze, Malovalo, Jakub Ševčík - horsesoubrand, Smartpress, Dar z přírody, Jarošová - Bohnické bedýnky, Biodomov, Koloidní stříbro, Mamafood

Téma příštího čísla: ZMAPOVÁNÍ ZEMĚ

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: 10.3. 2022. Uzávěrka dalšího čísla: 1. 5. 2022.

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

Grafická úprava: Roman Kliský, Martin Rezek.

Fotografie: Pixabay, Wikimedia Commons (Kenya, ŠJů, Matěj Bařha), Marcela Vondrová, Martin Rezek, Lucie Vondrová, Jakub Ševčík, ZOO Praha, Archiv Vendula Fialová, Rostlinně, Jarmila Suvelee Švadlenková, Světla Hanke Jarošová, Laura Paulina Lišková.

Ilustrace: Pavel Karel, Martin Rezek, Martina Mrňavá, Roman Kliský.

Titulní strana: Pixabay, Oldřich Cihelka, ZOO Praha Miroslav Bobek, Archiv Vendula Fialová, 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

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

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

Podporuje:
Hlavní město Praha.



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.

Podporuje:
Městská část Praha 8



**Městská část
Praha 8**

Co se nám povedlo

Přednáška o přírodě pro děti

z mateřských a základních škol

V prosinci až únoru jsme na Čimické zahradě v Praze 8 zorganizovali několik přednášek o přírodě, kterých se zúčastnily děti z mateřských i základních škol nejen z Prahy 8. Jedná se o Čimiskův naučný program, kde se děti dozví mnoho zajímavého o lesní zvěři, hmyzu, vesmíru, Zemi, ale třeba i jak třídit odpad. Přednášky jsou dále organizovány. Objednávky přednášek a dotazy na emailu:

info@vedomy-detek.cz

Prosinec až únor - budování zázemí pro přednášky

– objekt Enviro na Čimické zahradě v Praze 8 (už máme na objektu okna), a příkrmování ptactva v Čimickém háji v Praze 8

26. 2. 2022

Čištění ptačích budek v Čimickém háji a oprava naučné stezky

V sobotu 26. 2. 2022 proběhla od 10 hod. v Čimickém háji v Praze 8 akce, při které jsme za pomoci šestnácti dobrovolníků vyčistili celkem 55 ptačích budek v Čimickém háji.

Pro podporu hnízdění dutinových ptáků je čištění ptačích budek nutné. Zamezí se tím výskytu škodlivých cizopasníků a zabrání se tak predátorům dostat se k mláďatům v hnízdech.

Dále jsme museli očistit vandaly poškozené cedule naučné stezky. Ty byly postříkané nápisy k nepoznání.



Co připravujeme

POMOZME MLOKOVI PŘEŽÍT V PRAZE



JAK?

24.03.2022

od 17:00 do 18:15

upravíme prostředí výskytu mloka skvrnitého - tedy vyčistíme okolí Podhořského potoka v Praze od odpadků a popř. opravíme tůně Podhořského potoka.

Konání akce se bude řídit aktuálními protiepidemiologickými opatřeními Vlády ČR a MZ ČR.

Sraz: 24.03.2022 od 16:50 do 17:00
před budovou Rešovská 515/9, Praha 8,
u stanice „Sídliště Bohnice“ (bus 102, 200).
Řukavice i nářadí bude zajištěno.

Pojď nám pomoci i ty.

Pořádá spolek Vědomý dotek ve spolupráci s Magistrátem hl. m. Prahy.

Více informací na: www.vedomy-detek.cz/mloa
info@vedomy-detek.cz
T: 608 339 338

Projekt podporuje:
Městská část
Praha-Troja



Během akce bude i odborná přednáška o mlokově skvrnitě (Ing. Jiří Vojar - specialista na obojživelníky).

Březen až květen

přednášky pro děti z mateřských a základních škol o přírodě

(téma: vesmír, Země, vývoj života, stromy, lesní zvěř, ptáci, hmyz ...). Objednávky přednášek a dotazy na emailu: info@vedomy-detek.cz

budování zázemí pro přednášky – objekt Enviro na Čimickém zahradě v Praze 8, a příkrmování ptactva v Čimickém háji v Praze 8

24.3.2022

Pomozme mlokově přežít v Praze

Ve čtvrtek 24.3.2022 v Černé roklí v Podhoří v Praze 7 a Praze 8 vyčistíme celý prostor od odpadků a podpoříme zde žijícího mloka skvrnitěho. Přijďte také pomoci.

2.4.2022

Dobrovolný úklid Čimického háje

Po zimním období vyčistíme Čimický háj v Praze 8 od odpadků. Nebudeme sami. V celé republice proběhne akce „Ukličme Česko“. Přijďte nám, prosím, pomoci i Vy. Má to smysl.

Napište nám, pokud nám chcete pomoci, a my vás budeme informovat o vyhlášených termínech.

Přijďte nám pomoci - na konkrétní termíny se dotazujte na emailu: info@vedomy-detek.cz, nebo je zjistíte na webových stránkách: www.vedomy-detek.cz

DOBROVOLNÝ

ÚKLID ČIMICKÉHO HÁJE



02.04.2022

od 10:00 do 11:30

Sraz dobrovolníků
je 02.04.2022
v 9:50 až 10:00 hod.
u Čimického háje,
před budovou
Hovorčovická 1713/22
v Praze 8.

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

Pojď nám pomoci i ty.

Více informací na: www.vedomy-detek.cz
Ukličme Česko martin@vedomy-detek.cz
Tel: 608 339 338

Pořádá: Podporuje:



Městská část
Praha 8



Pomozte nám jako dobrovolník



5

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.

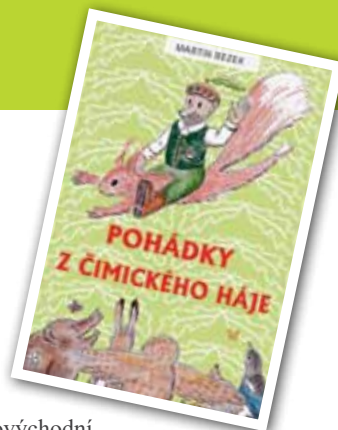
Za každou pomoc jsme rádi a každé pomoci si vážíme.

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 příkrmování 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.



ČIMICKÁ ZAHRADA - Čimískova naučná zahrada

Vzniká Čimická zahrada - na pozemku u Čimického háje v Praze 8 (ul. Spádná 882/9) vzniká komunitní a naučná zahrada.

Zahrada je již několik let budovaný prostor Čimískovy naučné zahrady, na kterém se realizují přednášky o přírodě pro děti z mateřských a základních škol. Ale organizují se zde i jiné akce, jako např. Charitativní běh pro Čimický háj, známý také pod názvem „Běžte do háje“. Na Čimické zahradě jsou budovány venkovní expozice s odlitky zkamenělin pod vedením pana Vlastimila Sloupa, jenž realizoval například Geostezku v Zoologické zahradě Praha.



Zapojte se a pomozte nám budovat něco, co má smysl.

Kontakt: **info@vedomy-dotek.cz**

www.vedomy-dotek.cz

Projekt grantem podpořil: Hlavní město Praha a MČ Praha 8



**Městská část
Praha 8**



ČLOVĚK A KŮŇ...

– Pavel Karel –

Člověk a kůň je pradávné spojení, jehož pevnost a trvanlivost vydržela až dodnes. Dnes už toto ušlechtilé zvíře není využíváno pouze k práci, jak tomu bylo v dřívějších dobách, ale slouží nám spíše k radosti a zábavě.

Kůň byl pro člověka vždy něco víc, než jen domácí zvíře. Býval už od pradávných dob jeho společníkem a předmětem jeho lásky, ale i pýchy. Nádherné jeskynní malby svědčí o tom, jak byl kůň již tehdy pro prehistorické lidi důležitý. A je to zřejmě i z archeologických nálezů. Jezdecké i vozatajské výbavy nalezené ve vykopávkách byly totiž vyrobeny s mimořádnou péčí z bronzu, stříbra i zlata, mnohdy ozdobeny drahými kameny, a jedna se tak často o pravá umělecká díla.

RODOKMEN

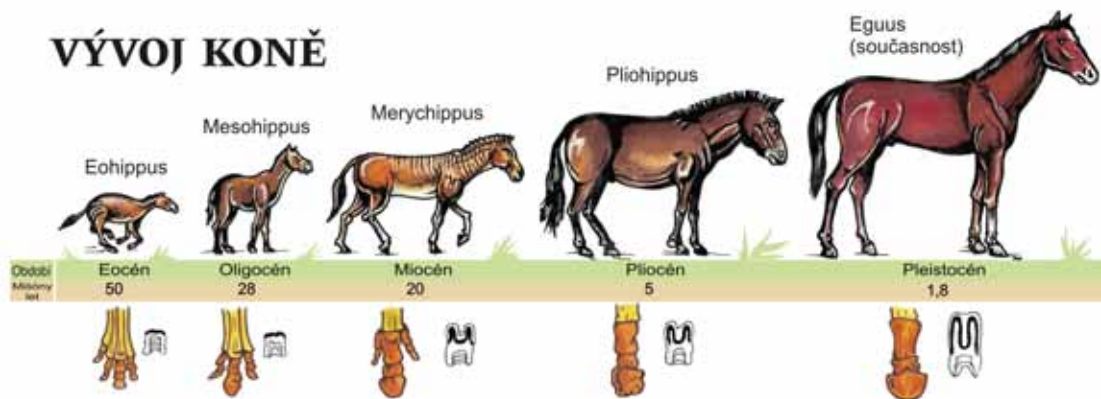
Vývoj dnešního koně (*Eguus Caballus*) probíhal téměř 60 miliónů let. Jeho původ je přímo odvozen z prakoně *Eohippus*, který byl mnohem menší, než je dnešní kůň. Dosahoval v kohoutku jen



o něco málo než 35 centimetrů a místo kopyt měl končetiny zakončené prsty. Na předních čtyřech a na zadních třech. Jeho vývoj do podoby dnešního koně trval milióny let. Na nohou mu postupně zbyl jen jeden prst, jehož povrch zrohovatěl a přeměnil se v kopyto. Také nohy se mu prodloužily, aby tak měl větší šanci při útěku před predátory, a zároveň s tím se mu protáhl i krk, aby se zvíře mohlo pást. Asi před 5 milióny let se konečně tento vývoj ustálil do přibližné podoby dnešního koně. V procesu evoluce se z něho vyvinuly i příbuzné druhy, jako jsou zebry a osli.



