age.M
Život je nádherný v každém věku 6/2019

Pokoj lidem dobré vůle

8 Tradá do života důchodce
16 Štědrý den u Werichů
26 Krev je červená, protože je z lásky

6. ročník celostátní soutěže pro dětské týmy Srdce s láskou darované je v plném proudu!

Letos s novinkou – Zvláštní cenou Za pomoc Zemi

Soutěžit můžete až do 31. 1. 2020!

Už na 25 tisíc
soutěžících
a 1300 soutěžních
prací.

Podrobné informace o projektu
najdete na www.srdceslaskou.cz
včetně galerie všech předešlých soutěžních prací.

Srdce s láskou darované je také na Facebooku!

Srdce
s láskou darované

www.srdceslaskou.cz

Život je nádherný v každém věku

age.

POSEL DOBRÝCH ZPRÁV
Časopis o mezigenerační spolupráci
a životních hodnotách

Z obsahu

6 **EPIŠTOLY:** Pokoj lidem dobré vůle

8 **ROZHOVOR:** Tradá do života důchodce aneb Pět splněných snů a další na obzoru

12 **REPORTÁŽ:** Jablkobraní na Krasíkově. Tam, kde je závin prostě štrůdl

16 **VZPOMÍNKA:** Štědrý den u Werichů

18 **ROZHOVOR:** Motýli Šumperk: Vlídná zahrada, kde se „jen" nezpívá, ale hlavně žije

22 **FEJETON:** Labyrint světa a ráj srdce a svatojakubské varhany

24 **RODINNÉ STŘÍBRO:** Vánoční koule: Zázrak ze skla a lidského umu

26 **REPORTÁŽ:** Krev je červená, protože je z lásky

28 **OSOBNOST:** Ladislava Rozprimová: To, co vás baví, děláte dobře. Klidně i celý život

30 **SOUTĚŽ:** 6. ročník soutěže Srdce s láskou darované. Pravidla a ceny

39 **VYNÁLEZY:** Víte, že pexeso je český vynález? Inspirace ve svatovítské katedrále

40 **OSOBNOST:** Jana Štefková: Umělkyně, která snoubí špičkové řemeslo s originalitou a fantazií

42 **VZDĚLÁVÁNÍ:** Jak na klima? Inovace školní výuky už na základních školách

45 **NAPSALI NÁM:** Pomáháme ptáčkům

46 **HOROSKOP:** Vánoce jsou hlavně o klidu a pohodě

48 **TVOŘENÍ PRO RADOST:** Zimní dekorace

Distribuujeme zdarma také na základní a vybrané střední školy v ČR. Náklad 8000 výtisků.

Časopis AGE posíláme bezúplatně do mateřských a základních škol skoro v celé republice. Přesto se od Vás dozvídáme, že jste se o něm i o soutěži Srdce s láskou darované dozvěděli náhodou. Náklad časopisu je limitovaný, takže na adresu školy zasíláme většinou jen jeden výtisk. Občas se tedy může stát, že si někdo časopis odnese domů a zapomene ho přinést zpět do školy i pro ostatní. Pokud se tedy k Vám nedostává, pracujete s dětmi a máte o AGE opravdu zájem, napište nám na redakční e-mail produkce@antecom.cz. Pokusíme se nastavit distribuci tak, aby Vám byl časopis k dispozici.

Vydavatel:
ANTECOM

ANTECOM s.r.o., Blatenská 2166/7, 148 00 Praha 4
IČ: 2836 2926, produkce@antecom.cz, www.antecom.cz
Redakční servis: +420 602 313 176
Šéfredaktorka: PhDr. Jana Jenšíková, jednatelka společnosti ANTECOM, vydavatelství časopisů TRADE NEWS, AGE a TECH EDU
Redakce: Mgr. Miloslav Jenšík, PhDr. Věra Vortelová, Štěpánka Kotrbová, Ing. Mgr. Daniel Libertin, PhDr. Jozef Gáfrik, CSc.
Grafická úprava: Jana Březinová
Produkce: Mgr. Marek Jenšík
Datum vydání: 5. 12. 2019
Vydáno v Praze jako dvouměsíčník. MK ČR E 20841 / ISSN 1805-5524

Partner:
OPTYS®

OPTYS, spol. s r. o.
U Sušárny 301, 747 56 Dolní Životice
Tel.: +420 553 777 392, e-mail: skola@optys.cz
Tisk a distribuce: OPTYS, spol. s r. o.
Náklad: 8000 kusů

Foto na titulní straně: Shutterstock

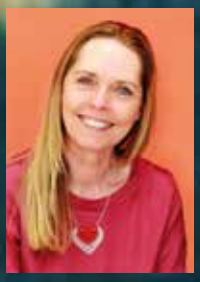
Za obsah inzerce zodpovídá inzerent. Žádné části textu nebo fotografií nesmí být používány, kopírovány nebo jinak šířeny v jakékoliv formě či jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

Hurá do posilovny!

Už to brzy zase vypukne. Kolem Země budou létat miliardy novoročních předsevzetí. Podle amerických vědců si je dávají tři čtvrtiny obyvatel naší planety. Když vezmeme, že je nás asi 7,5 miliardy, tak i kdyby si dal každý jen jedno…

Ale většinou je jich víc, však to znáte: začít žít zdravě, víc sportovat, přestat kouřit, naučit se další cizí jazyk (nebo se aspoň zlepšit). Ta jsou prý nejčastější. Ale víte, co žebříček TOP předsevzetí s přehledem vede? Zhubnout! Proto se na své lednové žně těší všichni výživoví poradci a tělocvičny, posilovny i bazény praskají ve švech.

Také v mých novoročních předsevzetích má posilovna své stálé místo. Je to posilovna dobré nálady a dobrých skutků. Na ni bychom si měli vždycky najít čas – a nikdy není pozdě ji začít pravidelně, ideálně každý den, navštěvovat.



Rok 2020 je podle čínského horoskopu rokem kovové Krysy, a tak nám prý nic neodpustí. Všechno, co jsme zaseli, sklidíme. A přijde mnoho změn a nových šancí. Nakonec každý den může být začátkem něčeho nového. Tak vykročme s láskou a srdcem na dlani!

Jana Jenšíková,
šéfredaktorka

EPIŠTOLY

Cožpak smíme někoho připravit o cokoli, co je mu drahé, jen proto, že to i nás vezme za srdce?

POKOJ LIDEM DOBRÉ VŮLE

Nejspíš asi neznáte dílko Františka Máchy O příbramských řezbářích betlémů. Poslyšte, to vám ale je kouzelná a poutavá knížka! Doslova mě ohromila. Vyšla právě před dvaceti lety, ale na knižním trhu byste se jí už i tenkrát sotva dohledali. Takový ostatně, žel, začasté bývá osud i mnohých jiných knih, stejně půvabných, vzácných a přitažlivých, leč také stejně skromných.

Známe to: sedávej, panenko, v koutě, budeš--li hodná, najdou tě. A ovšem také (dodáváme ze zkušenosti), když budeš mít alespoň kapičku štěstí, bez kterého se nic neobejde. To sice už

v tom pořekadle není, jenže všichni víme, že jinak to nefunguje…

Tak se kolikrát knížka-panenka krásná jak sen krčí dlouho předlouho, někdy jednou provždy, zapomenuta kdesi v koutku knihkupeckého regálu, zatímco všude kolem ní jdou na dračku bestsellery s jepičím životem.

Neměl bych nejmenší tušení, že existuje kniha, o které je tu řeč, nepadnout mi svého času čirou náhodou právě na ni oči v haldě jiných knih při jedné adventní návštěvě u Jiřího Wintera-Neprakty. Zakoukal jsem se do její obálky tak nápadně, že Mistrovi nemohl uniknout směr mého pohledu. Vytáhl ji z hromady a řekl: – Líbí se vám? Mně taky, a moc! Jestli vám to udělá radost, je vaše.

Polichocen a zároveň vyveden z míry jsem rozpačitě namítal, že to přece nejde. Cožpak smíme někoho připravit o cokoli, co je mu drahé, jen proto, že to i nás vezme za srdce?

Smál se a zavedl mě do sousední místnosti, kde se vedle knihovny tyčil úctyhodný sloupec jejích sester. – Vidíte? Pořídil jsem si jich víc, na rozdávání. S takovou knihou dáváte radost, pohodu, harmonii, mír v duši…

„Mužské křiváky, v ostatních ročních obdobích zvyklé přiřezávat topůrka, kolíky hrabí nebo jen smolné třísky, najednou začaly zraňovat dřevo novým slavným úmyslem: vyprostit z jeho dřeně svatého Josefa, člověka k obrazu svému, klecatého, podsaditého mužského se silnýma tesařskýma rukama, Kristovu matičku, podobnou mladé podruhyni, která se z lásky vdala do bídy, a kolem nich ženské, děvčata, chlapy i dědky, s hrubými, širokými tvářemi, na jaké se zmůže neumělé želízko nože, bachraté ovečky, kozy s kosmatou bradkou, nůše jablek, ošatky koláčů, krajáče mléka…“

Chtěl bych se vsadit, že když čtete ten sugestivní popis z pera Jana Drdy, jehož vánoční fejeton z roku 1941 vtělil autor do své knihy, rodinka v betlémském chlévu a všechen ten rozmanitý a pestrý dav z předchozích řádků se vám stejně jako mně přímo zjevuje před očima.

Že si také připadáte, jako kdyby vás nějaká tajemná síla přenesla napříč časem a prostorem do některé z dávných příbramských hornických chalup, ve kterých podle autora kouzelného Městečka na dlani a velmistra českých pohádek „…vzdala se každá rodina půly sednice, nejsvátečnějšího místa třeba nad stolem nebo nad postelemi, aby mohla poskytnout svaté rodině pohostinství onačejšího, než bylo to legendární. Byly rodiny, kde z nedostatku místa rozbírali postele a spali přes Vánoce na slamnících prostřených na podlahu, jen aby bylo kam postavit betlém.“

Co také mohli a měli, chudáci, dělat jiného? Vždyť kumštovně vyřezaných človíčků, zvířátek, stavení a předmětů jim rok od roku přibývalo. Bylo by vskutku nekřesťanské tajit krásu před svými bližními a vůbec před okolním světem.

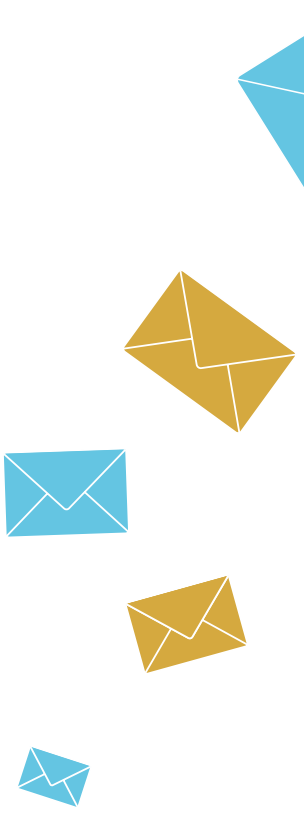
Knížka tím vším hýří, v barvě i v černobílé podobě, v celých sceneriích i v nepřeberném množství jednotlivých postaviček. Je jako stvořená k věčným návratům, a tím pádem se pro vnímavé mladší ratolesti rodu může stát vhodným předmětem dědictví. Ale zaživa bych se jí určitě nevzdal! Leda, že bych měl tolik jejích exemplářů jako zvěčnělý umělec a polyhistor, který mi ji daroval. To bych ji pak také rozdával. A s velikým gustem.

Tak nějak už se to přihodilo, že vám ve vánočním čísle našeho časopisu píšu znovu o betlémech. Ale nemohu si pomoct, prostě k našim nejoblíbenějším svátkům patří.

Malý nebo v životní velikosti, ze dřeva lipového, hruškového či třešňového, keramický, skleněný, z paličkované krajky. Tradice, symbol, vůně domova… Vánoční betlém nás vrací znovu do dětství a k víře. Protože každý z nás v něco věříme a rádi bychom někoho brali za vzor, ať je to jakkoli troufalé. Každý něco chceme, někam směřujeme. Každý máme svou třináctou komnatu bolestí, na druhé straně však také snů, s kterými se hned tak někomu nesvěřujeme.

Někdy je lépe, jindy hůře. Ale nikdy se nesmíme vzdát naděje. A také pokory. Tak hezké Vánoce a pokoj lidem dobré vůle.

Miloslav Jenšík



Někdy je lépe, jindy hůře. Ale nikdy se nesmíme vzdát naděje. A také pokory.

Řidičem autobusu

Tradá do života důchodce

aneb Pět splněných snů a další na obzoru

Severočeský Most je v současné době známý především díky stejnojmennému seriálu České televize, mně se však v této souvislosti vybaví něco jiného: mostecký lékař běhající pro hospic Milan Koller. Ještě před pěti lety se tento muž nijak zvlášť nelišil od jiných svých kolegů-gynekologů a věnoval se svému povolání. Pak ale po 40 letech odešel do důchodu a všechno bylo jinak. Požádali jsme ho, aby se s námi v tento sváteční čas, kdy se víc než jindy snažíme myslet i na ostatní, podělil o svůj inspirující příběh.

Čtyřicet let v ordinaci vám jistě přineslo jak krásné, tak vyčerpávající chvíle. Představoval jste si, kolik budete mít v důchodu času a čemu všemu se chcete věnovat?
Myšlenky na důchod má každý, dokonce i ti, kteří do důchodu ještě mají daleko, už si to „malují“ a přemýšlejí, co budou dělat s tou spoustou volného času. Často ale vidím i u svých kolegů, jak dojdou ke svému důchodovému věku a… v ordinaci zůstávají další roky a pracují dále, nějak si neumí představit život bez práce.