VÝVOJ KONĚ



Ilustrace: Pavel Karel

Za přímé předky dnešních plemen jsou považováni:

- **Kůň orientální - tarpan** (Eguus Ferus). Ten žil v polopouštních oblastech Evropy a Asie a vyznačoval se pevnou konstitucí, což mu pomáhalo při jeho nekonečných poutích za potravou.
- **Kůň západní** (Eguus Robustus). Někdy je označován za koně lesního, protože žil v lesních porostech severní Evropy. Měl velká a široká kopyta, která mu umožňovala pohyb v měkkém lesním podloží. Tělo měl pokryté hustou srstí.
- **Kůň Převalského - kertag** (Eguus Przewalskii). Je to jediný dosud žijící předek současných plemen. Žil ve stepních oblastech střední Asie a Evropy. Má robustní stavbu těla, vztyčenou hřívou a typické vlnité žíně ocasu. Od roku 1902 je ve velmi omezeném počtu chován v zajetí. V Zoologické zahradě v Praze se od počátku chovu v roce 1932 narodilo již 230 mláďat. V roce 2011 tato zoo jako první na světě zorganizovala projekt „Návrat divokých koní“ do středoasijských stepí Mongolska. V rámci tohoto programu bylo do divočiny navraceno již 34 koní Převalského.
- **Kůň severský** (Eguus Gracilis). Jednalo se o malý, zavalitý, ale velmi otužilý druh koně s chundelatou hřívou, někdy nazývaný Pony.

MÝTY A LEGENDY

Soužití člověka a koně dalo v dávnověku podnět ke zrodu mnohým pohádkám, pověrám, mýtům a legendám.

Mocný severský bůh Odin, vlastnil prý osmi-nohého koně Sleipnira, kterého mu věnoval Loki. Osm nohou znamenalo osm druhů větru a toto zvíře prý mohlo běhat po zemi, po vodě a vznášet se i ve vzduchu.

Ve starořeckých mýtech zase kraluje napůl člověk napůl kůň, známý jako bájný Kentaur. Kentauři byli prý velmi starý a moudrý rod a v této řecké mytologii představovali jakýsi boj mezi barbarstvím a kulturou.

Legendou, která přetrvala dodnes a je velmi oblíbená jak v literárním, tak filmovém světě, je Jednorožec. Jeho rohu byla připisována kouzelná moc, která měla chránit člověka před požitím jedu. Původ této bájně bytosti je zřejmě v Indii, ale zmínky o ní se vyskytují i ve starých Vikingských pověstech. Zde se ale jedná zřejmě o setkání vikingských námořníků s kytovcem Narvalem, jemuž se pro jeho roh dodnes přezdívá mořský jednorožec.

Neméně slavným zástupcem těchto bájných tvorů je v řecké mytologii známý okřídlený kůň Pegas. Ten se zrodil z krve Medúzy, které v lítém boji utál hlavu sám hrdý Perseus. V jiném příběhu pomůže Pegas, reku Bellerofontesovi, který si ho zkontrol, v boji s trojhlavou příšerou Chimérou.

Jak je vidět i ve všech těchto příbězích z dávných dob, kůň člověku v jakékoliv podobě vždy pomáhá proti zlu a bezpráví.



VYUŽITÍ KONĚ V PRŮBĚHU VĚKŮ

Je zřejmé, že úplně prvotní vztah člověka a koně byl v dávných dobách vztahem lovců a kořisti. Šlo



jednoduše řečeno o maso. Když byl ale kůň asi před 5 500 lety domestikován a v oblastech Euroasie postupně zdomácněl, přestal být pro lidi zdrojem potravy (možná až na kobyli mléko) a našlo se pro něj rozhodně praktičtější využití.

Když se přeneseme na americký kon-

tinent, všichni si hned představí tisícihlavá stáda divokých koní, řítících se od nepaměti napříč prérií, a indiány, jak je loví. Skutečnost je ale trochu jiná. Je dokázáno, že asi před 10 000 lety koně na tomto kontinentu zcela vyhynuli. Když Evropané objevili Ameriku, indiáni koně nejen neměli, ale ani je neznali. Až v 16. století je tam přivezli španělští kolonisté a velká, rychle se rozmnožující stáda zabydli pláně a rozlehlé prerie.

Na rozdíl od indiánů, kteří se při lovu a krocení koní zásadně vyhýbali násilí

a nepoužívali udidlo, sedlo ani ostruhy, metody honáků-kovbojů byly odlišné. Snažili se koně co nejdříve zkrotit a používali pro to někdy dost hrubé násilí, což mnohdy vedlo k řadě úrazů lidí i koní, velmi často i smrtelných. Kůň byl pro práci na tehdejších rančích zcela nepostradatelný, jak při shánění a přesunu dobytka, tak i při zemědělských pracích, setbě i orbě. S malou nadsázkou můžeme říct, že v tehdejší době „na takzvaném divokém západě“ byly nízko zavěšený kolt a kůň dvě největší jistoty.



Již v polovině 17. století vznikl v Paříži první podnik pro veřejnou dopravu. Pohonnou jednotkou této novinky byl samozřejmě kůň zapřažený do kočárů, které křižovaly město na předem určených trasách. Módou se rychle staly různé vozíky a bryčky, až po honosné kočáry zbohatlíků, jimž na kozlíku vévodil elegantní koč v nádherné livreji.

V 19. století se však objevují první automobily. Ty měly z počátku sílu jen dvou koní a motor vážil nepředstavitelných 200 kilogramů, ale rychlý vývoj a rostoucí množství této novinky zapříčinil, že kůň jako dopravní prostředek začal být z měst vytlačován a zanedlouho zmizel z ulic úplně.

Začal být tedy pomalu využíván k jiným činnostem, jako je třeba lov. V Anglii velmi oblíbený hon na lišku se stal postupně velkou společenskou událostí, které se zúčastňovali i králové a vyšší šlechta. Skupina jezdců na koních spolu se smečkou psů, která může mít až 60 zvířat (většinou plemeno Bígl) honí lišku, dokud ji nedostihnou. Tato „kratochvíle“ byla v roce 2005 v Anglii zakázána.



Víte, že...
Vývoj dnešního koně probíhal téměř 60 miliónů let.

Vše, co člověku nejprve sloužilo k užtku, dovedl člověk bohužel později velmi rychle použít k ničení. Výjimkou nebyl tedy ani kůň, který začal být záhy také využíván na bojích a ve válkách. Umožňoval totiž rychlý přesun a manévrování jednotlivců i celých armád po bitevních polích.

Ve středověku byli využíváni hlavně silní, těžcí koně, kteří nesli jezdce ověšené těžkou zbrojí a brněním. Mnohdy i jim samotným chránily hlavu a boky těžké železné pláty. Vzpomeňme na husity a na jejich slavnou vozovou hradbu, která by bez silných koní nemohla existovat a nezajistila jim jejich slavná vítězství proti naprosté přesile křížáků, kteří by také bez koní, ve svém těžkém brnění neudělali pěšky ani krok. S vývojem lehkých palných zbraní jsou však už využíváni koně lehčí a rychlejší, kteří tak umožňovali velmi rychlý, překvapivý útok, ale i zrovna tak rychlý útek. Ten se ale velmi často z pochopitelných důvodů do hlášení a kronik uváděl pod heslem – koordinovaný ústup.

I v obou světových válkách sloužili koně k tahání povozů, polních nemocnic, kuchyní i k přemísťování těžkých děl. Převáželi i raněné, munici a výstroj jednotek. Naprostou raritou byly v té době některé kozácké jednotky, které byly schopné vyjet do útoku na koních i proti těžké bojové technice. I když moderní technologie nahradily postupně koně při namáhavých pracích, jsou ještě země (Chile, Argentina, Mongolsko aj.), kde se kůň stále zúčastňuje každodenního života lidí a pomáhá jim v jejich těžké práci.

SPORT A ZÁBAVA V HISTORII

Kůň nebyl vždy využíván člověkem jen k lovu a těžké práci. Již od starověku byl pro něj i zdrojem sportovního vyžití a zábavy. Přes různá klání, souboje, turnaje, závody až po cirkusová představení. Již v 8. století při prvních olympijských hrách byl velmi oblíbený závod trojspréží, takzvaných Trig. I v Římě se konaly na stadionech, které pojmuly až 25 000 diváků, závody dvou nebo čtyřspréží. Ve středověku byly velmi oblíbené rytířské turnaje, kdy jeden z protivníků musel srazit druhého svým dřevcem třikrát z koně, aby zvítězil. Ve Španělsku je dodnes vyhledávanou

zábavou korida, kde toreador bojuje s býkem ze sedla na koni a snaží se mu do hřbetu zapíchnout ozdobené šípky. Zcela nepostradatelní byli od nepaměti koně pro cirkus. Tam byli využíváni jak při přesunu k tažení maringotek, tak hlavně při samotném programu, jako drezura, vysoká škola, nebo akrobatická čísla artistů za jízdy na koních.

DNEŠEK A KŮŇ

V dnešní moderní době je kůň využíván hlavně při sportu, relaxaci a někdy i zdravotní terapii. Jeho nejznámější využití je asi při dostizích přes překážky, ale i v jednom z nejslavnějších jezdeckých sportů - parkuru. Zde se jedná o naprosto bezchybné překonání nastavených překážek v co nejkratším čase. Oblíbené jsou také dostihy klusáků, kdy je za koně zapřažena koleska zvaná sulka. Jezdec musí při závodě udržet zvíře výhradně v klusu, jinak je ze závodu vyloučen. V sedle koně se ale provozují i kolektivní sporty, jako je třeba horseball, jakási obdoba košíkové, nebo cross-country, což je disciplína vyžadující jezdeckou dovednost v přirozeném přírodním prostředí. Při pólu na koních se zase dvě čtyřčlenná družstva snaží vstřelit míček dlouhou pálkou, která se podobá golfové holi, do soupeřovy branky.

Kůň je nádherné, ušlechtilé zvíře a putuje světem v blízkosti člověka již tisíce let a doufejme, že toto, pro oba výhodné a obohacující spojení přetrvá ještě další věky...

Kůň vám půjčí svoji rychlost, sílu a eleganci, které jsou větší než ty vaše. Od vás za to dostane vaši péči, inteligenci a porozumění, které jsou zase větší než ty jeho. Dohromady tak můžete dosáhnout bohatství, kterého každý sám nikdy dosáhnout nemůže...



Historie dostihů ve Velké Chuchli

– Erika Nehonská –

V dostihovém sportu se za nejvýznamnější den považuje „České derby“, které se koná již od roku 1921 každou třetí červnovou neděli na závodišti ve Velké Chuchli, na jižním okraji Prahy. Na tuto akci a další dostihy sem mohou lidé chodit již přes 115 let.

Velká Chuchle byla dříve oblíbené místo na výlety za Prahu. Díky snadné dostupnosti po železnici, silnici i po řece parníkem si tuto lokalitu vybral Český závodní spolek pro nový dostihový areál, jehož vybudování stálo 200 tisíc tehdejších korun. Na svou dobu šlo o velice moderní závodiště se širokou, prostornou dráhou. Tribuny byly postaveny v secesním stylu. Lóže měly telefonní spojení s vinárnou a raritou zde byl i umístěný poštovní úřad, odkud odcházely zásilky se zvláštním razítkem.

Bohužel v 80. letech byly původní tribuny strženy a nahrazeny velkou ocelobetonovou tribunou. Modernizací prošlo i zázemí stájí. Jediné, co zůstalo nezměněno, je dostihová dráha. Nejzásadnější okamžiky historie závodiště, které nezničily ani povodně v letech 2002 a 2013, najdeme vyobrazené na stěně u vstupu do areálu.

Závodiště se veřejnosti slavnostně otevřelo 28. září 1906, kdy se zde uskutečnily první závody. Přestože měsíc před zahájením závodů místo zalila povodňová voda, díky přízni počasí se ale dráhu podařilo vysušit a mohlo se tak závodit. „Byla to tehdy velká sláva.“ Závody navštívily tisíce diváků, mezi nimi i tehdejší primátor Groš. Historicky prvním koněm, který zde vyhrál v běhu na 1 800 metrů, byla klisna Vision, v sedle s Františkem Bartoškem, vrchním vojenským zvěrolékařem, který zároveň koně vlastnil.



Foto: Wikimedia Commons - Štů

Od roku 1921 se ve Velké Chuchli koná „České derby“ – nejvýznamnější dostih pro tříleté koně na 2 400 m. Podle charakteristické dekorace vítěze (vavřínový věnec s modrou stuhou) se závodu hovorově říká „Modrá stuha“. Tehdy první derby o 45 tisíc korun běželo sedm koní a závod vyhrál rakouský ryzák Boxerl s žokejem Jakobem Vinzenzem. Úspěšnými žokeji v tomto dostihu byli například Vlastimil Smolík (6 vítězství), Josef Šach (5 vítězství) a František Huleš (5 vítězství). Dvě vítězství získala jezdčyně Miloslava Hermansdorferová, v roce 2010 dostih vyhrála teprve šestnáctiletá Maria Magdalena Rossak s ryzákem Talgadem, a to v rekordním čase 2:28,46 minut.



Foto: Wikimedia Commons - Kenyh

klobouk, který neodmyslitelně patří k dostihům, stejně jako sázení na koně.

Chuchelskou sezonu každý rok zakončuje „Cena prezidenta republiky“. Tento závod má tradici od roku 1920. Jde o jeden ze dvou nejdelších rovinových dostihů u nás. Délka trati měří 3 200 metrů a dostih je určen pro tříleté a super vytrvalce. U vzniku závodu stál Tomáš Garrigue Masaryk, jenž dostih založil k výročí československé republiky. Jako velký milovník koní se zúčastnil mnoha dostihů, oficiálně v roce 1931, kdy přihlížel vítězství hřebce Oskara s jezdcem Jiřím Eschem.

Za „první republiky“ byly dostihy oblíbené i mezi slavnými osobnostmi. Diváci zde mohli potkat například Vlastu Buriana, Adinu Mandlovou, Ference Futuristu a mnoho dalších. Tehdy i dnes jde o významnou společenskou událost, spojenou s módními přehlídkami, soutěží o nejkrásnější

Kromě koňských dostihů – rovinových, klusáckých i překážkových, je závodistiště ve Velké Chuchli využíváno na pólo, konají se zde koncerty, v zimě prostor využijí běžkaři. V České republice je Velká Chuchle největším tréninkovým centrem.

ZÁVODISTIŠTĚ NEJEN PRO KONĚ

- * 1909 – francouzský inženýr Gaubert vzlétl na letadle bratří Wrightů
- neúspěšný let – diváci byli nespokojeni, proto zničili pokladny
- 50 tisíc diváků
- * 13. května 1911- Jan Kašpar – letadlo Blériot
- úspěšný a průkopnický let z Pardubic do Prahy

FAKTA O ZÁVODISTI

- * rozloha areálu: 500 000 m²
- * délka dostihové dráhy: 2 180 m
- * délka cílové roviny: 600 m
- * maximální počet startujících koní: 16
- * kapacita divácké tribuny: 4 000 míst



Foto: Wikimedia Commons - Matěj Bařha

Terapie pro koně

– Martin Rezek –

Mnoho z nás zná terapii pomocí kontaktu s koněm, tzv. hypoterapii. Ale napadlo by vás, že existuje i terapie určená naopak pro koně? Touto terapií se mnoho let zabývá Lucie Vondrová a pomohla tak mnoha svým koňským klientům. Pro přiblížení této zajímavé cesty, jak koním pomoci, jsme se ji zeptali na několik otázek. Poznáte, že je to velmi zajímavá pomoc našim čtyřnohým pomocníkům.

■ Jak dlouho se zabýváte koňmi, jaká je vaše kariéra?

Na koních jezdím od dětství. Po ukončení základního vzdělání jsem nastoupila na gymnázium a po 2. ročníku jsem přešla do Velké Chuchle na učební obor jezdec a ošetřovatel dostihových koní. Pokračovala jsem 3-letým studiem s maturitou obor trenér dostihových a sportovních koní. Po škole přišla nabídka práce do ciziny - konkrétně do Irska jako jezdec. Po návratu z ciziny jsem začala s trénováním dostihových koní, kterému předcházela půlroční kurz

trénér profesionál. Během 7 let koně mnou trénovaní vyhrály necelých pět desítek dostihů včetně klasiky. Po narození syna jsem odjela studovat obor koňské fyzioterapie do Anglie. Dále jsem pokračovala kurzy kinesiotapingu koní, Dornovy metody a následovaly další vzdělávací kurzy zaměřené na terapii koní.

■ Co je terapie pro koně, proč se používá a pro jaké koně je vhodná?

Fyzioterapie je ucelená nabídka léčebných metod, které se vzájemně kombinují a doplňují. Slouží jako



prevence zranění, zabývají se diagnostikou a následnou léčbou poruch pohybového aparátu koně a zvýšení jeho výkonnosti. Kombinují se různé metody masáží podle potřeby, proložené strečkem a pilates - protahování koně. Chiropraxe nebo osteopatie jsou další metody lišící se způsobem provedení. Fyzioterapie je vhodná pro každého koně bez rozdílu sportovního zaměření. Je to vlastně intenzivní forma terapie, díky níž se zlepšuje svalový tonus a uvolňují svalové křeče, zvyšuje se cirkulace krve, a tím dochází k lepšímu prokrvení svalů, minimalizuje se ztuhlost, svaly se aktivují.



■ **Jak jste se k této terapii dostala, proč jste se pro ni rozhodla a jak dlouho se jí zabýváte?**

Již v době, kdy jsem chystala své čtyřnohé svěřence, jsem se snažila, abych jim poskytla maximální péči v podobě různých terapií. Věděla jsem, že když bude kůň spokojený, zdravý, uvolněný, tak bude schopen podávat kvalitní výkon. V té době k nám jezdili specialisté z ciziny a jejich práce mě velmi zaujala. Takže když jsem po 19 letech u dostihových koní skončila a přemýšlela, jak uplatnit své zkušenosti u koní, volba byla jasná. V Čechách není k dispozici žádný typ studia, který se specializuje na terapii koní, takže jsem musela začít hledat v cizině. Studium jsem spolu se závěrečnými zkouškami



Foto Lucie Vondrová

ukončila v srpnu roku 2014 a od té doby se věnuji práci koňského fyzioterapeuta. Průběžně se snažím doplňovat vědomosti dalšími různými kurzy.

■ **Co vše se při terapii dělá?**

Nejdříve si nechám koně předvést na ruce v kroku a klusu, abych mohla zhodnotit, jak se hýbe a zjistit, kde se nachází případný problém. Následuje kompletní masáž, při které se postupně uvolňují všechny svalové skupiny. V případě, že člověk narazí na problém v podobě svalových křečí nebo ztuhlosti, je potřeba se na danou oblast více zaměřit. Začíná se od hlavy, přes krk, přední končetiny, záda, kde bývá nejvíce problémů, a končíme pánevní končetinou. Během masáže se provádí kompletní strečink předních a zadních končetin. Následuje kontrola obratlů, uvolnění lopatky. V případě, že například v daném místě má kůň větší problémy, které zasahují až do hluboké vrstvy svalů, používám k intenzivnějšímu uvolnění tejpování. Kůň má poté v závislosti na rozsahu problémů režim dva dny klidu ve výběhu, další den může pod sedlo zaklusat a většinou čtvrtý den po ošetření už může pracovat v plném rozsahu.

■ **Je něco neobvyklého, zajímavého či zábavného, s čím jste se během své praxe sešla?**

Musím říct, že díky své práci jsem měla možnost poznat spoustu zajímavých lidí, ze kterých už jsou dnes moji dobří kamarádi a přátelé. Velmi ráda se za svými klienty vracím.

Co mě vždycky rozesměje je zpětná reakce klienta, který úsměvně povídá: "Co jste mi to udělala s tím koněm, já vyjel ven, on se vždy tak ploužil pomalým krokem a teď tak ožil, jak se cítil dobře, že mě málem radostí odložil hned za stáji."

To jsou ty veselé a šťastné zprávy. Někdy se také nezadaří vše napoprvé a musíme koníkovi pomoci vícekrát, ale musím říct, že každý spokojený klient a hlavně jeho kůň jsou pro mě velkou odměnou a motivací pro tuto práci.