Já to měl jednodušší, v mostecké ordinaci jsem měl kolegyni, s kterou jsem se dohodl, že převezme celou mou ordinaci, a tak jsem se stihl rozloučit se svými pacientkami a tradá do nového života. Života důchodce, který může leccos dělat díky tomu, že se toho dožil ve zdraví,

Běhání pro hospic v Mostě: za každého předběhnutého běžce dám jednu korunu hospicu

k čemuž přispělo i nezbytné štěstí, dvakrát operace srdeční arytmie, jednou operace krční páteře, vše se zdařilo. A když může, začne trénovat na svůj první maraton, začne se učit němčinu a skládat zkoušky na Goethe-Institutu a začne si dělat řidičské průkazy na velká vozidla, tedy na nákladní vozy, s přívěsem, na autobusy. A volný čas je vyplněn až až.

Sen první: řidič autobusu

Říkáte, že jste s různými aktivitami „začal", já však vím, že jste v nich dosáhl neuvěřitelné dokonalosti: udělal jste si řidičák na autobus a jako řidič městského autobusu v Mostě i pracujete, naučil jste se němčinu natolik, že se nyní chystáte složit zkoušku na úrovni C1, po níž již následuje úroveň rodilého mluvčího, uběhl jste několik maratonů, ne jeden, a pracujete jako lékař v mosteckém hospicu, pro nějž zároveň i úspěšně sháníte potřebné finance. Jak tohle může důchodce zvládnout?

Zvládnout se toho dá dost, musíte ale dobře plánovat svůj čas. Důležité je, aby člověk neměl pocit honičky, z jednoho do druhého a večer padnout do postele celý vyřízený. Přiznám se, že své gynekologické praxe jsem se nezbavil úplně, zůstaly mi ještě dva malé úvazky v ordinaci v Bečově a v Chomutově; jakmile jste totiž jednou doktorem, nedá se tomu najednou dát úplné sbohem, medicína je váš život. Ale zmenšit úvazek, to je reálné. A jak už jsem říkal, potřebujete i trochu štěstí. Já jsem ho měl v tom, že byl – a pořád je – nedostatek řidičů autobusů. Takže když jsem se v lednu 2015 přišel v Mostě poptávat, jestli by náhodou neměli zájem o jednoho řidiče-brigádníka na malý úvazek, vůbec jim nevadilo, že se jedná o 63letého lékaře, který měl doposud praxi jen s osobním autem. Ano, bereme. Hned první rok jsem měl za měsíc třeba 16 jízd, jezdil příměstskou dopravu okolo Mostu, městskou dopravu v Mostě a i na lince Litvínov–Praha. Stal jsem se skutečným řidičem autobusu, nejen tak „jako", že si pan doktor chce v autobuse zatočit volantem.

Sen druhý: maraton pod čtyři hodiny

A co ty maratony?

U těch to bylo horší a delší, sice jsem se také hned v prvním roce přihlásil v Praze na maraton a uběhl ho, ale byla to bída a utrpení. Trvalo mi to přes pět hodin a žádná euforie po závodu, nic, totální vyčerpání. Příští rok jsem se připravoval důkladněji a… bylo to ještě horší, o dalších deset minut delší, klasická krize posledních 8 až 10 kilometrů, kdy už jeden nemůže – a není sám, takových zoufalců je tam víc.

Řekli byste, tak to už stačilo, běhejte kratší tratě, půlmaraton taky dobrý nebo 10 kilometrů. Náhodou se mi ale dostala do ruky knížka Hansonova metoda maratonu, která slibovala na maraton připravit. Dobrá, třetí a poslední pokus. Příprava trvá celkem 18 týdnů, to zní dobře. Nemusíte běhat rychle, to zní ještě lépe. Musíte ale běhat šestkrát týdně, aha. A nejmenší vzdálenost je 10 kilometrů denně, týdně to pak dělá 60 až 90 kilometrů. To je hrůza. Ano, bolí nohy, naučíte se únavu překonávat, zvyknete si. A pak přijde den maratonského závodu. A vy běžíte a běžíte až do cíle, krize přicházejí a zase odcházejí a už je tu cíl a člověk nevěří svým očím: je to pod čtyři hodiny. A další roky taktéž.

Sen třetí: němčina na C1

A co vaše další láska, němčina?

Nechodil jsem do žádných kurzů, jenom pár on-line akcí bylo, ale učil jsem se a učil. A hned napoprvé se mi podařilo udělat zkoušku B1, za další zhruba dva roky napodruhé B2 a teď mě

MUDr. Milan Koller (*1951) Narodil se v Praze a v roce 1975 zde ukončil studium medicíny. Po roční vojenské službě nastoupil do svého prvního zaměstnání v Mostě na gynekologicko-porodnickém oddělení nově vybudované nemocnice. České středohoří a fakt, že během několika minut na kole jste v přírodě, mu učarovaly. Celý pracovní život lékaře i osobní život čtyřnásobného otce a prozatím osminásobného dědečka prožil střídavě v Mostě, Chomutově a okolí. Před pěti lety odešel do důchodu a plní si své sny.

Na fotografii předává ředitelce mosteckého hospicu šek na částku 14 912 Kč, kterou „vyběhal"

LIDÉ V HOSPICU UŽ NEBĚHAJÍ. TY MŮŽEŠ BĚHAT ZA NĚ.

Jak? Je to velmi jednoduché. Prostě si vybereš hospic, který máš blízko nebo který jsi třeba už měl možnost nějak poznat, a tomu věnuješ sponzorský dar ve výši částky zaplacené za startovné na maraton nebo půlmaraton. Tvůj běh dostane úplně jiný smysl a tvoje radost z něj bude trvat déle.

Otec a synové Kollerovi v Běchovicích

Za jakej hospic běžíš? Já za Most!

čeká první pokus na C1. Němčina mne hrozně baví, třebaže praxi v mluvení nemám žádnou, pokud nemluvím sám se sebou, že ano.

Takto se mi žilo krásně v klidu a spokojeně. Až pak jednou mne kamarád, který pracuje v hospicu jako údržbář, poprosil, ať pomůžu, že paní ředitelka shání do hospice lékaře. Říkám mu, Jirko, pracovat v hospicu není jen tak, já jsem gynekolog, já jsem řidič autobusu, to ne, to bych nemohl. Přece jen jsem tam však nakonec zašel, zkusil jsem jedno dopoledne v týdnu, po dvou měsících už dvě dopoledne a teď už tam pracuji na půl úvazku a učím se paliativní medicínu. Mám velké štěstí na paní doktorku Peškovou, která mě trpělivě do všeho zasvěcuje, a pomalu se stávám platným členem týmu. Samozřejmě, že teď už nejde dělat všechno stejně intenzivně: omezil jsem autobusy, v ordinaci v Chomutově budu končit.

Sen čtvrtý: paliativní medicína

Pro fyzickou a především psychickou náročnost nepatří práce v hospicu mezi vyhledávané. S blízkostí umírajících si spíš nevíme rady, bojíme se nějak reagovat, aby to nebylo nevhodné, ostřeji si uvědomujeme vlastní smrtelnost a bojíme se. Na vás prostředí hospicu takto nepůsobí?

O hospicu je těžké vyprávět, ten se musí prožít. Je to tam prostě zvláštní, mne tato práce zaujala hned na začátku a měl jsem pocit, že toto je pro mě jako starého doktora zcela patřičné místo. Že když jsem před 40 lety svou lékařskou praxi začínal a přiváděl novorozeňátka na svět, tak je vhodná i určitá symbolika na konci mé lékařské praxe, když budu pomáhat těžce nemocným a umírajícím při jejich odchodu z tohoto světa.

Myslím, že v hospicu by se mladému lékaři pracovalo špatně, riziko vyhoření by bylo vysoké. Starý lékař má k umírajícímu mnohem blíž, jako milovník německého jazyka bych zde použil citát: „Heute du, morgen ich" – dnes ty, zítra já. Dále je důležité, že v hospicu jsme si všichni rovni, všichni musí fungovat, ošetřovatelka, zdravotní sestra, lékař, sociální pracovnice. Lékař není ten nejdůležitější, jistě, přijímá pacienta, nastavuje a upravuje léky, hlavně opioidy, aby obtíže byly co nejmenší. Ale opečovávání pacienta je v hospicu na úrovni, kterou nikdy předtím neměl.

Pečovat o umírajícího člověka, který je celý obolavělý a musí se vykoupat, udržet v čistotě, není vůbec jednoduché. Na všechno musí být pomůcky, speciální vozíky, zvláštní vany a vycvičený personál a tak dále. Nikdy jsem o tom neměl představu, protože jsem nikdy předtím v hospicu nebyl, možná jsem se i trochu bál, objevily se předsudky, že to není dobré místo, tam umírají lidé. Teď oceňuji, že v mosteckém hospicu mohu pracovat, dostal jsem se na vrchol své lékařské praxe. Kolektiv okolo paní ředitelky Števicové, která celý hospic zakládala a dodnes ho řídí a žije pro něj, je jedinečný.

Sen pátý: běhání pro hospic

Hospice se bohužel potýkají s nedostatkem financí. Vy jste se nespokojil s tímto konstatováním a naříkáním, jak je to hrozné, ale začal jste přemýšlet, jak pomoci. Můžete prosím podrobněji popsat svou myšlenku „Běhám pro hospic"?

S financemi to je legrační. Jako zaměstnanec jsem od roku 1975, ponejvíce jako lékař, pak jako řidič autobusu, vždycky dostával výplatu hezky pěkně v termínu. Vloni právě před rokem jsem měl dostat svou první výplatu v hospicu, a paní ředitelka mne poprosila, jestli by nebyl problém, kdybych ji dostal o pár dní později. Samozřejmě, že to problém nebyl, mám svůj důchod, dva platy z ordinací, dva platy z autobusů, já vlastně žádný další plat nepotřebuju. Ale zadarmo pracovat nechci. Peníze pak na účet dorazily a všechno bylo v pořádku.

Další měsíc se to ale opakovalo, dostal jsem výplatu až na konci měsíce. Tehdy na mě prostě jen zapomněli, ale nevěděl jsem to a říkal si: ten hospic zase nemá peníze. Paní ředitelka mi pak vysvětlila, jak financování hospicu funguje. Roční rozpočet dělá cca 15 milionů, zhruba polovina přichází od zdravotních pojišťoven, desetina od klientů a zbytek musí sehnat paní ředitelka, která kvůli tomu obíhá různé instituce, města a kraje a získává sponzorské dary. Člověku to vrtá v hlavě, proč zrovna tato péče je tímto způsobem placená. Proč se premiér s ministryní financí a ministryní sociálních věcí nepředhánějí, kdo z nich na péči o staré a nemocné a umírající chudáky věnuje víc.

A tak jste si řekl, že se pokusíte pro hospic i po této stránce něco udělat.

Ano, na nápad, že bych mohl nějak přispět ke zlepšení finanční situace „svého" hospice (opravdu ne kvůli tomu, abych dostával výplatu včas nebo dokonce dříve), jsem přišel při běhání. Jak už jsem vysvětloval, když chcete být schopný uběhnout v květnu v pěkném čase

pražský maraton, musíte 18 týdnů skoro každý den běhat. Mezi námi, je to docela nuda, běháte každý den hodinu a na co má člověk myslet? No, třeba na něco, co ho trápí – a najednou je tu nápad, že by mohl svým během nějak pomoci potřebné peníze vydělat. Nejdřív jsem si říkal, jestli by nešlo nějak využít tehdy populárního seriálu Most, ale seriál vbrzku skončil, já pořád běhal a nic nevymyslel. Až pak v únoru, kdy už toho máte plné zuby, každý den běhat jako blázen, a přitom vědět, že svůj maratonský rekord 3:46 si už asi moc nezlepšíte, když jste každý rok zas o rok starší, tak až v únoru jsem si řekl: budeš běhat pro hospic.

Pak už to člověk promýšlel a promýšlel, s realizací myšlenky „Běhám pro hospic" mi pomohla chomutovská reklamní agentura Trifor, jejíž šéfka je moje pacientka. Oni vymysleli tričko, natočilo se reklamní video, založili a vytvořili stránky **www.behamprohospic.cz** a taktéž na FB **https://www.facebook.com/behamprohospic** a už to jelo.

A rozběhlo se to?
Mezi lidmi už máme asi padesát triček, ne všichni běhají, škoda, ale pár pilných včeliček tu je. Tou nejpilnější jsem samozřejmě já. Neřekl jsem ale ještě, v čem princip běhání pro hospic spočívá. Dáš jen jednu korunu. Ale za každého, koho v závodě necháš za sebou. Třeba takový pražský půlmaraton, který se běhá začátkem dubna, má až deset tisíc lidí. A běžec, který na něj trénuje, umí půlmaraton za 1:50 a předběhne při něm třeba pět tisíc lidí. No, a má na sobě to tričko a ví, že hospicu zaplatí pět tisíc korun. Čím rychleji běžíš, tím víc platíš. To mi totiž pomohlo už při tréninku, při té nudě, běhalo se mi lépe a radostněji. Jasně jsem cítil, že mám štěstí, že mohu běhat, že jsem zdráv, zatímco moji pacienti svůj životní běh už končí a běhat nemůžou v žádném případě. Co by za to dali, kdyby mohli běhat! Já běhat můžu a můžu jim přispět, a to s radostí. Pak pochopíte, že člověk sice musí platit nějaké ty tisíce, ale platí je s radostí.

Abych to zkrátil, letošní rok mám za sebou deset závodů, celkem jsem vyběhal přes deset tisíc pro hospic. Ani v jednom závodě jsem se neflákal a vždycky jsem ještě měl takový prapor na zádech s nápisem: Běhám pro hospic – dám 1 Kč za každého, koho předběhnu. Abych třeba i někoho ze spoluzávodníků zaujal, že by se přidal. Snažil jsem se jít příkladem i pro své tři syny, účastnili se v našich tričkách některých závodů a pár tisíc pro hospic také vyběhali. Naši hospicoběžci jsou zatím hlavně z Mostu a okolí, rádi bychom se však rozšířili i do vzdálenějších míst a pomáhali i jiným hospicům, nejen mosteckému.

Sen šestý: Maratonský klub přátel hospiců

Práce a plánů máte tedy víc než dost. Existuje přesto něco dalšího, co byste v nastávajícím roce 2020 osobně uvítal?
Plánuju vždycky jen na jeden rok, v tom příštím mi bude 69 a jeden nikdy neví, tak to je, tak to vidím i v hospicu. Chtěl bych se „vyučit" v paliativní medicíně, pracovat v hospicu. Běhat pro hospic (maraton, tři, čtyři nebo pět půlmaratonů), pracovat ve své poslední ordinaci v Bečově, udržet si dovednost řidiče autobusu, a kdyby se mi nepovedl pokus o zkoušku z němčiny C1, tak to za půl roku až rok zkusit znovu, maraton mi taky vyšel až napotřetí. Člověk se nesmí nechat nějakým neúspěchem otrávit, jinak se nikam nedostane.

Jak jsem už říkal, mám na příští rok vymyšleno, že by se mohly zapojit i ostatní hospice v republice. Když to jde v Mostě, kde mám běžců celou kupu, proč by to nemělo jít jinde? Lůžkových hospiců je po republice čtrnáct a žádný z nich netrpí tím, že by mu peníze přebývaly, spíš naopak. Vymyslel jsem si tedy pro příští rok „Maratonský klub přátel hospiců". Běžec si prostě vybere svůj hospic, který má blízko nebo který třeba už měl možnost nějak poznat, a tomu věnuje sponzorský dar ve výši částky zaplacené za startovné na maraton nebo půlmaraton. Budeme mít připraveny pěkné samolepky, ty si běžci nalepí na tričko a každý uvidí: ano, ty jsi borec, člen MKPH! Mám sen o tom, jak se před startem baví dva maníci: „Tak jak to vidíš, za kolik to dáš? A za jakej hospic běžíš? Já běžím za… třeba Most. A já za Brno."

Kromě toho budou naši běžci v dubnu 2020 organizovat charitativní běh na mosteckém autodromu, tak na to se těším, protože tam nebudu muset běhat, ale pomáhat s organizací, což jsem ještě nikdy nedělal.

Pane doktore, děkujeme vám za rozhovor a přejeme, ať se vám i nadále daří plnit sny nejen své, ale i druhých.

Text: Martina Hošková
Foto: archiv Milana Kollera
Ilustrace: shutterstock.com

^
S kolegy z mosteckého hospicu. Níže pohled na hlavní vstup

Pohled na Krasíkov od Konstantinových Lázní

Jablkobraní na Krasíkově

Tam, kde je závin prostě štrůdl

Začíná první říjnový víkend, ale počasí je dušičkové. Nicméně plánovanou cestu nelze odložit, protože její smysl se vztahuje právě k tomuto datu. Proto i v nevlídném dni ukrajuji kilometry směrem ke Konstantinovým Lázním. Na dohled od této půvabné enklávy směrem západním je totiž horizont vytvarován do podoby hřbetu velblouda dvouhrbého. Vrchol pravý, to je Ovčí vrch s rotundou, mne však přitahuje ten druhý, Krasíkov, na němž se rýsuje zřícenina hradu Švamberk. Tady se letos už po sedmnácté koná něco jako celonárodní jablečná pouť, tedy Slavnosti jablek. Ze skromných začátků motivovaných snahou pár desítek odvážlivců o záchranu zbytků hradu a také přírodního dědictví v dané lokalitě se stal podnik, který za přízně počasí přiláká až sedm tisíc návštěvníků a za nepřízně, jako právě letos, tisícovky tři. Poutníci dorazí nejen z blízkého Mikroregionu Konstantinolázeňsko, ale i ze vzdálených krajů, včetně těch příhraničních bavorských. Je to malý, či spíše, soudě podle počtu účastníků, velký zázrak, který se podařil díky tomu, že na počátku malá skupina „neklidných“ usoudila, že právě v této půvabné krajině zapustí své kořeny.

Vzhůru na hrad

Jak to celé bylo

Za „jabkobraním“, jak novodobé tradiční setkání nazývají zasvěcenci, stojí nápad Mirky Válové, která stála u zrodu nejen tohoto projektu. „V roce 2000 jsme založili neziskové sdružení (dnes spolek) Pomozme si sami a jedním z prvních počinů byla prořezávka lískových keřů, které rostou nad ovocnými sady na vrchu Krasíkově. Cílem bylo uchování vzácné orchideje vstavače bledého, který potřebuje růst v polostínu, a lískové keře byly již tak husté, že prostředí tuto podmínku nesplňovalo. Ovocné sady byly v té době značně zpustošené, ale přesto nás natolik zaujaly, že jsme začali přemýšlet, co udělat pro jejich záchranu. A napadlo nás, že bychom na jejich stav mohli upozornit právě slavnostmi jablek. Jablka a sady ke Krasíkovu a k celému území Konstantinolázeňska prostě patří. A nejenom jablka, ale i aleje třešní, hrušek a švestek si zaslouží, abychom je znovu obnovili a s nimi sem vrátili i některé zachráněné původní odrůdy ovocných stromů,“ objasňuje původní záměr Mirka Válová.

Obnova tradičních lidových slavností a vznik nových tradic velmi úzce souvisí se záchranou památek. Zachráněné památky si potřebují udržet pozornost obyvatel, bez jejich péče začnou znovu chátrat. Vzhledem k tomu, že Konstantinolázeňsko leží na území bývalých Sudet a jeho obyvatelstvo bylo z 90 % odsunuto, mnoho původních tradičních slavností, jako jsou například poutě a posvícení, zaniklo. Mezi ně patřila i pouť na vrch Krasíkov do kostela sv. Máří Magdaleny. Proto vznikají nové tradice, jako jsou právě Slavnosti jablek.

Až sedm tisíc poutníků

Jaké byly zlomové okamžiky, které z malého turisticko-kulturního podniku daly vyrůst aktivitě s „masovou“ účastí? „Vyzvali jsme ke spolu-

Jak se rodí neziskovka

„Spolek Pomozme si sami vznikl na přelomu tisíciletí při Základní škole v Černošíně, kde jsem tehdy vyučovala výtvarnou výchovu. Zabývali jsme se s dětmi mimo jiné také stavem památek na území celého Konstantinolázeňska. Ty byly ve velmi neutěšeném stavu a nikdo na něj neupozorňoval. Jeden ze stěžejních cílů sdružení tedy bylo na tuto skutečnost poukázat a pokusit se najít nějaké řešení. Vzniklo tak občanské sdružení s mottem *‚Lidské ruce památku vytvořily, lidské ruce ji nechaly zchátrat a jen lidské ruce ji mohou vrátit bývalou krásu‘*,“ vzpomíná Mirka Válová.

Spisovatel a kreslíř Oldřich Dudek při autogramiádě své nové knihy Radosti jablek

O hudební doprovod není nouze ani cestou nahoru

Jarmark začíná už v podhradí

^

Mirka Válová je původním povoláním učitelka. Je zakládající členkou a předsedkyní z. s. Pomozme si sami, poradkyní dobrovolného svazku obcí Mikroregion Konstantinolázeňsko a zakládající členkou a předsedkyní MAS Český Západ. Na obrázku na Slavnostech jablek „jablečně vytuněná“

^

Vítěz soutěže o nejhezčí štrúdl

práci další neziskovky, a to konkrétně sdružení Plzeňská lokálka a Spolek na záchranu hradu Švamberka. A protože pozemky na vrchu Krasíkově byly v majetku obce, oslovili jsme také obec Kokašice, zda by dovolila prořezávat nálety na plošině u hradu, a tak ji zčásti zpřístupnit, aby zde mohlo proběhnout setkání obyvatel z okolních obcí,“ říká Mirka Válová.

„Vzhledem k tomu, že vrch s hradem a kostelem je památkově chráněný a současně je také přírodní památkou a jeho úpatí je zemědělsky využíváno, podal si již v roce 2003 na náš popud Mikroregion Konstantinolázeňsko žádost o dotaci na studii koncepce úprav na vrchu Krasíkov. Na základě těchto domluv přebral mikroregion funkci pořadatele Slavností jablek a rozjely se také další projekty s tím spojené, ale to by byla další kapitola,“ vypočítává kroky k dnešní nádherné tradici předsedkyně spolku Pomozme si sami a dodává, že se postupně připojili i ostatní, například místní skupina Český Západ, řemeslníci a školy, které tu představují svou práci a prodávají své výrobky.

Štrúdl i varhanotéka

Co by to bylo za slavnost jablek bez štrúdlu? Ano, tady v pohraničí se prostě závin neříká. Na soutěž o nejlepší štrúdl se tu všichni pečlivě připravují. Ale čas od času se objeví něco nového.

Letos byla výjimečně přístupná i bývalá zvonice, kde se v malebném podkroví s překrásnou vyhlídkou nacházela varhanotéka. Návštěvníci se mohli během popíjení vína z konstantinolázeňské vinice či dobré kávy zaposlouchat do tónů barokních varhan plzeňské diecéze a zároveň

^

Srdce slavností u kaple sv. Máří Magdaleny

zhlédnout půlhodinovou fotoprojekci mapující kostely a varhany, kde projekt probíhal. Výsledek své roční práce zde představili varhanice Marie Pochopová a fotograf Petr Janík, kteří v roce 2018 navštívili třináct barokních varhan v plzeňské diecézi a připravili kompilační CD, jež posluchače seznámí s těmito nástroji. Návštěvníci Slavností jablek koupí CD podpořili záchranu barokních varhan v kostele sv. Apolináře v Horšovském Týně a nákup jim poskytl také možnost konkrétní píšťalu z těchto varhan symbolicky pod svým jménem adoptovat.

Tyto aktivity přišly tak řečeno „z lidu“. Nikdo je neobjednával, nikdo nedirigoval. S o to s větším nadšením a zájmem se setkaly. Tak na příštím „jabkobraní“ na viděnou!

Text: Martin F. Fabík
Foto: Petr Janík, Dušan Bělohradský a Karel Týzl
Ilustrace: shutterstock.com

Jedno z předních českých divadel
je tu s námi už 55 let!
A zůstává také patronem naší soutěže
Srdce s láskou darované.

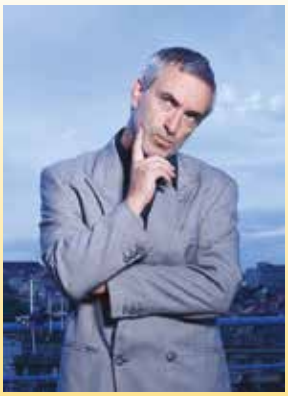
Jan Schmid

Předsedou poroty je tvůrce
a zakladatel Studia Ypsilon Jan Schmid

Srdce
s láskou darované

Do soutěže Srdce s láskou darované se mohou dále zapojit:

Martin Dejdar

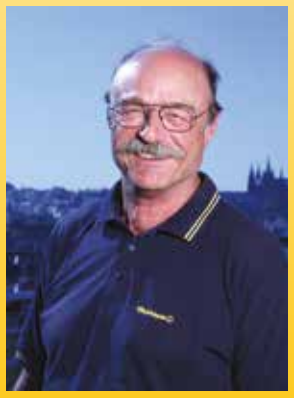


Petr Vacek

Jan Jiráň

Jiří Lábus

Jan Onder



Pavel Nový

Jana Synková

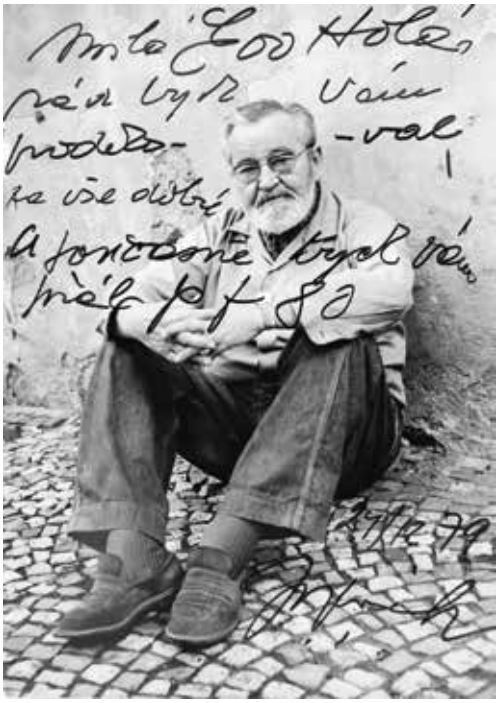
Petr Vršek

Štědrý den u Werichů

Eva Tůmová (84)

Je dcerou slavného českého legionáře, generálmajora Karla Střelky. Profesí je učitelka a speciální pedagožka. Jako rodinná přítelkyně trávila několik posledních let společně s Werichovými ve vile na Kampě a byla mimo jiné i vychovatelkou Werichovy vnučky Fanči. Její život by vydal na knihu, a ta také vyšla. Pod názvem A taky jsem vařila u Werichů… ji vydal Pavel Mészáros s doslovem Jiřího Wericha Petráška, syna Jana Wericha

Když mluvíme o štrúdlu, musím zmínit, že pro Jana Wericha a jeho rodinu jsem ho pekla většinou až na Nový rok. Na Štědrý den byl totiž u Werichových „den otevřených dveří“, nebo spíš taková pánská party. Zastáncům genderu by se to dnes asi nelíbilo, ale Jan Werich říkal, že všechny hospodyně mají na Štědrý den tolik práce, že jim pomůže, když jim muže na chvíli odvede z domova, aby doma nepřekáželi. Přístup do téhle čistě pánské společnosti měly jen dvě dámy – Jarka Adamová a Stella Zázvorková. O těch Werich říkal, že mají mužský mozek a dá se s nimi mluvit o všem.