Cesta k uzdravení zraněných koní

– Michaela Komorousová –

Rozhovor s Jakubem Ševčíkem - autorem patentu na 3D tištěné podkovy



„Ahoj, mé jméno je Le Merveilleux (Marvel) – v překladu Zázrak – a dá se říct, že jsem na světě skutečně zázrakem. I přes to, že jsem se narodil jako každé obyčejné hříbě, můj osud začal brzy psát úplně neobyčejný příběh. Když mi bylo jen pár týdnů, přetrhl jsem si natahovač prstu na zadní levé nožičce... Stalo se to proto, že tam, kde jsem byl ustájený, se neuměli o koně starat a pustili mě již jako třítýdenní hříbátko do velkého stáda mezi dospělé koně. Bylo to velmi ošklivé zranění, hluboké, až na kost. Tím dnem začaly moje a páníčkovy starosti a také začal těžký boj o můj život...“

(zdroj: Facebook, Horse Soul Brand)

Takhle začíná příběh koně Marvela a jeho pána. Díky speciální léčbě a obrovské vůli svého majitele se Marvel zázračně uzdravil a dnes vede téměř plnohodnotný život. Jen málokterý kůň má ale v takovýchto případech šanci na přežití. „S unikátním patentem by se to ale mohlo změnit“, tvrdí Jakub Ševčík z Jablonce nad Nisou.



3D tiskárna pro tisk podkov

■ Jakube, čím je specifický Tvůj přístup k léčbě koní?

Specifický je hlavně v individuálním přístupu. Ať už jde o výrobu podkov či jiných podpurných pomůcek, vždy je tato výroba přizpůsobena potřebám konkrétního koně.

■ Čím se vlastně zabýváš?

Vyrábím speciální 3D tištěné podkovy z kompozitního materiálu, ale i koňskou protetiku, dlahy a ochranné prvky koně a jezdce.

■ Zmiňuješ kompozit, čím je tento materiál výjimečný z hlediska praktického využití a jak jsi na něj přišel?

Kompozit je výjimečný tím, že se jedná o spojení vícero materiálů, které jsou lehké, pevné a mají jiné vlastnosti. Přišel jsem k němu vlastně náhodně. Na netu jsem si našel tiskárnu 3Dwiser, kam jsem přišel s konkrétní myšlenkou, co chci vyrábět. Chtěl jsem, aby mi ukázali všechny materiály, které mají. Líbilo se mi, že byli do toho zapálení. Slíbil jsem jim, že když to bude fungovat, tak si od nich jednu tiskárnu koupím.



■ A díky podkově z kompozitu se Marvel uzdravil?

Marvel si udělal devastující zranění. Přehodil si přes ohradník nožičku a měl tak asi 10 % šanci na přežití. A já si řekl, že ho zachráním. Tak jsem na 3D tiskárně u kluků z Jablonce vymyslel podkovu, pomocí které jsem zvedal slachu nahoru. Jak mu ta noha dorůstala, tak se mu to zatahovalo. Dneska je to zvíře na 90 % zdravé.

■ Tak to je úspěch! A co se zpravidla s takto zraněným koněm děje?

Uspí se. Např. loni se takhle utratilo s tímto zraněním asi sedm koní.

■ Předpokládám, že klasická léčba koní je pro majitele vcelku vysokou finanční položkou?

Ano, léčba takového zranění se může vyšplhat až na několik desítek tisíc Kč. A to nepočítám ustájení a následné převazování. Proto je mým cílem zachránit koně, ale i ušetřit majiteli koně peníze.

■ V čem přesně spočívá Tvůj patent?

Podkova jako taková se nedá zapatentovat, ale dá se zapatentovat konstrukční řešení - tj., z jakého materiálu ji vyrobím. Mé podkovy jsou tak pružné a elastické, že umí dobře pracovat s kopytem, nemůže tak dojít k vyosení kopytní kosti. Velkou výhodou podkov je především jejich lehkost a cenová dostupnost.

■ V čem vidíš nevýhodu klasické podkovy kované kováři?

Každé kopyto koně má tzv. mikrocévky. A když kováři kovájí podkovu, nejdříve kopyto vystrouhají, pak na něj přiloží žhavou podkovu, zespoda ho tak spálí, aby měl daný kůň rovinu. Tím se to sice vydezinfikuje, ale spálí se zakončení cév, takže se přeruší ta látková výměna.

■ Při léčbě koní využíváš i poznatků z fyzioterapie a akupunktury...

Ano, kdysi jsem dělal závodně fotbal, pak jsem se ale zranil a musel skončit. Udělal jsem si ale kurz a chodil tejpovat kluky na fotbal. Později jsem si udělal i kurz na tejpování koní. Co se týče akupunktury, té se teprve učím.

■ Jaké jsou Tvé plány do budoucna?

Mým záměrem je postavit tady v Kokoníně centrum výzkumu a vývoje, kde bych chtěl mít i boxy pro zraněné koně. Zároveň bych si chtěl koupit lepší scanner (stojí asi 300 000,- Kč), proto



Foto Jakub Ševčík

v současné době sháním i sponzory, kteří by do toho šli. Navázal jsem ale i spolupráci s Technickou univerzitou v Liberci.

■ Dostal jsi prý ale i nabídku kovat koně pro šejka ze Saudské Arábie.

Ano, ale nechci to dělat, min. teď ne. Rád bych si vyzkoušel různé případy a přesvědčil lidi o smysluplnosti celého projektu, zatím tomu příliš nevěří. Navíc je tu plno týraných koní, kteří si zaslouží pozornost. Proto ani nemám katalog produktů. Rád bych teď přidával na své stránky co nejvíce příběhů vyléčených koní.



VÍTE, ŽE
.....
Výhodou 3 D
tištěných podkov je
jejich lehkost...



Šemík, nejznámější český kuň

– Erika Nehonská –

Kde v Praze najdeme nejznámější pahorek, místo, jež je považováno za „národní symbol“? Jde o Vyšehrad, s jehož slavnou historií je spjata mnoho báji a pověstí. Jednou z nich je krásná legenda o bájném koni Šemíkovi a rytíři Horymírovi, který se Šemíkem přeskočil vyše-hradské hradby.

Období počátku českého státu je pro naše dějiny sice cenné na archeologické nálezy, ale i přes tyto nálezy nevíme přesně, co se v tuto dobu na území Čech a Moravy odehrávalo. A právě toto „temné“ období bylo podnětné pro lidskou fantazii a vzniklo tak mnoho pověstí.

Když dávno prý vládl v Čechách kníže Křesomysl, kterého bychom mohli považovat tehdy za moderního panovníka, jenž viděl budoucnost v důlní činnosti. Velmi podporoval zlatokopy a lidi, kteří vyměnili „chléb za zlato“, tedy že přestali pracovat na polích, a s vidinou rychle vydělaných peněz odešli do dolů dobývat stříbro.

Někteří vladkové tvrdili, že doly jsou zhoubou polí a šli si stěžovat ke Křesomyslovi. V čele družiny stál vladka Horymír, který pobýval na svém hradě u Neumětel. Toto konání popudilo horníky, kteří v noci vtrhli do Neumětel a osadu vypálili. Horymír na to reagoval stejně, vypálil přístřešky horníků. Horymírovo počínání velice rozlítlo knížete Křesomysla, který nechal Horymíra vsadit do vězení a odsoudil ho k trestu smrti - setnutím hlavou vlastním mečem. Jak to tak bývá, tak i Horymírovi se dostalo posledního přání před smrtí - projet se na svém věrném oři Šemíkovi. Křesomysl byl obezřetný, proto nechal zavřít všechny brány na Vyšehradě. Poté se odehrálo něco neuvěřitelného. Jak píše v pověsti Alois Jirásek:

„Nuže, Šemíku, vzhůru!“ Přitisknuv kolena, nahnul se k vlající hřívě, a vtom promluvil Šemík: „Pane, drž se!“ A již skokem po náspu vzhůru, druhým ohromným skokem přes roubenou hradbu.

Šemík skočil se svým pánem do Vltavy a přeplaval ji. I když byl zraněný, dokázal uběhnout skoro 50 kilometrů do Neumětel, kde zraněním podlehl.

Horymír byl skolem Šemíka velice zarmoucen. Zahrabal prý jeho tělo nedaleko vrat do dvora své tvrze (dodnes ale nemáme přesné informace, která ze tří místních tvrzí patřila Horymírovi). Na hrob Šemíka umístil jeden z největších kamenů (kámen z pradávného pohřebiště).

K hrobu Šemíka se váže i několik pověstí. Například, že pokud kdokoli pohne s kamenem, stihne obec Neumětely hrozná neštěstí. Pokud se blíží nebezpečí, varuje kámen lidi klepáním a rachotem. Proto místní lidé nikdy nikomu nedovolili hrob odkrýt, ani archeologům.

Šemíkův hrob lidé opatrují a velmi si ho cení. To dokládá i podoba hrobu, jež můžeme vidět i v dnešní době. O ni se zasloužil v roce 1887 kníže Karel Schwarzenberg, který za 185 zlatých nechal nad hrob vybudovat z pískovce stříšku.

Víte, že...

- pověst se objevuje poprvé až v Hájkově kronice - 16. století - Hájek se prý inspiroval germánskou pověstí (Eppelein von Gailingen - loupeživý rytíř, měl koně Schemiga; před trestem smrti uprchl na svém koni skokem z opevnění)
- Horoměřice u Prahy mají ve znaku Šemíka a Horymíra



Kůň Převalského ve volné přírodě v Praze

- Michaela Komorousová -



Kůň převalského je plemeno divokého koně, který byl na přelomu 60. a 70. let 20. století ve volné přírodě vyhuben a přežívá už jen v zoologických zahradách. Pražská zoo není výjimkou. Navíc se významně podílí na záchraně tohoto ohroženého druhu.

Již více jak 10 let probíhá projekt Návrat divokých koní, v rámci kterého jsou transportováni tito koně z Prahy do západního Mongolska, kde je jejich původní domov. Tímto způsobem už bylo přepraveno 34 koní. Poslední dva roky se však kvůli pandemii plánovaný převoz nekonal. Pražská zoo však začala připravovat nový reintrodukční projekt koní Převalského na východ Mongolska.

Nejen v pražské zoo však můžete najít výběh koní Převalského (u horní stanice lanovky). Divoké koně se prohánějí na téměř 20hektarové pláni na Dívčích hradech v Praze. Byli sem přesunuti z chovné stanice v Dolním Dobřejově.