Novoroční přání, které paní Evě Tůmové (tehdy Holé) věnoval Jan Werich před čtyřiceti lety

Recept na pivní závin (štrůdl)

Chcete na Štědrý den opravdu překvapit? Tak upečte pivní štrůdl! Každý muž v domácnosti zajásá a všichni si pochutnáte.

Suroviny:

30 dkg hladké mouky, 1/2 kostky stoprocentního tuku, 16 polévkových lžic jakéhokoliv světlého piva, 5 polévkových lžic strouhaného perníku nebo strouhanky, 5 středně velkých jablek, 5 polévkových lžic cukru krystal, 5 polévkových lžic mletých oříšků, rozinky namočené v rumu a mletá skořice podle chuti, 1 vejce

Postup:

1. Do mísy prosijeme hladkou mouku, nalijeme rozpuštěný stoprocentní tuk a 16 polévkových lžic piva. Suroviny zpracujeme v sušší těsto, které položíme na horký mělký talíř a přiklopíme prázdným horkým hrncem nebo mísou.

2. Po půl hodině těsto rozkrájíme na pět přibližně stejných kousků. Na pomoučeném vále postupně vyválíme pět tenkých placek.

3. Každou posypeme mletým perníkem nebo strouhankou, vždy jednou lžící, a poklademe jedním oloupaným a nastrouhaným jablkem. Jablka pokládáme do řádku ve středu placky a rovnoměrně je posypeme jednou lžící cukru. Skořici, mleté oříšky a rozinky přidáme podle uvážení.

4. Volné okraje kolem náplně zavineme, čímž vznikne pět stejných válečků, které přeneseme na plech vyložený pečicím papírem. Troubu zapneme na 170 až 180 stupňů a necháme ji asi pět minut předehřát.

5. Do hrnečku vyklepneme jedno celé syrové vejce, vidličkou je rozšleháme a mašlovačkou všechny válečky důkladně potřeme. Válečky nepokládáme na plech svisle, ale vodorovně na šířku plechu, krásně se tam přesně toto množství vejde. Pečeme čtyřicet až pětačtyřicet minut při 170 stupních.

Dobrou chuť
a krásné vánoční svátky přeje Eva Tůmová!

Čtyřiadvacátého prosince v devět ráno jsem tedy ve Werichově vile na pražské Kampě otevírala velkou litinovou černou bránu, která oddělovala byt básníka Vladimíra Holana od Werichova, aby mohli začít k Werichovým proudit návštěvníci. Byli pečlivě evidováni. Na posledním schodku totiž seděla Werichova vnučka Fanynka a zapisovala je. A že měla spoustu práce, protože v posledních dnech Werichova života jich zavítalo až 150!

Přicházela rozmanitá společnost: kulisáci, truhláři z bývalého Osvobozeného divadla, herci, zpěváci, malíři, vědci a další přátelé. Nikdo se dlouho nezdržel, tak maximálně půl hodinky. Ale každý chtěl Jana Wericha pozdravit, popřát hodně zdraví a potěšit ho nějakou maličkostí. Na oplátku je Jan Werich všechny pohostil. Jídlo jsme nepřipravovaly samy, tedy Francis Ježková, která u Werichů vařila, Werichova paní Zdenka a já, ale vše probíhalo ve spolupráci s restauracemi U Měšťánků nebo U malířů, které zapůjčovaly pro tuto příležitost i nezbytné nádobí, sklenice a příbory. Werich za to chtěl od hostů jediné – aby se mu podepsali černou fixou na bílý ubrus. Ubrusy se pak pečlivě schovávaly. Kdeže jim je dnes konec…

Celá akce trvala maximálně do dvou odpoledne, aby se všichni včas dostali domů ke svým rodinám. A mohl začít Štědrý večer.

Text: Eva Tůmová
Foto: archiv E. Tůmové a Marek Jeníšk
Ilustrační foto: shutterstock.com

Motýli každoročně zpívají na adventním koncertu v rodišti zakladatele sboru Aloise Motýla v Želechovicích nad Dřevnicí

Motýli Šumperk: Vlídná zahrada, kde se „jen“ nezpívá, ale hlavně žije

Když se zaposloucháte do andělského zpěvu Motýlů Šumperk, napadne vás, že má toto město na západním okraji Jeseníků opravdu štěstí na výjimečné talenty. Nebo spíš na skvělé sbormistry a učitele? Povídáme si s jejich současnou sbormistryní Helenou Stojaníkovou, která s tímto dětským pěveckým sborem prožila většinu svého života.

Jak to tedy je?

Filozofií našeho sboru, který čítá několik těles dětí různého věku a schopností, je, aby každé dítě, které o to stojí, mělo šanci rozvíjet své hudební a pěvecké schopnosti bez ohledu na počáteční úroveň. Prostě, kdo chce zpívat, má k nám otevřené dveře. To je poslání, s nímž sbor v roce 1962 zakládal Alois Motýl a kterému zůstáváme věrní. Zpěv byl totiž odedávna součástí lidských emocí, pozitivních i negativních, píseň nechyběla u všech podstatných životních okamžiků, byla nositelkou příběhů. To, že v dnešní době už nejsme zvyklí své prožitky prostřednictvím písně sdělovat, neznamená, že v sobě tuto potřebu nemáme. A Motýli nejsou pouze o zpěvu, ale také o skvělé partě a společných zážitcích, které zůstávají napořád.

Vraťme se do šedesátých let minulého století k výjimečné osobnosti zakladatele souboru. Co byste z té doby vyzdvihla?

Alois Motýl založil Šumperský dětský sbor před bezmála šedesáti lety při tehdejší hudební škole proto, aby se vyřešila povinnost žáků-klavíristů splnit požadavek osnov na souborovou hru. Podařilo se to až napotřetí, když byly do sboru přizvány i děti, které dosud nebyly žáky školy. Mám tuhle historku ráda, stejně tak jako mno-

Sbormistryně Helena Stojaníková

hé další, třeba o prvním sborovém soustředění v zamrzlém Račím údolí, o prvním velkém úspěchu v celostátní soutěži v Havířově, o tom, jak se poprvé setkal Alois Motýl se sbormistrem Severáčku Milanem Uherkem a vzniklo z toho sborové, ale i osobní přátelství na celý život, o prvních cestách do zahraničí, které z dnešního pohledu znějí opravdu jako mimořádně dobrodružné. Znám ty příběhy z mnoha vyprávění, ale také jsou sepsány v knize Zahrada, kterou k padesátému výročí sboru napsal zakladatelův syn a nástupce Tomáš Motýl.

Proč zrovna Zahrada?

Zahrada proto, že se oba – Alois a Tomáš Motýlovi – snažili vést sbor tak, aby byl dětem vlídnou zahradou, naplněnou hudbou a přátelstvím, hezkými vztahy. Tomáš Motýl patřil do první generace sborových zpěváků. Ač to zpočátku asi nebylo plánováno, okolnosti nahrály tomu, že na přelomu sedmdesátých a osmdesátých let stanul po boku svého otce a více než desítku let vedli sbor společně.

Od zpívání ke sbormistrování

Kdy jste do sboru nastoupila vy?

V polovině osmdesátých let jako nadšená zpěvačka a strávila jsem v něm celých dvanáct let. Nebýt pravidla, že v něm zpívají studenti „do maturity“, asi by mě ze sboru jen tak nedostali.

Zakladatel sboru Alois Motýl

Zažila jsem ve sborových řadách éru nadšených svobodných devadesátých let. Procestovali jsme řadu evropských zemí, přivezli si mnoho mimořádných zážitků z koncertů, setkání, poznání. To, co bylo za hranicemi, bylo stále ještě vzácné, jiné, fascinující a nás, zpívající děti z tehdejšího Československa, obecenstvo vřele přijímalo. O to vřeleji, když jsme na koncertních pódiích dokázali, že opravdu umíme. Sbor tehdy dávno patřil mezi uznávaná tělesa, měl za sebou mnoho úspěchů v soutěžích doma i v zahraničí, řadu koncertních počinů, o kterých se hovořilo.

Tomáš Motýl postupem času přijal fakt, že veřejnost označuje sbor spontánně a poeticky jménem svého sbormistra, a sbor již pod názvem Motýli Šumperk vedl až do roku 2017, kdy se rozhodl užít zaslouženého volna a dohnat vše, na co nebyl vzhledem k bohatě naplněnému sborovému životu čas.

A tak jste se stala jeho sbormistryní?

Před dvěma lety jsem sbor převzala, ale sbormistrovala jsem spolu s Tomášem už dřív, přibližně od roku 2005, kdy jsem se vrátila po studiích na olomoucké muzikologii. Tehdy jsem rozhodně neměla sbormistrovské ambice, nabídla jsem dobrovolnickou pomoc a těšilo mě jakkoli pomáhat, aby i další generace dětí mohly zažívat to, co nás na sborovém životě tolik bavilo: krásnou muziku, ke které jsme došli společně, od prvních tónů na soustředění přes mnoho hodin na zkouškách až po zážitky z jejího provedení doma i na cestách. Ovšem dřív, než jsem se nadála, stanula jsem před sborem jako sbormistryně. Neplánovaně. A s radostí zůstávám.

Dětský pěvecký sbor Motýli založil v roce 1962 učitel hudební školy v Šumperku Alois Motýl. Dlouhou dobu ho vedl se svým synem Tomášem, který od něj sbormistrovství převzal a v roce 2017 postoupil Heleně Stojaníkové. Z nevelkého sboru se vyvinul v těleso s více než dvěma stovkami dětí, které dnes představuje špičku ve svém oboru. Na kontě má desítky zájezdů do většiny evropských zemí, účast na významných domácích festivalech i vítězství v řadě zahraničních soutěží. Motýli patří v současnosti mezi vyhledávaná pěvecká tělesa, každoročně absolvují kolem padesáti koncertů a vystoupení, z toho část v zahraničí.

Motýli: parta dobrých kamarádů

Nejmladší a nejstarší

Zpívánky, Růžové a Barevné děti, Plameňáci a Motýli

Co je pro váš sbor charakteristické? A kolik do něj chodí dětí?

Těžko najdete v naší republice dva dětské sbory, které by měly srovnatelné podmínky i zázemí. Zpravidla působí na základních či základních uměleckých školách. Sem tam při středisku volného času či kulturním zařízení, méně často jsou zřizovány soukromým subjektem. Myslím, že nejsme jediný sbor, který se velmi těžko vměstná do kolonek, směrnic a předpisů své zřizovatelské organizace, což je v našem případě Středisko volného času Doris, příspěvková organizace města Šumperk. Máme štěstí, že je to velmi osvícený zřizovatel, který je ochotný hledat způsoby, jak umožnit fungování, a nehledá důvody, proč to či ono nejde.

Náš sbor navštěvuje více než dvě stě dětí. Zpěváčci nepřicházejí přímo do koncertního sboru, ale nejprve procházejí přípravnými odděleními. Mohou začít již v předškolním věku ve Zpívánkách. Školáci pak nastupují do oddělení Růžové děti, po roce či dvou růžové koncertní šatičky vymění za pestrobarevné a zpívají v oddělení Barevné děti. Poté, co nabudou dalších pěveckých zkušeností, se z nich stanou Plameňáci. Ve všech přípravných odděleních mohou zpívat všechny děti, které mají zájem.

Pro sbor jsou také důležité benefiční aktivity. Každoročně se účastní Tříkrálové sbírky

A na nejvyšší příčce tedy stojí koncertní sbor Motýli?

Ano, ten je hnacím motorem, který podporuje všechen ten velký sborový komplex. Do něj vcházejí děti, o kterých se předpokládá, že vedle potřebných pěveckých schopností se dokáží vyrovnat s velkou náloží nových zkušeností, dobře si zorganizovat čas tak, aby zvládly postupně narůstající zátěž a vedle toho i školní povinnosti a další záliby. Není vždy nutné se ostatních aktivit vzdát, dřív nebo později však nastává chvíle, kdy je velmi obtížné pozornost a poctivý přístup dělit mezi více zájmů.

Odměnou Motýlům je množství mimořádných zážitků, odezva posluchačů, možnost poznat nádherná místa i zajímavé osobnosti. V průběhu jedné sborové sezony odzpívají přibližně třicítku koncertů a vystoupení, každoročně vyjíždějí na zahraniční zájezd. V posledních letech byly zájezdy směřovány na mezinárodní soutěžní festivaly. V roce 2016 do řecké Prevezy a katalánské Barcelony, o rok později na Maltu a v loňském roce do norského Bergenu. K naší velké radosti se podařilo z každého festivalu přivézt vysoká ocenění, ale také mnoho poznání a inspirace do další práce.

Na vašem koncertě, který jsem měla štěstí zažít, zazněla díla klasická, lidové písně, ale také muzikálový hit. Co preferujete?