Jejich výběh probíhal tak, aby byla pro budoucí reprodukci zajištěna co největší genetická pestrost.

Cílem projektu není jen záchrana tohoto ohroženého druhu, ale i oživení zdejší

přírody. Díky spásání travního porostu přispějí tito divocí koníci k navrácení původního společenstva rostlin a živočichů.

Návštěvníci si mohou vybrat ke sledování koní ze tří vyhlídek s bezbariérovým přístupem. Ale musí samozřejmě dodržovat zásadní pravidlo - nekrmit je! Celá ohrada je tak z důvodu jejich bezpečnosti monitorována pracovníky zoologické zahrady, ale i kamerovým systémem. Ohradník je navíc elektrický, aby se zamezilo koním přibližovat se k samotnému plotu.



Foto: ZOO Praha, Miroslav Bobek

Můj koníček je rádio a hudba

Rozhovor s Vendulou Fialovou

– Martin Rezek –

Vendula Fialová je mladá herečka a moderátorka, kterou většina z nás zná ze seriálu Ulice, z Divadla pod Palmovkou nebo z Rádía Kiss. Její veselá povaha a přívál energie každého odzbrojí. Zeptali jsme se jí na její profesi, záliby a koníčky.

■ **Co Vás vedlo k herectví a proč jste se rozhodla stát se herečkou? V jakých filmech či seriálech Vás mohli naši čtenáři vidět?**

Všem čtenářům přeji krásný den. Otázka, proč jsem se dala na herectví, vlastně není vůbec snadná. Což si teď uvědomuji, přestože na ni neodpovídám poprvé. Ale čím déle člověk u divadla funguje, potažmo v jiných uměleckých sférách, tím se jeho vize a představy formují trochu jinak a dnes už můžu říct, že u přihlášky na konzervatoř byl hlavně chtíč zúročit to, co mě bavilo - závodně jsem tancovala a zpívala jsem. V dramátku ve Frýdku-Místku mi učitelka Eli doporučila konzervatoř a když jsem se první rok nedostala a druhý už to zkoušet nechtěla,



Divadlo pod Palmovkou

právě ona mi řekla, že musím, že by to byla velká škoda. Šla jsem a dostala jsem se do ročníku spolu s Patrikem Děrgelem, kterého občas vídám někde na natáčení nebo v divadle.

Další cesta vedla přes angažmá Šumperk - Olomouc - Praha, zakotvila jsem v Divadle pod Palmovkou, hraji v Kalichu a stran televize mě diváci mohou vidět v seriálu Ulice coby postavu bankéřky Dity.

Hrála jsem pak epizodní role v dalších seriálech, nadšená jsem byla z natáčení Místo činu Ostrava, které režíroval Jan Hřebejk. Pro mě ikona českého filmu. Jedu tak jednou v autě po D1 a zvoní mi telefon, zvednu ho a tam právě režisér Hřebejk "Ahoj Vendulo, tady Honza Hřebejk..." Volal, aby mi vysvětlil, co se po mně bude chtít, neboť jsem měla na place zpívat, tak se hledal vhodný repertoár. Nicméně po telefonátu jsem okamžitě zastavila, vytočila číslo na ségru a křičela "Viš, kdo mi volal? Hřebejk!!!! Ségra, já se zblázním." :)

■ **Máte raději filmové či divadelní role? Je nějaká divadelní role, kterou byste si ráda zahrála?**

Divadlo a natáčení, to je samozřejmě velký rozdíl a obojí mě baví velmi. Divadelních rolí mám na kontě kolem 60 za těch 14 let u divadla. Tolik krásných zkušeností a setkání, co jsem zažila



- divadlo je fenomén. To, co vzniká, je tady a teď, už to nikdy nepůjde vrátit zpátky, nikdy to nepřetočíte a nezmáčknete play. Protože další představení bude zase něčím jiné. Jednou se nevyspíte nejlépe, podruhé máte rýmu, pak máte úžasný den, ale jindy tak úžasný být nemusí. Divadlo opravdu žije, jak se říká. Z divadelních rolí se mi zatím nejvíc stýská a opravdu ráda vzpomínám na Maryšu, kterou jsem hrála v Olomouci v Moravském divadle. Doteď mám slzy v očích, když si pustím trailer, to jsem si prožila do morku kostí.

Kdybych měla říct, co bych do budoucna chtěla hrát, tak cokoli, co bude daleko ode mě, co v civilu vůbec nebudu já. Ve filmu vidím, že civilní herectví je velmi chtěné a populární, jenže vidím herce i herečky, kteří mě bohužel moc nepřekvapí, a vím, jak to budou hrát, neboť pořád hrají tak trochu sami sebe. Je to dobrý kalkul, aby to dobře časově odsýpalo... Roli dát někomu, kdo ji na první dobrou zahraje.

Fascinují mě příběhy, kdy se herec zavře do ústavu, aby pak hrál autistu, kdy musí pro roli zhubnout nebo naopak přibrat, opravdu tím žije. V tomhle mě dostal Zátopek, tam se Václav Neuzil postupně opravdu stal Zátokem se vším všudy, tohle je můj největší sen - dostat ten herecký úkol. Žitkovské bohyně na Palmovce, tam třeba hrají Josifčenu. Je temná a zlá. Tady mě nepoznal ani můj táta a o pauze se ptal, kdy už budu na jevišti :)

■ **V současnosti Vás můžeme také slyšet na rádiu Kiss. Proč jste se rozhodla zaměřit se i na rádio?**

Nehledejte v tom žádný velký záměr ani vysněnou cestu. Přišla jsem do Prahy, pořád něco dělala a jedno odpoledne se nudila. Takže otázka, co tak ještě dělat, měla vzápětí odpověď. Napsala jsem do rádií a v Hitrádiu City jsem byla na další rok pravidelně o víkendech. Pak to ale skončilo - jednou jsem přišla a šéf



mi řekl, že už mě od nového roku nebude potřebovat. Do té doby jsem nikdy nikde nedostala vyhazov, ale taky dobrá zkušenost. Zvláštní bylo, že když se mě přátelé a rodina ptali, proč, tak jsem vlastně úplně nevěděla. Za oblíbené sousloví personální změny se hodně šéfů schová rádo. Mému okolí to ale nestačilo a říkali, ať bojuji, ať to tak nenechám a zeptám se, zdali by to nějak nešlo. Ale to už byly zbytečné rady. To já nemůžu být někde,



Rádio Kiss



Divadlo pod Palmovkou

kde mě nechtějí. To radši nic. Rok to trvalo, než jsem opět nabyla sebevědomí a došlo mi, že jedno rádio mě nezastaví v tom, co dělám s láskou a zase jsem poslala životopis a vyšlo to. Dnes jsem v úžasné partě skvělého a úspěšného rádia a po zkušenostech, které mám, si toho zase tak nějak více vážím, a to se na té práci neskutečně projeví. Rádio Kiss je další rodina, můj šéf Roman Anděl je člověk na svém místě. Jeho motivace, zároveň výtky, ale vždy smysluplné a bez čehokoli postranního - tohle je ono. Tak tady mě můžete slyšet o víkendu odpoledne.

■ **Od roku 2021 jste se začala zabývat i produkcí hudby, tedy DJ's. Jakou máte ráda hudbu a kde Vás mohou naši čtenáři v současnosti jako DJ's slyšet?**

Rádio Kiss je plné DJ's, jezdí po akcích, hrají už roky. Já to viděla a líbilo se mi to. Takže jsem se začala učit a pak si koupila všechno, co je k tomu potřeba. A hurá na akci. Hrála jsem poprvé na Kissparty live loni a letos budu hrát na dalších. Je to open air akce rádia. A věřím, že v budoucnu si mě někdo zavolá na svou akci, abych tam hrála. To bych si přála moc.

■ **Máte nějaké další záliby a koníčky?**

Od mala jsem závodně tancovala v klubu Akcent Ostrava. 12 let tréninků, ale taky velkých přátelství, která vydrží na celý život. Myslím, že děti by měly mít nějaký svůj tým. Ať už chodí na fotbal, badminton nebo dělají atletiku. Sport stmeluje a do života vás nic tolik nevyzbrojí jako poučení se z prohraného zápasu.



Televizní seriál Ulice



Koníčky dnes závodní nemám. Sport je ale se mnou denně. Cvičím ve fitku a stále tančím. Teď dokonce dělám i choreografie TV pro děti. Podívejte se na ně na YouTube. Lyže, snowboard, běhání, kolo, brusle... pravidelně chodíme na badminton, takže sport rozhodně ano a každý den. Stejně jako moje práce, která je tím největším koníčkem v mém životě. Preji všem, aby je opravdu bavilo, co dělají.

Inzerce



Městská knihovna v Praze



Pobočka Ládví, Burešova 1661/2, Praha 8



TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Zapomněli jste, co jste chtěli nakoupit nebo jestli jste zamkli? Zveme vás na přednášku lektorky Evy Odehnalové o trénování paměti. Představí pár zajímavých metod, jak procvičovat a zlepšovat paměť. Doporučujeme všem věkovým kategoriím.

Středa 16. března od 10.00

Nutná registrace předem osobně nebo na telefonním čísle 770 130 288

Vstup zdarma

www.mlp.cz



Jírovec maďal (Aesculus hip)

– Jan Kadeřábek –

Krásný jarní den, drazí čtenáři. Dnes napíšu něco o stromu, který všichni znáte. Hlavně z dětství, kdy jste tvořili různé figurky a zvířátka. Pamatujete? Jasně. Tentokrát to bude Jírovec maďal - Aesculus hippocastanum, jednoduše Kaštan.

Výskyt: Jírovec se vyskytuje skoro všude a je lehce rozpoznatelný. Květy jsou bílé až do růžova. Plody v ostnitě slupce jsou rudohnědé s bílým bříškem.

Trochu lidových pověr: Jírovec je symbolem plodnosti, a proto ženy u sebe nosily kaštan. Kaštan měl též chránit před nemocemi.

Lidové léčitelství: Květy jírovce jsou zasvěceny bohyni Blod-euwedd. Kadidlo z květů používali lidé, kteří trpěli sebedestruktivním chováním a nejednali dle vlastních instinktů.