^
Radost z úspěchu na mezinárodním festivalu v norském Bergenu

<
Motýli Šumperk se sbormistry Helenou Stojaníkovou a Tomášem Motýlem

Tak jako jiné sbory i my se snažíme předložit dětem, ale i posluchačům pestrou nabídku z hudební historie, od jednohlasého chorálu přes renesanční polyfonii, romantické zpěvy až po současnost. Občas zařadíme muzikálovou melodii, ale vždy s mírou a snahou neuhnout příliš na podbízivou cestu. Hlavní prostor však v repertoáru vždy měla hudba dvacátého století psaná přímo pro dětské sbory autory jako Petr Eben, Ilja Hurník, Zdeněk Lukáš, Otmar Mácha, Miroslav Raichl a nespočítaně množství úprav lidových písní Milana Uherka. Tato generace autorů však již není mezi námi a myslím, že se mnozí sbormistři ohlížejí po jejich následovnících. Nebude to snadné, laťka je nesmírně vysoko. Dnes můžete slyšet nejeden americký či asijský sbor zpívat Máchovo Hoj, hura, hoj.

Co vás v poslední době na cestách inspirovalo? Čeho si nejvíc ceníte?

Díky kontaktům se spřáteleným švýcarským sborem Coro Calicantus jsme přišli na chuť hudbě švýcarského autora Iva Antogniniho, pro splnění podmínek soutěžního programu v Bergenu jsme objevili hudbu norských autorů Frode Fjellheima a Ola Gjeilo. Je tolik krásné hudby, jejíž nastudování nás teprve čeká.

Setkávání jsou na sborovém životě – vedle hudby a zpěvu – to nejkrásnější a příležitostí je mnoho: společné koncerty, festivaly, soutěže, výměnné pobyty. Sborový zpěv je obor, ve kterém by se děti neměly vést k pocitu konkurence vůči ostatním. Už od dob zakladatele našeho sboru se pěstovala vzájemná sborová přátelství, úcta a radost z povedených vystoupení nejen našich, ale i ostatních. Dnes je již legendární přátelství mezi Motýly a libereckým Severáčkem, přetrvává i v dalších sbormistrovských generacích. V průběhu více než pěti desítek let existence našeho sboru se takových přátelství zrodilo hodně a mnohá přetrvávají dodnes.

Důležitou inspiraci získáváme ze setkávání se zajímavými osobnostmi hudebního života. Díky přátelům z opavského Domina jsme se v posledních letech setkali na společných sborových dílnách s katalánskou sbormistryní Elisendou Carrasco a britským skladatelem Bobem Chilcottem. V Šumperku jsme koncertovali v roce 2018 s Pavlem Šporclem a v září 2019 s Jiřím Pavlicou a Hradišťanem. Na příští rok připravujeme společný koncert s Jaroslavem Krčkem a kapelou Musica Bohemica. Každá z těchto příležitostí přinesla mimořádné zážitky nám i posluchačům. Každá skladba, kterou jsme s těmito osobnostmi připravili, nese atmosféru těchto setkání a zkušenost, již si děti odnášejí do života.

Za rozhovor děkuje Jana Jenšíková
Foto: archiv dětského pěveckého sboru Motýli

^
Klavíristé Jana Ristovská a Petr Vočka jsou sboru velkou oporou

Labyrint světa a ráj srdce

a svatojakubské varhany

Nevím, jak vám, ale mně se někdy stává, že se o určité zajímavé události, inspirativní osobnosti či neopakovatelné příležitosti dovídám až takzvaně s křížkem po funuse. Událost již proběhla, osobnost zemřela, příležitost se uzavřela. Jsem velice ráda, že v případě Mezinárodního varhanního festivalu v pražské bazilice sv. Jakuba se tak nestalo – a nemusí se to stát ani vám, neboť festival probíhá každoročně již od roku 1996, kdy jej zdejší titulární varhanice Irena Chřibková založila. A je to nádhera!

Je krásné, čeho lidé společně mohou dosáhnout.

Během letošního srpna a září zaznělo ve svatojakubské bazilice osm koncertů, z nichž se mi tři podařilo navštívit. Původně jsem plánovala návštěvu pouze jednu, a i tu především kvůli synovi, jemuž jsem chtěla dopřát zkušenost neobvyklého kulturního zážitku. Kontrast okolního, zcela zkomercionalizovaného turistického labyrintu s všudypřítomnými trdelníky za lidových sedmdesát korun a vznešené atmosféry svatojakubské baziliky a monumentálního zvuku varhan se mi však lehce dostal pod kůži a já zatoužila si tento zážitek zopakovat.

Každý koncert byl jiný, každý představil mistrovství svatojakubských varhan v jiném světle. Někdy byl jejich zvuk takový, jaký od varhan podvědomě očekáváte, někdy připomínal štěbetající hejno ptáků ukrytých ve větvích, jindy se nám se synem při jejich poslechu vybavovaly scény z jeho oblíbených Hvězdných válek. Pest-

Marek Eben a Irena Chřibková při závěrečné děkovačce

Nejmladší interpreti letošního festivalu Pavla Salvová a Jan Rotrekl

Špalír návštěvníků před bazilikou sv. Jakuba v Praze

Festival vyvrcholil závěrečným koncertem se slovem J. A. Komenského a hudbou P. Ebena. Jejich poselství je stále platné a naléhavé a utvořilo pomyslnou tečku za letošní varhanní hostinou.

rost zážitku ještě umocňovala možnost sledovat hrající interprety zblízka pomocí videoprojekce. Je neuvěřitelné, co člověk se svým tělem dokáže, a je inspirující uvědomit si, jak různí lidé, nejen varhaníci, mohou ke stejnému nástroji přistupovat různým způsobem a přitom všichni dosáhnout obdivuhodného výsledku.

Zvláštní třešničkou na dortu letošního ročníku byl koncert závěrečný, k poctě českého hudebního interpreta, pedagoga a především skladatele Petra Ebena. Jeho cyklus Labyrint světa a ráj srdce představuje atypické spojení varhanní hudby s mluveným slovem: čtrnáct varhanních ploch je prostřídáno recitací (v podání Marka Ebena) vybraných pasáží Komenského knihy. Úžasné! Klidně bych šla hned znovu.

Je krásné, čeho lidé společně mohou dosáhnout. K tomu, aby mohl proběhnout jeden varhanní koncert, je zapotřebí rozličného umu a spolupráce mnoha lidí nejen teď, v okamžiku přípravy a průběhu festivalu, ale především dlouhodobě v minulosti. A já jsem pyšná, že jsem součástí kultury, která stále dokáže varhany vyrobit, udržovat, varhanní skladby vymýšlet a interpretovat, toto vše finančně podporovat – a také mít ze zvuku varhan krásný požitek. Už se těším na příští ročník, třeba se na něm potkáme!

Text: Martina Hošková
Foto: Zdeněk Chrapek

24. Mezinárodní varhanní festival se stal minulostí, nicméně stále rezonuje v naší mysli a v našich srdcích. Do historie festivalu se zapíše jako jeden z nejmladších vzhledem k věku interpretů. Představili se nám umělci, kteří navzdory svému věku zastávají prestižní varhanická místa a úspěšně rozvíjejí svou mezinárodní kariéru.

Kromě skladeb kmenového varhanního repertoáru jsme měli možnost vyslechnout takřka na každém koncertě nová díla, například z tvorby japonských, ruských, španělských, estonských a amerických skladatelů. Svatojakubské varhany se zaskvěly v nejrůznějších barevných kombinacích, které vykouzlily ruce a nohy všech varhaníků. Publikum ocenilo možnost nahlédnutí do „varhaníkovy kuchyně", tedy vidět to, co většinou bývá skryto, a to sledovat umělce přímo při samotné hře. To vše díky kamerám, které přenášely na plátno veškeré dění u varhan na kůru.

Jsem velmi vděčná za možnost spolupráce s projektem Srdce s láskou darované a myslím na Saint-Exupéryho, který řekl: „Správně vidíme jen srdcem. Co je důležité, je očím neviditelné."

Všechny čtenáře časopisu AGE srdečně zvu na další koncerty v bazilice sv. Jakuba v Praze. Mezi ty nejbližší patří Vánoční a Novoroční koncert se svou specifickou atmosférou českých Vánoc. A samozřejmě již nyní vyhlížíme jubilejní 25. Mezinárodní varhanní festival, který bude obsazen těmi největšími hvězdami varhanního světa. Přeji všem nadějeplnou dobu adventní, radost a pokoj ve vánočním čase i po celý příští rok.

Vaše Irena Chřibková,
titulární varhanice baziliky sv. Jakuba v Praze

Vánoční koule:
Zázrak ze skla a lidského umu

Když se řekne Vánoce, vybaví si malí i velcí vánoční stromeček. Zářící, vonící, se spoustou dárků. A co by byl stromeček bez ozdob? Také je ovlivňuje móda, mění se barvy, tvary i materiál. Jedna stálice však zůstává. Vánoční koule. Spousta z nás už má doma stromeček umělý a trh převálcovaly i levné umělohmotné ozdoby z asijských zemí. Ale správná kouličkaa na našem stromečku by přeci měla být skleněná. Křehká, zářící, barevná. Každá tak trochu originál. S drobnými odchylkami, které umožní jenom ruční výroba. Ta, co má v našich končinách více než stoletou tradici.

Cesta kousku skla ze sklárny až k zářícím dětským očím je poměrně složitá. Prvotní surovinou je kousek čirého nezabarveného skla. Ten se nahřeje na speciálním plynovém kahanu, otáčením natvaruje a foukáním vytvoří potřebný tvar. U kouliček přímo, u složitějších tvarů do formy. V produktech zůstává po foukání skleněná trubička, která poslouží v dalších krocích ke snadné manipulaci. Sklo rychle chladne a vrší se v bedýnce.

Některé vzory mohou vycházet z čirého skla, většina se však barví, převážně stříbří. A po zaschnutí barvy přichází zdobení. Vychází z tradic, je dílem kreativních návrhářů, ale také zkušených pracovnic, které koule ručně zdobí. Na sklo nanášejí barvy, někdy lepidlo, na které se sype stříbrný či zlatý třpytivý prach. Viděli jste zdobit perníky pomocí celofánového kornoutu? Ze speciálního kornoutu jsou zdobeny i vánoční ozdoby. Krátkými přesnými tahy vznikají čáry, lístečky, stromečky, tečky… Šikovná děvčata mají právě vytvářený vzorek uložený v hlavě, v prstech a patrně i v srdci. Z rukou jim vychází koule jedna jako druhá. Neuvěřitelné. Však také trvá několik let, než získají ty správné zkušenosti a návyky.

Zbývá odlomit trubičku a nasadit kovové očko na zavěšení. A pochopitelně uložit kolekci do krabičky určené k přepravě a prodeji. Ve vzor-

kovně oči přecházejí. Škála všech barev a vzorů. Každý si vybere, ať už ladí Vánoce do jakékoliv barvy. Kouličky všech velikostí, ale také sklenění ptáčci, autíčka, stromečky, hvězdy, slzy a spousta jiných tvarů.

V naší republice dodnes existuje několik společností udržujících tradici ruční výroby vánočních ozdob, která má kořeny zejména v severních Čechách. Jednou z nich je i Ozdoba CZ ze Dvora Králové. Více než stoletá historie ji řadí mezi rodinné firmy přecházející z generace na generaci.

Firmu na výrobu skleněných korálků založil v roce 1918 Václav Berger. O pár let později začala v Bílé Třemešné vyrábět ručně foukané skleněné ozdoby. Úspěšně, dařilo se je vyvážet i do světa. Václav Berger měl čtyři syny, které připravoval na převzetí podniku. Nejstarší Emil a nejmladší Oldřich získali ekonomické vzdělání a znalosti o vedení firmy. Jaroslav studoval na sklářské škole v Železném Brodě a celý život pracoval v rodinné firmě jako foukač skla. Josef absolvoval s úspěchem brněnskou techniku a stal se strojním inženýrem. Ve škole se seznámil s návodem na stříbření ozdob a výrazně zdokonalil práci se sklem. Navrhl výkonnější a bezpečnější hořák pro foukání skla a do praxe uvedl snadný a dodnes nejrozšířenější způsob zavěšování ozdob pomocí kovové záponky – vidlicovitého pérka protaženého krytkou (čepičkou).

Nejvíce rozšířil Václav Berger výrobu foukaných vánočních ozdob na počátku třicátých let. Mezi první vzory patřily nestříbřené skleněné koule malované dekorem vánočních stromečků, komet, sněhuláků a květin podle návrhu syna Josefa. Později k nim přibyly kostelíky, jedlové šišky, muchomůrky, konvičky nebo ptáčci. V nabídce nechyběly ani perlové ozdoby a dekorace.

Po roce 1945 se firma nesla na vlně poválečné konjunktury a prodávala své zboží po celé Evropě. Podnik měl dvě provozovny. Hlavní závod v Bílé Třemešné vedl Emil Berger a pobočku v Trotíně (malou tovární budovu s plynárnou) Jaroslav Berger. Bohužel přišel zlomový rok 1948, jejich firma byla znárodněna a veškerý majetek, jak firemní, tak rodinný, zabaven. Provozovny byly začleněny do nově ustanoveného národního podniku Skleněná bižuterie se sídlem v Jablonci nad Nisou. Paradoxně v něm pak pracoval i Václav Berger – na pozici skladníka. Jeho zkušeností si nikdo nevážil.

Historie rodinné firmy se začala znovu psát až po roce 1989, kdy se znovu pustili do podnikání manželé Miroslava (pravnučka Václava Bergera) a Miloš Juklovi. V nedalekém Dvoře Králové zahájili výrobu ručně vyráběných skleněných ozdob. Byla zachována sto let stará technika vyfukování skla ústy a ručního dekorování, aby i další generace mohly zdobit vánoční stromky tak, jako to dělali jejich předci.

Dnes je Ozdoba CZ vedena již prapravnukem zakladatele společnosti Martinem Juklem a jeho ženou Romanou. Tvoří ji tým zkušených profesionálů, jejichž cílem je zachovat tradiční české sklářské řemeslo a prezentovat je před celým světem.

Text: Eva Stanovská
Foto: Eva Stanovská
a archiv společnosti Ozdoba CZ

^
Zakladatel firmy Václav Berger se svými syny

^
Dnešní majitelé společnosti Ozdoba CZ manželé Martin a Romana Juklovi

^
Kousek skla se nahřívá nad speciálním plynovým kahanem

^
Stříbření

^
Nejvíc obdivu sklízí ruční zdobení

Ilustrace: shutterstock.com

Krev je červená, protože je z lásky

Z Ostravy do Prahy je to kus cesty, ale v dobré partě to utíká

Začalo to excelentní pizzou pod Žižkovskou věží

Toto krásné a nevinné dětské prohlášení zaznělo na podzim u nás v diagnostické laboratoři. Pozvali jsme k nám na návštěvu skupinu páťaček ze ZŠ Porubská v Ostravě-Porubě s paní učitelkou Andreou Mičíkovou. Jako další odměnu za jejich nádherný projekt Tvořily jsme srdcem pro Krevní centrum a jeho dárce krve, který získal v 5. ročníku soutěže Srdce s láskou darované stříbrnou medaili. Pozvat je k nám do Prahy vlastně napadlo majitelku laboratoře Agilab group Laďku Rozprimovou už ve sněmovně na slavnostním setkání vítězů. Protože ona sama je dáma velkého srdce.

Do Prahy je cesta dlouhá

Z Ostravy do Prahy je to dálka, „ale s wi-fi ve vlaku se to dalo zvládnout“, dostáváme pravdivou odpověď na otázku, jaká byla cesta. A protože na další dotaz „máte hlad?“ se ozvalo jednoznačné „anooo!“, vše ten den začalo pizzou. Pizzou pod Žižkovskou věží, tou, která se nám nevešla do záběru, když jsme se s ní všechny chtěly nechat vyfotit. A tak jsme se rozhodly, že na tuhle dvěstěmetrovou dámu s batolaty na hřbetě prostě vyjedeme.

„Praha je odsud veliká, i když zrovna není moc hezky,“ slyším Báru, jak rozumuje od dalekohledu. Zdá se, že když není vidět do dáli, alespoň se dívá dalekohledem do dvorů žižkovských a vinohradských domů. Za ní se ve skleněných vajíčkách houpou její spolužačky a se slovy „pojď sem“ jiné přebíhají z jedné strany vyhlídky na druhou. Mezitím si odvážná Sofi nakonec přeci jen stahuje čepici přes oči, protože výška není její kamarádka.

Krev plná odpovědí

Kousek od věže je naše laboratoř, kam jsme se uchýlily na zbytek odpoledne. Čekala nás tam přednáška o krvi v laskavém podání paní doktorky Rozprimové. Ke všemu jí posloužil fiktivní pacient, kluk se jménem Pokusník Pokusný, který se cítil velmi unaven a špatně jedl. A tak ho maminka vzala k panu doktorovi a ten si pomyslel „asi játra“. Ale raději se rozhodl si to ověřit, a tak se zeptal krve, i když zprostředkovaně vlastně přes naši laboratoř. A my jsme mu jenom jako odebrali žilní krev, tedy tu, která se z orgánů vrací do srdce a nese všechny informace o tom, jak se orgánům daří. Podle toho, které otázky pan doktor na žádance pro laboratoř zatrhl, na ty jsme mu odpověděli naměřenými hodnotami a poslali jsme mu výsledkový list. A pan doktor viděl, že kluk Pokusník má hodnoty značící infekční mononukleózu. A mamince řekl: „Paní, váš syn musí odpočívat a mít dietu, antibiotika nepotřebuje. Za pár týdnů uděláme kontrolní odběr.“

Tak děvčata rychle porozuměla tomu, proč lékaři chtějí odběr krve, i když naštěstí jen pár z nich už takový odběr absolvovalo.

Jako v kosmické lodi

Pokyn „a teď hurá do laboratoře!“ vzbudil ve skupině rozruch. „A bude tam i krev?“ začalo to obavami vloženými do upřímné otázky.

<

vlevo: Společné foto pod Žižkovskou věží
vpravo: Roztančili jsme Prahu

<

Praha je velká, i když zrovna není moc hezky

v

U přístrojů v laboratoři

Krev tam byla, ale vždy ve zkumavkách, a ty jezdily uvnitř strojů, které vypadaly jako vybavení vesmírné lodi. U každého přístroje nám někdo z personálu vysvětloval, co se tam v té krvi sleduje, podle čeho to ten stroj zjistí, co to znamená a kde se pak zobrazuje výsledek. Tohle všechno bylo hodné fotografie, protože to budou, panečku, kamarádi koukat, až nás uvidí na selfie s robotickou rukou, u mikroskopu anebo u obrazovky s barevnými obrazci!

Když jsme obešli všechny přístroje, ocitli jsme se v místnosti, kde se výsledky ze všech stanovišť sběhnou na jednu obrazovku, pěkně pacient po pacientovi. A tam sedí osoba povolaná a vše kontroluje, raději vícestupňově, než to podepíše a zpřístupní panu doktorovi v rámci zabezpečené aplikace.

„Co by se stalo, kdyby někdo vypil cizí krev?“ „A může dojít k tomu, že se zkumavky zamění?“ „Jé, tady to hezky voní, co to je?“ Samé zvídavé otázky na tělo, které na úplný závěr povídání vyloudily na tvářích všech upřímné úsměvy. A u srdce nás zahřálo, když jsme něco zajímavě vysvětlili, upoutali jsme pozornost a zanechali stopu. V paměti a v srdci. Dospělých i dětí.

S láskou darované

Když hlasy všech utichly, ta malá velká srdce promluvila. Každý zaměstnanec Agilabu dostal od děvčat krásný dáreček – ručně zdobenou lžičku v dárkovém balení s čajem. „To jste, holky, dělaly samy?“ „Ano, s naší paní učitelkou.“

Moc děkujeme!

„Děkujeme paní doktorce a majitelce laboratoře RNDr. Ladislavě Rozprimové, CSc., za pozvání. Exkurze byla velmi zajímavá. Dozvěděly jsme se spoustu zajímavých informací, od počátečního odebrání krve, kam putuje, a pak následně, co se s ní děje. Mohly jsme si prohlédnout, v jakých strojích a přístrojích se zkoumá, jak vypadá laboratorní vyhodnocení daného vzorku a spoustu dalšího. Samozřejmě jsme si užily i pozvání na oběd a Žižkovské televizní věže, byla nádherná! Všechno ve velmi přátelské a srdečné atmosféře. Prostě jsme se cítily v Agilabu jako doma a budeme mít na co vzpomínat.“

Andrea Mičíková a holky
z třídy 5. B, ZŠ Porubská 832,
Ostrava-Poruba

Text: Alice Dokoupilová
Foto: archiv Agilabu
a A. Mičíkové

Ladislava Rozprimová:

To, co vás baví, děláte dobře.

Klidně i celý život

V RNDr. Ladislava Rozprimová, CSc., spolumajitelka diagnostické laboratoře AGILAB group a pohled do laboratoře

I když na první pohled drobná a klidná, brzy ji vnímáte jako velkou osobnost. Nejen díky životním zkušenostem a obrovské erudici v oboru, jemuž se věnuje, ale třeba i pro její znalosti historie, literatury, filozofie, které navrch špikuje analytickým myšlením a uceleným projevem. Této šarmantní dámě jen tak něco nenakukáte, jelikož je nejenom „starý praktik“, ale taky má skvělou intuici. Řeč je o RNDr. Ladislavě Rozprimové, CSc., spolumajitelce diagnostické laboratoře AGILAB group, kterou jsme už představili na předchozí dvoustránce.

Na prvním místě pacient

Znám ji vlastně od kolébky. Promovala v roce 1965 na brněnské Univerzitě Jana E. Purkyně, kde se už za studií seznámila s mou maminkou a dodnes jsou velké kamarádky. Maminka mi jednou vyprávěla, že pro Laďku byl pacient na prvním místě vždycky. Jednou se prý šlo „na pivo“, ale Laďka přátelům odvětila: „Máme tady jednoho urgentního pacienta, zůstávám v laboratoři.“ Tehdy pracovala v Nemocnici u sv. Anny a možná sama netušila, že biochemie a imunologie (věda studující odpovědi imunitního systému na vnější podněty – pozn. redakce) budou její celoživotní cestou, ze které nesejde a na které nesleví ze svých vnitřních hodnot: obětavosti, poctivosti, profesionality a slušnosti.

Pacient pro ni zůstal na prvním místě dodnes. Sama jsem byla často svědkem toho, kdy nelení a na své náklady laboratorní test zopakuje dřív, než by sdělila zásadně nepříjemnou zprávu. Stejně tak je její mysl schopná vnímat výsledkový list v dokonalých souvislostech, nejen jako seznam naměřených hodnot. Přestože není lékařka, je schopna za 50 let praxe vidět onemocnění či náběh na něj, protože, jak sama říká, „nevidí data, ale informace“. A dodává: „Lékařům rozhodně nechci radit, ale jsou chvíle, v nichž bych zradila samu sebe, kdybych jim nenabídla svůj pohled na věc.“

U dvou babiček vědkyň

Aby nemusela slevit ze svých zásad a představ o tom, jak má vypadat služba pacientům, založila v roce 2009 se svou dlouholetou kamarádkou, mikrobioložkou RNDr. Vlastou Chýlkovou, CSc., současnou diagnostickou laboratoř AGILAB group. Začátky byly krušné a nejisté, ale rodina, přátelé a někteří dodavatelé jí nepřestávali věřit. Půl roku obě dámy vše financovaly ze svého, pak konečně zdravotní pojišťovny daly laboratoři smlouvu, tedy začaly proplácet její výkony. Ani v nejkrušnějších dobách nedlužila zaměstnancům, „to by mne hanba fackovala“, říká rozhodně.

Zeptejte se těla

AGILAB group je tu jako laboratoř od toho, aby lékaři odpověděla na jeho otázky a pomohla mu podpořit, nebo vyvrátit předpokládanou diagnózu. „Mám nejraději lékaře, kteří se na začátku ptají stručně, tedy požádají jen o určité testy, jejichž výsledky my dodáme většinou ještě tentýž den, a potom se ptají těla dál. U takového postupu vidím i onu myšlenkovou nit, po které se lékař vydal hledat. Když tuto nit znám, mohu lékaři doporučit, co případně ještě dotestovat a jak," cítím radost v každém slově této zkušené odbornice a její upřímnou ochotu s lékařem spolupracovat v jeho hledání pravdy, po cestách většinou klikatých.

„Laboratorní medicína má dnes nekonečné možnosti. Je technologicky schopna toho, co pro mne dříve bylo pouhou fantazií a předčilo mé sny analytika. Má to ale jedno velmi slabé místo. Čím víc informací dokážeme získat z krve, z moči, ze stolice, z exsudátů a z výtěrů, tím větší roli hraje správná interpretace. Ta je založena na empirii, ale pokud chybí, pak na pokorném a trpělivém pozorování přírody, tedy na pozorování fungování energie života, která oživuje hmotu," vysvětluje svůj přístup k profesi paní doktorka.

Začínám vnímat, že se dostáváme k energiím a že tato paní je z těch, kteří dokáží být principy života celý život fascinováni, a tím je přirozeně ctí. Sděluje mi svou obavu, že kombinace nových technologií a po staletí převládající mechanistický přístup k životu by mohla vést k pocitu, že jsme pány tvorstva, kteří už umí najít, už chápou, už vědí, už hýbají kauzálností… A svést nás jako lidstvo na scestí. „Víte, mě drží zpátky určité alchymistické pravidlo – že člověk má při získávání poznání také pracovat na sobě tak, aby byl toho poznání hoden. A já si myslím, že v současné době to, co se nám v tak velkém počtu nabízí, že toho jako společnost ještě hodni nejsme."

Když tuto dámu poslouchám, říkám si, jak dokonale je svět hmoty provázán se světem energií. A že bez ohledu na nejrůznější myšlenkové a filozofické školy princip života koluje v každém z nás a je připraven nechat se odhalit těmi, kdo v hloubi své duše chtějí. A tato cesta vám vystačí na celý život a nikdy se nebudete nudit a nikdy se nepřestanete divit. Tak jako paní doktorka Rozprimová.

Text a foto: Alice Dokoupilová

„Se soutěží Srdce s láskou darované jsem se seznámila přímo v Poslanecké sněmovně letos v květnu. Už před začátkem vyhlašování výsledků jsem byla nadšená, a to bezprostředností dětí a takovou jistou krásnou samozřejmostí. Možná proto, že já si nedovedu představit, že bych tam v jejich věku seděla. Takže už z toho jsem měla upřímnou radost. A hned záhy mě nadchla hymna soutěže. Kdyby to tak mohla být znělka, kterou by lidé slyšeli každý den, to bych si moc přála.

Každý z dětských projektů byl překrásný, ale to víte, že i já mám ty své nejoblíbenější. Dojatá jsem byla z projektů dětí mateřských škol i z toho, že cenu si přebíraly paní učitelky s tím, že tak malé děti nemohly vzít s sebou. Jejich proslov mám v živé paměti. Děti tak malé a co všechno dovedou! Pak se mi moc líbil projekt Poukaz na radost ZŠ Hanspaulka a výroba ptačích budek od Kutilů ze Starého Sedla u Tachova. A samozřejmě Srdce pro Krevní centrum a jeho dárce krve. Co se na předávání cen také fantasticky povedlo, bylo mezigenerační provázání. Malí a velcí pohromadě a velcí mající úctu k tomu, co dovede dětský svět cítit, vnímat, udělat, jen stačí správně pomoci.