Léčivé účinky: K léčivým účelům se sbírá květ i plody. Výjimečně i kůra. Plody obsahují saponiny, kumarinové glykosidy, triterpeny, procyanidin, flavonoidy, aminy, nebo nenasycené tuky.

Působí protizánětlivě, proti horečkám a močopudně. Odvar z listů léčí kašel, křečové žíly, hemoroidy a omrzliny. Jako kloktadlo jej lze použít proti onemocnění dýchacích cest. Odvar z kůry přidáný do koupele, upravuje pružnost cév a krevní oběh.

Pozor - syrové plody, nebo-li semena jsou jedovaté.

Postup: Rozdrcené oloupané vnitřky semen jírovce, povařené 30 minut v oleji, přecedíme.

Použití: Výborné mazání na křečové žíly a na unavené nohy. Stahuje oteklé žíly. Použití je tedy pouze zevní.

Tip: Já osobně jsem poprvé použil květ kaštanu před 30 roky. Dle bylináře Pavla

Váni, jsem natrhal čerstvé květy, naložil do lihu (může být i vodka) a dal na slunné místo na 3 týdny (přítom denně protřepával). Poté jsem vše scedil a uložil do lednice. Vznikla tak vynikající tinktura, která léčí opary.



POSTNÍ KUCHAŘKA

od kořene po nat'
PAVEL DRDEL



- / více než 80 receptů na moderní a chutná bezmasá hlavní jídla, polévky a saláty
- / 60 návodů, jak uchovat sezónní zeleninu díky fermentaci, nakládání, sušení, jak vyrobit ochucené oleje nebo netradiční nápoje
- / text o významu půstu v křesťanství od farářky Martiny Viktorie Kopecké

Koupí knihy čtenáři podpoří Postní sbírku Diakonie ČCE.

Soutěž pro čtenáře

Z jaké byliny se vyrábí tzv. koňská mast?

Napište nám svou odpověď do 15.5.2022 na email: redakce@na-dotek.cz a hrajte tak knížku Postní kuchařka. Dne 16.5.2022 budou vylosováni ze správných odpovědí dva šťastlivci.

Ukázku z knihy najdete na
www.smartpress.cz





Zdravé recepty rostlinně

– FAZOLOVÉ CHILLI –
– POKE BOWL –



ROSTLINNĚ

FAZOLOVÉ CHILLI



Ingredience:

- 250 g suché fazole nebo 2 konzervy
- 150 g kukuřice
- střední cibule
- 2 střední mrkve
- červená nebo žlutá paprika
- rajčatový protlak a/nebo rajčata v konzervě
- olej
- cukr (nebo javorový / agáve / rýžový sirup)
- zeleninový vývar
- sůl, římský kmín, uzená paprika, kajenský pepř (nebo chilli, černý pepř, ...)



Postup:

Suchou fazoli den předem namočíme. Vodu pak vyměníme a uvaříme doměkka (v případě konzervované fazole toto přeskočíme). Nadrobno nakrájenou cibuli osmahneme na oleji v hrnci nebo v pánvi s vysokým okrajem. Přidáme na kostky nakrájenou papriku a nahrubo nastrouhanou mrkev, průběžně mícháme. Po cca 3 minutách přidáme $\frac{3}{4}$ lžičky soli, 2 lžičky římského kmínu, 2 lžičky uzené papriky a 2 lžičky cukru. Pokud by začalo koření tmavnout, přidáme trochu převařené vody. Po 3 minutách přidáme uvařenou či konzervovanou fazoli i s vodou, 1 konzervu rajčat nebo cca 350–400 g protlaku a 250 ml zeleninového vývaru (klidně 1 celá kostka v hrníčku horké vody). Přimícháme $\frac{1}{4}$ - $\frac{3}{4}$ lžičky kajenského pepře či jiné pálivé koření (pro tip: vyzkoušejte přidat 1 lžici neslazeného kakaového prášku) a necháme pod pokličkou bublat na mírném ohni alespoň 20 minut. Čím déle se bude chilli vařit, tím víc budou všechny chutě promíchané. Těsně předtím, než hrnec odstavíme, přidáme do něj kukuřici a ochutnáme. Podle chuti přidáme pepř, cukr, římský kmín či uzenou papriku.



POKE BOWL



Ingredience:

- sushi rýže
- rýžový ocet
- lžička cukru
- sůl
- datlový sirup
- sójová omáčka
- limetka
- podle chuti: mango, avokádo, mrkev, edamame, wakame řasa, tofu, okurka, čerstvý koriandr, libovolné klíčky a sezamová semínka

Postup:

Uvaříme sushi rýži podle návodu na obalu (po vychladnutí přidáme rýžový ocet a lžičku cukru). Mezi tím nakrájíme tofu na plátky a osmažíme ho na pánvi. Nakrájíme mrkev a okurku na tenké plátky, avokádo, mango a koriandr na co nejmenší kousky. Do misky dáme první sushi rýži, pak na to nádherně naaranžujeme všechno, co máme - edamame, wakame, mrkev, okurku, avokádo, mango, tofu, klíčky, koriandr a sezamová semínka. V misce smícháme sójovou omáčku, datlový sirup a trochu rýžového octa - podle chuti nalijeme do misky s poke a na závěr zakápneme limetkou.

TIP

pro FAZOLOVÉ CHILLI

Pokud se u Vás doma najde čerstvý koriandr nebo zralé avokádo, tohle fazolové chilli si je rozhodně zaslouží. Vynikající je však i samo o sobě.

Jarní detox, přínos nebo marketing?

– Jarmila Suvelee Švadlenková –

Odlehčit svému tělu v jarním období se stává stále více oblíbeným trendem. Ale je to opravdu moderní trend, nebo mají jarní detoxy základ v moudrosti našich předků?



Dříve lidé byli mnohem více spojeni s přírodou, po staletí si pěstovali své jídlo, a tak zákonitě měli období hojnosti a období hladovění. Všichni tvorové v přírodě to mají stejně. Období hojnosti, kdy naberou tukové zásoby,

a období nedostatku, kdy je spotřebují a řádně vyhladoví.

■ Člověk se v posledních 150 letech od přírody postupně víc a víc odpojoval a díky průmyslu se nám podařilo dosáhnout (alespoň v některých částech světa) permanentní hojnosti, až nadbytku. To má určitě mnoho pozitiv, ale také negativ. A jedním z negativ je právě neblahý vliv na naše zdraví. Jelikož nám úplně chybí období hladovění, naše tělo nemá svou nutnou potřebnou pauzu na dokonalé vyčištění. Už Hippokrates si toho všiml (i v té době byl neustálý nadbytek) a v minulém století pak i mnoho lékařů zabývajících se přírodní léčbou, například Stanley Burroughs, vynálezce citrónové diety, ze které se následně vyvinula přírodní detoxikační kúra Neera.

■ Na jaře je tedy přirozeně nejvhodnější období pro očistné detoxikační kúry nebo půsty, neboť než začnou růst první zelené potraviny jako saláty, ředkvičky atd. jsou již zásoby z minulého roku spotřebovány, a proto se okolo Velikonoc držívaly půsty. Ty měly kromě ozdravného účinku i vliv na zdraví duševní. Při půstu se totiž čistí nejen tělo, ale i mysl. Pro maximální účinek jsou tedy nejvhodnější detoxikační kúry na bázi půsty, jako je třeba Neera detox kúra.

■ Při té popijíte pouze nápoj Neera, směs javorovo-palmového sirupu, citrónové šťávy, kayenského pepře a vody a nepřijímáte žádnou pevnou stravu po několik dní. Účinek je stejný jako při půstu, ale díky nápoji je mnohem snazší ji držet, neboť dodává tělu energii.

■ Po skončení je třeba pomalu přejít zpět na běžnou stravu. Ideální je využít čerstvých jarních salátů a další čerstvé zeleniny a doplnit všechny potřebné živiny. Problémem dneška je totiž nadbytek výživově prázdných potravin. Pokud máte přístup k domácím nebo farmářským potravinám, využijte toho.

..... Inzerce



Kvalita potravin je důležitá

Potravinová komunita Bohnice

– Martin Rezek/ Světla Hanke Jarošová –

V současné době se mnoho z nás konečně začalo zajímat o to, jaká kvalita potravin nám je předkládána a prodávána. Vznikají společenství a komunity, kterým není jedno, jakou kvalitu potravin konzumují a kvalitní potraviny si zajišťují sami. Jednou z těchto komunit je například Potravinová komunita Bohnice, kterou jsme se Vám rozhodli představit a přiblížit slovy Světly Hanke Jarošové, členky této komunity.



Jsmo společenství lidí, kteří si přejí, aby se s krajinou hospodařilo šetrně. Aby to, co a jak jíme, nebylo jen základem zdraví nás jako jednotlivců a našich rodin, ale také přispívalo k ozdravení

krajinného společenství a k tvorbě důvěrných mezilidských vztahů. Uprostřed světa zaměřeného na spotřebu levných výrobků z dovozu podporujeme konkrétního zemědělce, který spolu se svou rodinou šetrně obhospodařuje kousek české krajiny v režimu ekologického zemědělství. Jsme součástí solidární sítě komunitou podporovaného zemědělství (KPZ), v níž se spotřebitelé a zemědělci stávají partnery: my jako spotřebitelé víme, odkud naše jídlo pochází, a zemědělec má pravidelné odběratele a může snáze plánovat svou úrodu.

Se „svým“ zemědělcem budujeme vztah, který není tržní, ale založený na vzájemné důvěře. Skládáme zálohu, která mu dává jistotu odbytu a umožňuje investovat do nových šetrných technologií. Svou zálohu pak čerpáme skrze pravidelné odběry jeho výpěstků podle ročního období.

Také se zavazujeme sdílet se svým zemědělcem rizika, která jeho těžkou práci provázejí, a nést s ním případné dopady neúrody, sucha ap. Mezi námi jako spotřebiteli a zemědělcem jako výrobcem není žádný prostředník a rozdělování probíhá komunitně: každý z nás má jednou za čas službu při výdeji podle rozpisu přípravného koordinátorem.

Zelenina, kterou dostáváme, je krásná, opravdová, živá a je nám pravidelnou radostí.

V současné době je nás jedenáct jednotlivců a rodin a rádi mezi sebou přivítáme nové tváře, třeba právě Vás. Výdej probíhá každou lichou středu 17:30 hod. - 18:00 hod. na Statku Vraných ve Starých Bohnicích v Praze 8. Základní formou odběru je malý zeleninový pytel (3-4 kg) nebo velký zeleninový pytel (5-7 kg). Složení pytlů je dáno tím, co na farmě právě dozrává: v zimě je to to, co lze dobře skladovat, tj. mrkev, celer, pastinák, pórek, řepa, brambory, a také kedlubny, ředkvičky, rukola a jiná listová zelenina z fóliovníků.

Na jaře začínají saláty a bylinky, v pozdějším létě bývá převaha zeleniny plodové (cukety, papriky, rajčata, lilek). Složení pytlů bývá zpestřeno dozrávajícím ovocem. Složení je částečně možné ovlivnit.

Příležitostně také společně odebíráme jiné potraviny: vejce nosnic z venkovního chovu u Loun, kozi sýry z nedaleké farmy Na jablonce, dlouho krmená a doma poražená kuřata z Rakovnicka. Tak přispíváme k potravinové suverenitě země, v níž žijeme.

Víc informací dostanete na:

**bohnickebedynky@gmail.com
nebo 608109594.**

Těšíme se na Vás!

..... Inzerce



Poradna čtenářům

Dobry den,

obracím se na vás s dotazem, který se týká mé dcery. Dcera nyní chodí do 8. třídy. Pijde mi, že ztratila o vše zájem. Dříve chodila na výtvarku, tanec a dramafák. Je pravda, že byla často v karanténě. Na kroužky už úplně odmítá chodit. Pijde mi smutná. Když si s ní o tom povídám, tak krčí rameny. Nechci na ní moc naléhat, ale dělá mi to velké starosti. Vždyť jí to předtím tolik bavilo. Její smutek mě ničí.

Děkuji

Jana Novotná



Dobry den, paní Novotná,

děkuji za dotaz. Vnímám z něj velikou citlivost k vaší dceři. Děláte si obavy o dceru, zároveň jste již vyzkoušela vše, co jste v dané situaci mohla. Píšete o zájmech a kroužcích dcery, ale také o smutku. Nejprve je

třeba připomenout, že se dcera nachází ve věku, kdy dochází k velkým změnám. Puberta je velmi náročné životní období samo o sobě. V současné době situaci významně komplikuje také covid, následná opatření, včetně častých absencí ve škole. Nepíšete více o společném čase s dcerou. Zde bych viděla oblast,

na kterou by bylo dobré se zaměřit. Jak trávíte s dcerou společný čas? Jaké aktivity spolu vás baví a obohacují? Doporučovala bych pojmenovat společný čas, zkusit ho naplnit zajímavou aktivitou, která vám umožní i sdílení těžkostí, které dceru i vás trápí. Je také třeba myslet na to, že dcera potřebuje i čas sama pro sebe. Zkuste také dceru podpořit v dnešní těžké době, i bez ohledu na docházku na kroužky a do školy. V případě nesnázi v komunikaci je i možné dorazit do poradny, kde vám odborník může pomoci s nastavením komunikace tak, aby nedocházelo k nedorozuměním.

Držím palce

Kateřina Halfarová

www.halfarovakaterina.cz

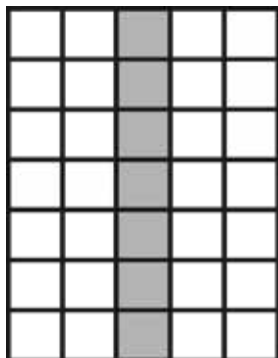
ODPOVĚĎ



Soutěž

Luštěnka o sportovní chytré hodinky

Staré pověsti české od Aloise Jiráska jsou plné příběhů - o praotci Čechovi, o Krokovi a jeho dcerách, o Dívčí válce a mnoha dalších. V jedné z pověstí, a to o Přemyslu Oráčovi, měl důležitou roli také kůň. Dočíst se zde můžeme: ...*Výsledek tajenky*... kůň šel bystře, určitým krokem; nikdo z mužů ho nevedl, ni slovem neřídil. ... Ani krok nevybočil bělouš z cesty. ... I jeli k oráčí širokou mezí, a když se mu přiblížili, ... kůň, pak se vráz vzbočil, vzepjal, radostí řehtaje.



- ◀ Vývojové stádium žáby
- ◀ Samice od Iva
- ◀ Okresní město v jižních Čechách
- ◀ Krajina plná písku
- ◀ Střelná zbraň
- ◀ Semena
- ◀ Ladný pohyb podle hudby

V luštěnce můžete vyhrát Inteligentní sportovní hodinky s mnoha funkcemi.



Správný výsledek luštěnky zašlete na email: **redakce@na-dotek.cz** do 10.5.2022 a při slosování správných luštitelů dne 11.5.2022 můžete tuto krásnou cenu vyhrát.



Něco pro zasmání

Zebra se prochází po savaně. Potká slepice a ptá se:

“Hej, kdo jste? A na co jste?”

Slepice: “My jsme slepice a snášíme vajíčka.”

Zebra: “Hm, tak díky.”

Později potká hřebce a ptá se:

“Hele, kdo jsi a na co jsi?”

Hřebec: “Tak si sundej pyžamo a uvidíš.”

Víte, proč mají blondýnky trochu víc rozumu než koně?

Aby při vytírání nevypily kýbl s vodou.

Všude se šetří, benzín je stále dražší a dražší, a tak u městské policie zřídili jezdecký oddíl. Když náčelník za tři měsíce zjistí, že jsou koně kost a kůže, ptá se podřízených:

“A krmíte ty koně vůbec?”

Jeden podřízený rychle odpoví: “Ještě ne, pane náčelníku. Dostali jsme instrukce, že koně žerou ob rok!”

Víte, proč nepošlou koně do vesmíru?

Protože je riziko, že odtáhnou malý nebo velký vůz.

Velitel říká vojínovi: “Vojíne, neprovádějte toho koně!”

Vojín: “Provedu.”

Sudoku

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

Řešení najdete na straně 35



**SVĚT PODLE
MYŠÁKA**
Píše a kreslí: PAVEL KAREL

A PROTOŽE NENÍ DŮVOD
TOMU NEVĚŘIT...VZHŮRU
DO SEDLA...A VYDEJME SE
POZNÁVAT KRÁSY
NAŠÍ PLANETY!

KDYSI NĚKDO
MOUDRÝ ŘEKL:
**NEJKRÁSNĚJŠÍ
POHLED NA SVĚT
JE ZE HŘBETU
KONĚ.**

...ÚŽASNÉ SOCHY MOAI
NA VELIKONOČNÍM
OSTROVĚ...

...TAJEMNOU
SFIGNU
V EGYPTĚ...

...POHÁDKOVĚ KRÁSNÝ
TÁDŽ MAHÁL
V INDII...

...A NA
NOVÉM
SVĚTĚ
...

...POZDRAVIT
SOCHU
SVOBODY.

SAMI VIDÍTE, ŽE NA TOM
NENÍ NIC SLOŽITÉHO.
STAČÍ MÍT JEN DOBRÉHO,
SPOLEHLIVÉHO
KONĚ...A K TOMU...

...SBÍRKU
KVALITNÍCH
DIAPOZITIVŮ...!

Bylo jedno hříbě

– Marta Dietrich Dvorská –

Bylo jedno hříbě
mělo vítr v hřívě
Bylo jedno hříbě
neokované
Kampak ho ten vítr
kam ho zavane?
Ještě cválá krajem
svět je pro něj rájem
Ach, to jedno hříbě
nevychované

Kam zmizelo hříbě
co má vítr v hřívě
Kdepak je to hříbě
neokované
Lidé ho chytili
a hned ustájili
Áchich, achich, ach
teď je z něj valach
Valach okovaný
slušně vychovaný
A ten jeho ráj?
Vyhříváná stáj



Ilustrace: Martina Mrňavá

Pozvánka na výstavu obrazů Laury Pauliny Liškové

Výstava



Přijďte se podívat na krásné obrazy s tématem svět zvířat v biokavárně **MAMAFOOD Bistro** v ulici Lodžská 598/3, v Praze 8. Výstava je dlouhodobá, a tak ji jistě stihnete. Autorkou těchto krásných obrazů je Laura Paulina Lišková. Pro přiblížení tvorby této mladé autorky našim čtenářům jsme se jí zeptali na několik otázek.

Od kdy se věnujete malování? Tento rok to bude již 12 let, co se věnuji profesionální tvorbě, tedy od mých cca 25 let.

Proč jste se rozhodla výtvarně tvořit? Cítím, že mě má tvorba léčí. Pro mě je umění hra a velká síla. Zároveň však chci ve svých obrazech ukázat čistou duši zvířat, propojit člověka s jejich světem a matkou Zemí. Svou tvorbou chci zároveň pomáhat i azylovým domům pro zvířata. Pomáhám tak např. Domovu pro zvířata u Benešova, Azylové farmě Jarikhanda u Zlína, Statku Radosti u Kolína. V současnosti deset procent z profitu z prodeje mé tvorby dávám azylové farmě Statek Radosti u Kolína. Snažím se co nejvíce pomáhat.

Mohou čtenáři vidět Vaši tvorbu ještě někde jinde?

Ano, od 8.3.2022 budou mé obrazy vystaveny také v prostorách České zemědělské univerzity v Praze 6, Suchbát. Tímto bych moc ráda pozvala čtenáře jak na výstavu v Mamafood, tak i na výstavu v objektu univerzity.

www.laurapau.net, paulina.liska.art



SVĚT SKŘÍTKA ČIMÍSKA

NAPSAL A NAKRESLIL MARTIN REZEK

PŘÍBĚH:

KONÍK

LUČNÍ KONÍK SI STĚŽOVAL SKŘÍTKOVI ČIMÍSKOVI, ŽE NEUMÍ SKÁKAT VYSOKO A ŽE SE MU PROTO MRAVENCI VYSMÍVAJÍ.

ČIMÍSKU,
CHTĚL BYCH UMĚT
SKÁKAT
VYSOKO.

JSEM
NEMOTORA
A MRAVENCI SE MI
SMĚJÍ, ŽE NEPŘESKOČIM
ANI MRAVENIŠTĚ.

POMŮŽU TI.
DÁM TI SPECIÁLNÍ
PRUŽINY NA NOHY
A TY SKOČÍŠ
S NIMI.

MRAVENCI SE OPAVĚDU KONÍKOVÍ
POSMÍVALI A ČEKALI, ZDA SKOČÍ.