A tak jsem se rozhodla, že Srdce s láskou darované podpořím.

S obdivem k Vám a ke všem dětem."

RNDr. Ladislava Rozprimová, CSc.,
spolumajitelka diagnostické
laboratoře AGILAB group

^
Paní doktorka Rozprimová
s děvčaty ze ZŠ Porubská 832,
Ostrava-Poruba

AGILAB group, s. r. o.

Rodinná firma o čtyřiceti zaměstnancích, z nichž mnozí jsou s Laďkou Rozprimovou více než dvacet let. Přichází ale i nová generace, často ze stejných rodin, jelikož na osobní vazby a doporučení paní doktorka velmi dbá. Její koncept je na trhu, v němž hrají prim velké laboratoře majetkově provázané s poliklinikou, lékárnou a ordinacemi, ojedinělý.

Hrdý partner celostátní soutěže
Srdce s láskou darované

Rodina
Srdce s láskou darované

Záštita

POSLANECKÁ SNĚMOVNA PARLAMENTU ČESKÉ REPUBLIKY

Patron

Mediální partner

age.

Soutěž vyhlašují a pořádají

ANTECOM

OPTYS®

Partneři

Davído
www.ZpevTicha.cz

Krajánek ve světě

MARTIN TVARŮŽEK DESIGN

VAMBERK

MUZEUM krajky VAMBERK

MG OH

ÀMOS vision

LIK-S international

Partneři

PEACE RUN

Ja Ja

Irena Chřibková
www.auditeorganum.cz

centropen®

DUHOVÁ KOČKA
LUCIE ERNESTOVÁ
WWW.DUHOVAKOCKA.CZ

boutique hotel RADUN
Est. 1928

RENE®

agilab GROUP

Pravidla 6. ročníku soutěže Srdce s láskou darované

Účastníkem soutěže se mohou stát kolektivy z mateřských a základních škol, družiny, kolektivy dětí z dětských domovů, ZUŠ, mateřských center a ostatní dětské kolektivy (nejméně 3 a nejvíce 30 dětí/kolektiv), které splní stanovená pravidla. Do soutěže se nemohou přihlásit jednotlivci. Každý ze soutěžních kolektivů se může přihlásit pouze s jediným projektem; škola může zaslat libovolný počet příspěvků různých kolektivů.

Soutěžní je jedna fotografie vyrobeného srdce (nebo srdcí) a jeden text libovolného žánru, z něhož bude zřejmé, komu je srdce určeno a proč. Soutěžící mají možnost dále nahrát do přihlášky až tři fotografie a video dokumentující proces tvorby i předání. Porota bude hodnotit celý tento proces a videoprezentace vítá!

Přihlášku lze podat pouze elektronicky prostřednictvím webových stránek www.srdceslaskou.cz. Podáním přihlášky soutěžící dávají organizátorům soutěže automaticky souhlas s možným publikováním svých příspěvků, fotografií i videoprezentací a se zasíláním časopisu AGE na v přihlášce uvedenou adresu.

Předepsaný formát fotografií je jpg, velikost A4, rozlišení 300 dpi (maximální možné rozlišení/kvalita fotografie; vítězné fotografie se budou zveřejňovat v časopise, proto musejí mít tiskovou kvalitu). Předepsaný formát textu/příběhu je word, rozsah od 1000 do 5000 znaků. Videoprezentace by měla mít maximální délku 7 minut.

Pozn.: Galerii soutěžních prací na srdceslaskou.cz generuje program přesně podle toho, jak jste přihlášku vyplnili. Proto prosím věnujte jejímu vyplňování náležitou pozornost. Děkujeme.

V předešlých ročnících se bohužel stávalo, že někteří soutěžící použili k videu neoprávněně písně jiných autorů bez jejich souhlasu. Proto byla některá videa administrátorem YouTube smazána. Z toho důvodu prosím použijte vlastní hudbu nebo si předem vyžádejte souhlas autorů písně.

Cíle soutěže

Podpora tradičních lidských hodnot, jako jsou láska, přátelství, rodina, vzájemná úcta.
Podpora týmové práce a rozvoj tvůrčích dovedností dětí.
Radost z vlastnoručně vytvořených výrobků i z darování, sdílení radosti v kolektivu.

- **Soutěžní příspěvky lze zaslat od 1. 10. 2019 do 31. 1. 2020.**
- Soutěží se **ve 2 kategoriích** (u smíšených skupin rozhoduje věk u převažujícího počtu dětí):
  - **Základní škola (3. až 9. ročníky),**
  - **Mateřská škola + 1. a 2. ročníky ZŠ.**
- Zvláštní ceny, které platí pro obě kategorie:
  - **Zvláštní cena pro školu za školní kolo,**
  - **Zvláštní cena předsedy Poslanecké sněmovny PČR,**
  - **Zvláštní cena za šíření projektu v zahraničí,**
  - **Zvláštní cena Za pomoc Zemi.**
- **Uzávěrka přihlášek je 31. 1. 2020, rozhoduje datum odeslání elektronické přihlášky.**
- Soutěž bude vyhodnocena do 10. 4. 2020.
- Výsledky zveřejní časopis AGE ve druhém vydání 2020; v průběhu roku 2020 pak mohou být v AGE a na Facebooku Srdceslaskou uveřejněny jednotlivé příběhy, fotografie, videa, rozhovory s vítěznými týmy, reportáže atd.
- Od 5. 2. do 15. 3. 2020 bude na webu www.srdceslaskou.cz probíhat veřejné hlasování, které určí TOP 10 z pohledu veřejnosti (nezávisle na porotě).
- Slavnostní setkání vítězů všech kategorií i hlasování se uskuteční na jaře 2020 v historických prostorách Poslanecké sněmovny PČR v Praze.

Celostátní soutěž Srdce s láskou darované je nedílnou součástí projektu AGE a vydavatelství ANTECOM jako jeden z hlavních organizátorů postupuje při její organizaci v souladu s pravidly GDPR a ve shodě s nimi jedná v oprávněném zájmu. Předávání cen bude snímáno médii. Z tohoto důvodu vyjadřují hosté svou účastí souhlas s pořízením a použitím audiovizuálního záznamu, který může obsahovat obrazové a zvukové záznamy týkající se těchto osob či jejich projevů osobní povahy.

Před výrobou srdce by se měly děti v kolektivu zamyslet nad tím, komu by je chtěly darovat a proč. Děti mohou vyrábět srdíčka pro své blízké, pro seniory v domově důchodců, mohou vybrat člověka ve svém blízkém i vzdáleném okolí, který by si srdce zasloužil za nějaký mimořádný čin, mohou srdíčkem někoho podpořit v nelehké situaci… Při výrobě srdce nejsou děti limitovány ani velikostí ani materiálem. Mohou vyrobit kolektivně jedno srdce libovolné velikosti, nebo každý člen kolektivu může vyrobit srdíčko samostatně. Fotografii výrobku (a nejlépe celého procesu tvorby, předání apod.) děti doprovodí textem a případně videem, z něhož bude zřetelné, komu a proč srdce darují. Text, fotografie i video posuzuje porota jako celek.

P. S.: Soutěžní projekt nemusí mít vždy tvar srdce! Fantazii se meze nekladou, měli jsme mj. kolo, auto, stromy, andílky i televizi ☺.

NOVINKA!
Pomáháme Zemi!

V případě projektů, které budou soutěžit o Zvláštní cenu Za pomoc Zemi, nemusíte tvořit výrobek/srdce. Může za vás hovořit samotný čin, kterým jste Zemi pomohli, ať už je to třeba vysazení stromu, vyčištění potůčku nebo nová zahrádka u vaší školy. Možností najdete kolem sebe spoustu. Své úsilí dobře zdokumentujte a text, fotky a video ze své akce pošlete jako přihlášku do soutěže tradiční cestou.

Soutěží se o tyto ceny:

KATEGORIE ZÁKLADNÍ ŠKOLY (3. až 9. ročníky)

1. místo:

- účast celého týmu na slavnostním setkání vítězů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- originální balíčky výtvarných potřeb pro každého člena kolektivu (celková hodnota 15 000 Kč),
- knižní poukázky v hodnotě 300 Kč pro všechny členy kolektivu,
- přívěsky srdíčka se šlupnou Swarovski pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- zábavná vzdělávací hra z dílny malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE,
- sladké odměny pro všechny členy kolektivu.

Odměny pro školu/zařízení:

- dárkový certifikát v hodnotě 40 000 Kč na zřízení a instalaci systému ÁMOS vision,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu,
- hodina muzikoterapie.

Odměny pro učitelku/učitele/ dospělého vedoucího kolektivu:

- třídenní relaxační pobyt v lázních Luhačovice pro 2 osoby ve čtyřhvězdičkovém boutique hotelu Radun,
- originální dárek z vamberecké krajky,
- inspirační karty z dílny malířky Lucie Ernestové,
- dvě vstupenky na koncert.

2. místo:

- účast celého týmu na slavnostním setkání vítězů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- originální balíčky výtvarných potřeb pro každého člena kolektivu (celková hodnota 10 000 Kč),
- knižní poukázky v hodnotě 300 Kč pro všechny členy kolektivu,
- přívěsky srdíčka se šlupnou Swarovski pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- zábavná vzdělávací hra z dílny malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE,
- sladké odměny.

Odměna pro školu/zařízení:

- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

Odměny pro učitelku/učitele/ dospělého vedoucího kolektivu:

- originální dárek z vamberecké krajky,
- inspirační karty z dílny malířky Lucie Ernestové,
- dvě vstupenky na koncert.

3. místo:

- účast celého týmu na slavnostním setkání vítězů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- originální balíčky výtvarných potřeb pro každého člena kolektivu (celková hodnota 5000 Kč),
- přívěsky srdíčka se šlupnou Swarovski pro celý tým,
- originální medaile s logem soutěže,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- zábavná vzdělávací hra z dílny malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE,
- sladké odměny.

Odměna pro školu/zařízení:

- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

Odměny pro učitelku/učitele/ dospělého vedoucího kolektivu:

- originální dárek z vamberecké krajky,
- inspirační karty z dílny malířky Lucie Ernestové,
- dvě vstupenky na koncert.

4.–10. místo:

(v obou kategoriích)

- balíček s překvapením (ze sortimentu firmy OPTYS).

VEŘEJNÁ HLASOVACÍ SOUTĚŽ

1. místo:

Odměny pro školu/zařízení:

- účast celého týmu na slavnostním setkání vítězů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- dárkový certifikát v hodnotě 40 000 Kč na zřízení a instalaci systému ÁMOS vision.

1.–3. místo:

- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- přívěsky srdíčka se šlupnou Swarovski pro celou tvořivou skupinu,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu,
- dárky Centropen,
- zábavná vzdělávací hra z dílny malířky Lucie Ernestové,
- sladké odměny pro všechny členy kolektivu,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu:

- originální dárek z vamberecké krajky,
- dvě vstupenky na koncert.

ZVLÁŠTNÍ CENA PŘEDSEDY POSLANECKÉ SNĚMOVNY PARLAMENTU ČR

- účast týmu na slavnostním setkání vítězů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- dárek od předsedy PS PČR,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- přívěsky srdíčka se šlupnou Swarovski pro celou tvořivou skupinu,
- originální medaile s logem soutěže pro všechny členy kolektivu,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu,
- dvě vstupenky na koncert pro vedoucího kolektivu,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE,
- sladké odměny.

KATEGORIE MATEŘSKÉ ŠKOLY + 1. a 2. ROČNÍKY ZŠ

1. místo:

- účast pedagoga/vedoucího kolektivu na slavnostním vyhlášení vítězů soutěže v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR,
- originální balíčky výtvarných potřeb pro každého člena kolektivu (celková hodnota 10 000 Kč),
- přívěsky srdíčka se šlupnou Swarovski pro celou tvořivou skupinu,
- originální medaile s logem soutěže pro všechny členy kolektivu,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- zábavná vzdělávací hra z dílny malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE,
- sladké odměny pro všechny členy kolektivu,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

Odměny pro učitelku/učitele/ dospělého vedoucího kolektivu:

- originální dárek z vamberecké krajky,
- inspirační karty z dílny malířky Lucie Ernestové,
- dvě vstupenky na koncert.

2. místo:

- účast pedagoga/vedoucího kolektivu na slavnostním vyhlášení vítězů soutěže v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR,
- originální balíčky výtvarných potřeb pro každého člena kolektivu (celková hodnota 6000 Kč),
- přívěsky srdíčka se šlupnou Swarovski pro celou tvořivou skupinu,
- originální medaile s logem soutěže pro všechny členy kolektivu,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- zábavná vzdělávací hra z dílny malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE,
- sladké odměny pro všechny členy kolektivu,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

Odměny pro učitelku/učitele/ dospělého vedoucího kolektivu:

- originální dárek z vamberecké krajky,
- inspirační karty z dílny malířky Lucie Ernestové,
- dvě vstupenky na koncert.

3. místo:

- účast pedagoga/vedoucího kolektivu na slavnostním vyhlášení vítězů soutěže v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR,
- originální balíčky výtvarných potřeb pro každého člena kolektivu (celková hodnota 3000 Kč),
- přívěsky srdíčka se šlupnou Swarovski pro celou tvořivou skupinu,
- originální medaile s logem soutěže pro všechny členy kolektivu,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- zábavná vzdělávací hra z dílny malířky Lucie Ernestové,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE,
- sladké odměny pro všechny členy kolektivu,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

Odměny pro učitelku/učitele/ dospělého vedoucího kolektivu:

- originální dárek z vamberecké krajky,
- inspirační karty z dílny malířky Lucie Ernestové,
- dvě vstupenky na koncert.