NAŠE
MRAVENIŠTĚ
NEPŘESKOČÍŠ,
TY NEMEHLO.

SKOČ
A POUŽIJ
KŘÍDLA!

ČIMÍSEK NASADIL KONÍKOVÍ
NA ZADNÍ NOHY KOVOVÉ
PRUŽINY A DAL MU RADU.

KONÍK SE OPŘEL
DO PRUŽIN
A SKOČIL ...

HOP

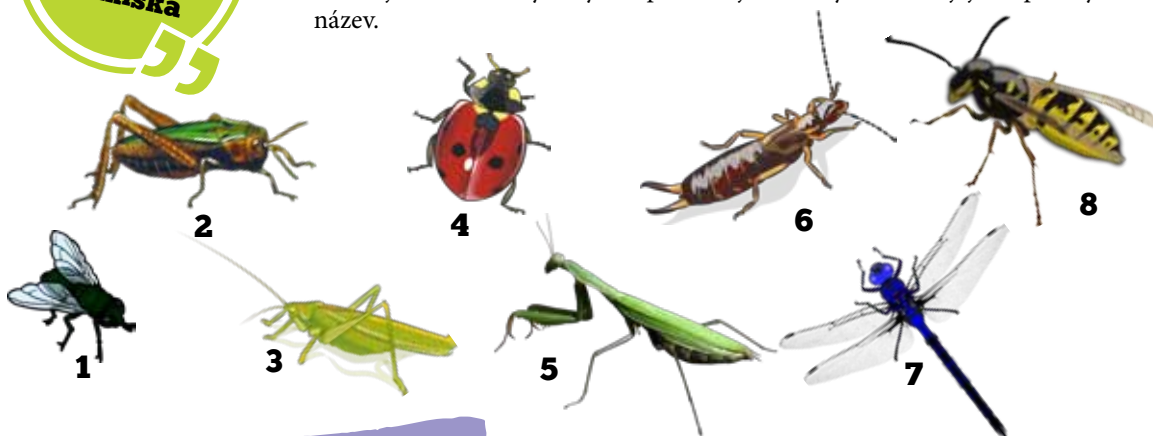
MRAVENIŠTĚ
NEPŘESKOČÍ.
TO NEDÁ!

TO URČITĚ
NEPŘESKOČÍ!

... A MRAVENIŠTĚ
I SE VŠEMI
MRAVENCI
PŘESKOČIL.

KVÍZ Skřítko Čimíška

Mravenci se vysmívali lučnímu koníkovi, tedy správně luční kobylce. Na obrázcích dole je několik zvířátek ze skupiny hmyzu. Poznáš mezi nimi luční kobylku a rozeznáš ostatní, co jsou zač? Podívej se na obrázky hmyzu a přiřaď k jednotlivým číslům jejich správný název.



Řešení: 1 – Moucha, 2 – Saraně, 3 – Kobylka, 4 – Slunéčko sedmítečné, 5 – Kudlanka nábožná, 6 – Skvor, 7 – Vážka, 8 – Vosa

VÍTĚZOVÉ SOUTĚŽE



MALOVALO, byli vybráni:

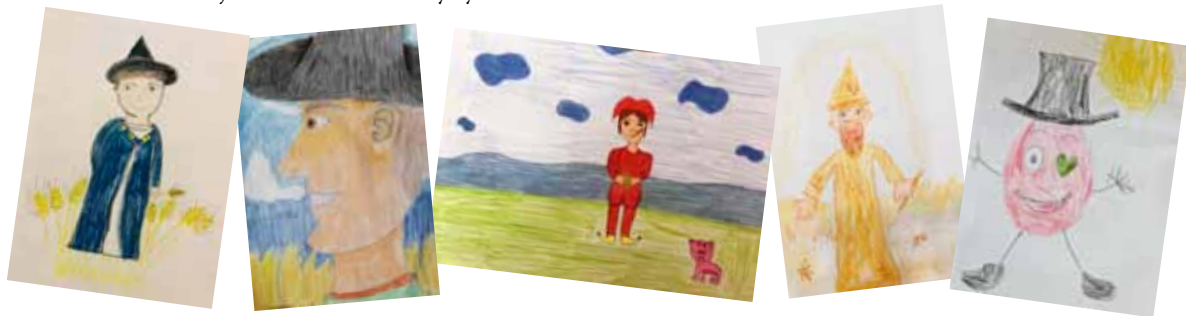
Jiří P. – 6 let, Klaudie K. – 8 let, Veronika T. – 8 let, Kateřina B. – 10 let, Adriana G. – 10 let

Podívejte se na krásné obrázky výherců.

Ve výtvarné soutěži namaluj obrázky na téma:

KOUZELNÍK ŽITO

(z předcházejícího čísla časopisu) jsme od malých čtenářů dostali krásné obrázky. Jako autoři nejhezčích obrázků, jež získali (jako cenu) tričko s vlastním obrázkem od organizace



Inzerce



Papírnictví Petruška

● OD Ládví, 1.patro
Střelnická 1660
Praha 8 - Kobylisy

● Koněvova 126 (Ohrada)
Praha 3 – Žižkov

www.papirpetruska.cz

ZADÁNÍ SOUTĚŽE



**Děti namalujte obrázky
na téma:**

KŮŇ V POHYBU

Obrázky nám zašlete do 10.5.2022 na email:
redakce@na-dotek.cz

Ze zaslaných obrázků bude vybráno
5 nejhezčích, jejichž autoři získají vouchery
na trička s vlastním obrázkem, od organizace MALOVALO.
Při zaslání obrázků uveďte věk dítěte
(soutěž je určena pro děti do 12 let).



Inzerce



**Hravá atmosféra,
krásné prostředí
a individuální přístup
zaručí, že vaše děti jsou
u nás spokojené
a nechce se jim domů!**

Spádná 882/9, Čimice
Praha 8, 181 00
Tel.: 774 646 400
materinka.jerabinka@gmail.com



**To se nosí
s hrdostí**

Co se děje s obrázky, které dětí namalují?



Někteří je věší na nástěнку,
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

MAMAFOOD

snídaně - denní menu - káva

Rádi vás přivítáme v našem nově otevřeném bistru! Každý den vaříme jak z poledního menu tak naši stálou nabídku. Vše připravujeme z kvalitních rostlinných surovin. Jídla můžete objednávat na tel.: **778 774 945**

www.mamafoodbistro.cz



Mamafood bistro & Biocentrum Krakov



mamafoodbistro

BISTRO & COFFEE

Praha 8, 181 00 Lodžská 598/3



BIO Centrum
pro váš zdravý životní styl
biocentrumkrakov



UDĚLEJTE DĚTEM RADOST KUPTE KNIHU POHÁDEK



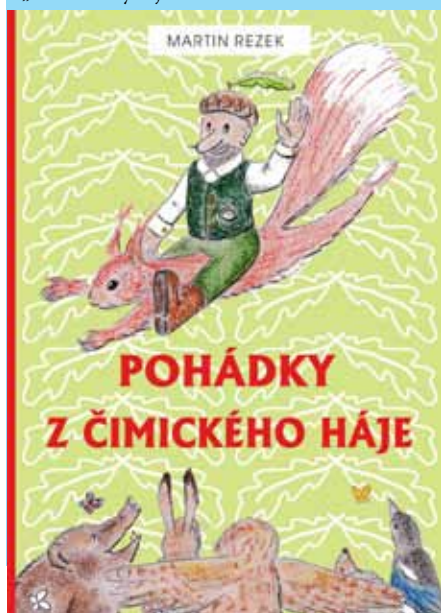
a podpořte tak veřejnou sbírku „Pro Čimický háj“. Dvanáct pohádkových příběhů skřítky Čimiska (patrona Čimického háje) a jeho kamarádů zvířátek s jemným ponaučením a informacemi o přírodě.

Koupit lze v:

1. Knihkupectví PORTÁL
Praha 8, Klapkova 1867/2
2. Papírnickví 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

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 stažitelný časopis na: www.na-dotek.cz**

- Praha 1** Magistrát hl.m. Prahy, Mariánské nám. č. 2
Kavárna Mezi Domy Křejského 1502/8
- Praha 4** Zelená domácnost Branická 66
- Praha 6** Bio studio 4K, Bubenečská 11
Kavárna Záhorský, Eliášova 279
- Praha 7** Úřad MČ Praha - Troja Trojská 230/96
Mě knihovna Sedmíčka, Tusarova 429/35
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 Kobylisy, Klapkova 26
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
Slunečnice dům seniorů, Na Hranicích 674
Beyond- jóga centrum, Klapkova 34
Monada- centrum rhl., Střelničná 8a
Tichá kavárna, Burešova 12
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
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
Mě knihovna Prosek, Měšická 806/3
a další...

Praha 9

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
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/
- 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,
Pha 8 – Bohnice, www.biocentrumkrakov.cz
Bio Rustonka, Sokolovská 115, Praha 8 -
Karlín, www.facebook.com/biorustonka/
Bio domov – bez obalové 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
- Praha 10** HERBA (zdravá výživa) - OC Vivo! Hostivař,
Švehlova 1391/32, Praha 10

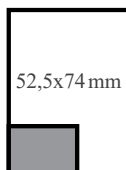
Inzerce



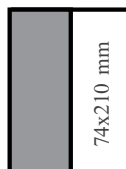
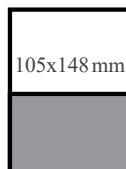


“INZERCE” pro 1 číslo časopisu (tj. 2000 výtisků)

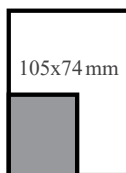
1/8 stránky
52,5x74 mm
800,- Kč



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 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, případné 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

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

Výherce luštěnky časopisu NA DOTEK č. 30 s Českou mincovnou – hra o stříbrnou minci

Legenda o králi Artišovi - Merlin a drací proof v hodnotě 1.690,- Kč: Lenka Dlouhá z Prahy 9

Výherci vstupenek do muzea fantastických iluzí Pavla Kožíška jsou: Dagmar Formanová z Prahy a Milan Čechtický z Klatov



Koloidní
stříbro®



Koloidní stříbro nejvyšší kvality od českého výrobce

Vet ZOO antibakteriální přípravky vhodné pro ošetření
Vašich malých i velkých přátel,
jak domácích, tak hospodářských.



www.agh2o.cz