ZVLÁŠTNÍ CENA PRO ŠKOLU ZA ŠKOLNÍ KOLO

- účast ředitele a pedagoga na slavnostním vyhlášení vítězů soutěže v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR,
- dárkový certifikát v hodnotě 40 000 Kč na zřízení a instalaci systému ÁMOS vision,
- výtvarné potřeby a dárky Optys a Centropen v hodnotě 10 000 Kč,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

Odměny pro učitelku/učitele/ dospělého vedoucího kolektivu:

- originální dárek z vamberecké krajky,
- inspirační karty z dílny malířky Lucie Ernestové,
- přívěsek srdíčka se šlupnou Swarovski,
- dvě vstupenky na koncert,
- sladká odměna.

ZVLÁŠTNÍ CENA ZA POMOC ZEMI (odměníme 3 týmy)

- pozvání zástupců týmu s vedoucím/pedagogem na slavnostní setkání vítězů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- návštěva celého týmu v areálu společnosti LIKO-S ve Slavkově u Brna, prohlídka živých staveb, workshop atd.,
- 10 000 Kč od LIKO-Su každému týmu na jeho další ekologický projekt,
- sestavitelná ptačí budka (foto viz str. 44) pro každého člena týmu od společnosti OPTYS,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- přívěsky srdíčka se šlupnou Swarovski pro celou tvořivou skupinu,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE.

Odměny pro pedagoga/dospělého vedoucího kolektivu:

- originální dárek z vamberecké krajky,
- dvě vstupenky na koncert.

ZVLÁŠTNÍ CENA ZA ŠÍŘENÍ MYŠLENKY PROJEKTU

- účast vedoucích kolektivu na slavnostním setkání v PS PČR,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- přívěsky srdíčka se šlupnou Swarovski pro celou tvořivou skupinu,
- poukázka na knihy v hodnotě 1000 Kč pro kolektiv,
- originální medaile s logem soutěže pro všechny členy kolektivu,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE,
- sladké odměny pro všechny členy kolektivu.

Odměny pro učitelku/učitele/dospělého vedoucího kolektivu:

- inspirační karty z dílny malířky Lucie Ernestové,
- originální dárek z vamberecké krajky,
- luxusní bonboniéra v dřevěné krabičce s motivem srdce,
- dvě vstupenky na koncert.

Odměna pro školu/zařízení:

- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu.

Novinka letošního ročníku soutěže

ZVLÁŠTNÍ CENA ZA POMOC ZEMI

Země volá na poplach! Pomoci můžeme všichni. Proto jsme se rozhodli rozšířit Srdce s láskou darované o Zvláštní cenu Za pomoc Zemi. Pojďme společně něco udělat! Vysadit stromy, rostliny, vyčistit tůňku, příkop, kus parku nebo lesa. Pomoci ptáčkům a zvířatům či se zamyslet nad tím, jestli nemůžeme ještě zužitkovat něco z toho, co vyhazujeme. Uvědomme si, že všechno, co děláme, svět kolem nás ovlivňuje. A záleží na nás, jaký bude.

Zvláštní cenu Za pomoc Zemi zaštítila česká rodinná společnost LIKO-S, která je průkopníkem v budování staveb souznících s přírodou.

www.zivestavby.cz www.liko-s.cz

LIKO-S international

Odměníme 3 týmy! Všechny získají:

- pozvání zástupců týmu s vedoucím/pedagogem na slavnostní setkání vítězů v historických prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,
- návštěvu celého týmu v areálu společnosti LIKO-S ve Slavkově u Brna, prohlídku živých staveb, workshop atd.,
- 10 000 Kč od společnosti LIKO-S každému týmu na jeho další ekologický projekt,
- sestavitelnou ptačí budku (foto viz str. 44) pro každého člena týmu od společnosti OPTYS,
- dřevěný certifikát s vyřezaným logem soutěže pro školu,
- přívěsky srdíčka se šlupnou Swarovski pro celou tvořivou skupinu,
- originální medaile s logem soutěže pro celý tým,
- volné vstupenky do všech expozic Muzea a galerie Orlických hor pro celou školu,
- článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE.

Odměny pro pedagoga/dospělého vedoucího kolektivu:

- originální dárek z vamberecké krajky,
- dvě vstupenky na koncert.

Porota 6. ročníku soutěže Srdce s láskou darované

JAN SCHMID
předseda poroty, zakladatel
a ředitel Studia Ypsilon

JANA JENŠÍKOVÁ
za společnost ANTECOM,
vydavatele časopisu AGE

JIŘÍ LÁBUS
za Studio Ypsilon

JAN VÍCHA
za společnost OPTYS,
partnera časopisu AGE

MARTIN DEJDAR
za Studio Ypsilon

ANNA MAJEWSKÁ
za společnost OPTYS,
partnera časopisu AGE

JAN JIRÁŇ
za Studio Ypsilon

RADEK VONDRÁČEK
předseda Poslanecké sněmovny
Parlamentu České republiky

Hlasování na stránkách www.srdceslaskou.cz

Nezávisle na hodnocení poroty soutěže Srdce s láskou darované bude probíhat v termínu od 5. 2. do 15. 3. 2020 hlasování na stránkách www.srdceslaskou.cz, kde jsou uveřejněny všechny příspěvky došlé do soutěže. Tímto může kdokoli dát hlas tomu týmu, jehož práce se mu líbí. V konečné fázi pak počty hlasů vyhodnotí počítač a zveřejníme TOP 10, které z tohoto veřejného hlasování vzejdou. První tři vítězné týmy získají hodnotné odměny (viz předchozí strany).

Obdiv poroty mají všichni soutěžící, a všechny jejich práce tak zůstanou zveřejněny na www.srdceslaskou.cz. Všichni také obdrží milé dárky ze sortimentu společnosti Optys jako poděkování za účast.

POUŽÍVEJTE MODERNÍHO POMOCNÍKA VE VAŠÍ ŠKOLE

ÁMOS vision je dotyková nástěnka připravená poskytnout žákům, učitelům a přátelům školy informace, které denně potřebují, mohou využít nebo jim pomohou v osobním životě. Zároveň pomáhá ředitelům škol se jednoduše vypořádat s nadbytečnou povinnou administrativou.

133 cm

67 cm

OBSAH VYSÍLÁNÍ

Videa zaměřená na prevenci, osvětu, společensky odpovědná a prospěšná témata, podporu kultury a sportu.

VOLITELNÝ OBSAH ŠKOLY

Informace, které si škola přeje sdělit svým žákům a studentům, učitelům i rodičům.
Obsah si škola aktualizuje podle svých potřeb.

- Aktuální rozvrhy
- Suplování
- Fotografie
- Školní řád
- Mapa školy
- Zpravodajství
- Dotazníky
- Jídelníček
- Události školy
- Úspěchy studentů
- Dokumenty školy
- Školní knihovna
- Školní časopis
- Ankety

DOTYKOVÁ ZÓNA

Dotyková tlačítka s obsahem navrženým přímo pro školní prostředí.
Každá škola má obsah a funkce v této zóně nastavené přímo dle svých potřeb.

TECHNICKÉ PARAMETRY

- Dotykové zařízení s úhlopříčkou 49"
- Rozlišení full HD
- Připojení LAN nebo WIFI
- Odolný kovový kryt a bezpečnostní sklo

PROČ MÍT VE ŠKOLE ÁMOS VISION

- Automatická synchronizace se školním informačním systémem.
- Jednoduché ovládání a intuitivní vkládání obsahu.
- Podpora prevence sociopatologických jevů.
- Obsah vysílání vytvořený ve spolupráci s odbornými garanty.
- Úspora papíru a tisku.
- Denní zpravodajství.
- Úspora času pro vedení školy, pedagogy a žáky.

ÁMOS vision

KONTAKT

inpublic group s.r.o.
Mečislavova 7
140 00 Praha 4

+420 724 70 50 60
office@inpublic.cz
www.amosvision.cz

DUHOVÁ KOČKA – AUTORSKÝ OBCHOD LUCIE ERNESTOVÉ
věnuje vítězům soutěže Srdce s láskou darované
nádherné hry a inspirační karty.

Hrdí partneři celostátní soutěže

Srdce
s láskou darované

DUHOVÁ KOČKA
LUCIE ERNESTOVÁ
WWW.DUHOVAKOCKA.CZ

boutique ★★★★
HOTEL RADUN
Est. 1928

Zažijte úslužnost první republiky v krásných moravských lázních Luhačovice.

www.hotelradun.cz

Tradiční pardubický perník pečený s láskou

JaJa Pardubice s.r.o.

www.pardubickypernik.cz

Kvalita a jedinečnost v každém kousku
nejen pro vítěze soutěže Srdce s láskou darované

Hrdí partneři celostátní soutěže

Srdce
s láskou darované

Ve veltruské čokoládovně Pralinka
si můžete čokoládové dobroty
zkusit s dětmi vyrobit.

Čokoládovna Pralinka

ruční výroba čokolády a pralinek

Olga Klejnová
Žižkova 324, Veltrusy
tel.: 605 804 801

Víte, že pexeso je český vynález?

Inspirace ve svatovítské katedrále

Když řekneme slovo princ, určitě se každému z vás vybaví nějaká pohádková postava – princ Jaroslav z pohádky Jak se budí princezny, princ Petr z Kouzelného měšce nebo třeba princ Jakub z příběhu Tajemství staré bambitky. Ale málokomu přijde na mysl jméno Zdeňka Prince, vynálezce hry, která nejspíš každému leží někde doma v šuplíku. A tou hrou je tolik oblíbené pexeso.

Krajánek ve světě
Hrdý partner celostátní soutěže
Srdce s láskou darované

Jedno ze slavných, dnes už historických, Televizních pexes

Nápad na karetní hru, která je zaměřená především na paměť a soustředění, dostal Zdeněk v době, kdy pracoval jako mozaikář v katedrále svatého Víta na Pražském hradě: „Skládání obrazů mne přivedlo na myšlenku využít to i jinak, totiž k mé další zálibě, což bylo vymýšlení her.“ Tak vzniklo pexeso!

A kdepak se vzal onen zvláštní název? V druhé polovině 60. let, kdy hra přišla na svět, běžel v televizi pořad s názvem Pekelně se soustřeď. Zdeněk si vypůjčil první slabiky z každého slova a název byl na světě.

Dnes najdeme pexesa nejrůznějších rozměrů a témat, od zvířat přes dopravní prostředky až po ta vytvořená z rodinných fotografií. Ale tušili byste, jaký motiv se objevil na úplně první sadě karet z roku 1965? Byli to indiáni! No nedivte se. V roce 1964 se v českých kinech poprvé objevil legendární film Poklad na stříbrném jezeře s Vinnetouem a Old Shatterhandem.

První indiánské pexeso vyšlo v nákladu 10 tisíc kusů. Dnes se za jeden rok prodá v České republice až 500 různých druhů pexes, a dokonce u nás působí i Klub sběratelů pexesa, který pořádá vzájemná setkání a mistrovství ČR v pexesu.

Text: Mirka Bartušková
Zdroje: novinky.cz, wikipedia.com, ct24.ceskatelevize.cz
Převzato z časopisu Krajánek www.krajanekvesvete.cz
Foto: shutterstock.com

^
Stříbrná krajka s variscitem

>
Svatá rodina

Jana Štefková

Umělkyně, která snoubí špičkové řemeslo s originalitou a fantazií

„Učila jsem v devadesátých letech italské, španělské nebo dánské krajkářky popustit uzdu fantazii. Zatímco ony do té doby striktně dodržovaly dané historické postupy a tvořily krajky podle učebnic, u mě viděly, že krajka jako jakékoli umělecké dílo má nekonečné množství podob, třeba i futuristickou. A tak tam, kde se v pravidlech psalo nahodit dvakrát, já nahodila čtyřikrát. A ony si všechno zapisovaly, byla to legrace," vypráví se svým charakteristickým humorem Jana Štefková, která se narodila a celý život prožila v kolébce české krajky – ve Vamberku. A paličkuje bezmála sedmdesát let, od svých čtyř. Ve Vamberku se prý s paličkami přichází na svět i odchází.

„Paličkovat jsem se naučila od své maminky a dědečka. Tehdy se této ozdobné textilní technice věnovaly celé rodiny a předávala se z generace na generaci. Vzpomínám, jak jsem jako malička na přástkách s obdivem pozorovala staré krajkářky shrbené nad herdulí a jak jsem nechyběla u žádného odšpendlování krajky, protože do odšpendlení z podušky byla krajka vidět pouze z rubové strany a já byla zvědavá, jaký bude líc. Když mi byly čtyři roky, dostala jsem od maminky první herdulku – a vlastně jsem už od herdule nikdy pořádně nevstala," pokračuje známá vamberská krajkářka ve vyprávění.

Při základní škole navštěvovala Krajkářskou školu – Školský ústav umělecké výroby ve Vamberku a paličkování se nepřestala věnovat ani během studií na Střední průmyslové škole strojní v Rychnově nad Kněžnou, ani při zaměstnání v závodě FAB. „Znalost technického kreslení byla mou velkou výhodou při kreslení vlastních návrhů krajek. Vlastně se dá říct, že jsem technický typ. V naší rodině jsem dlouhou dobu byla jediná, kdo si rozuměl s počítačem," žertuje dál Jana Štefková a vzpomíná na časy, kdy se paličkování věnovala po nocích a přes den pracovala ve FABu.

„Na počátku 70. let jsem se seznámila prostřednictvím tety mého manžela, také krajkářky, s výtvarnicí, národní umělkyní Elenou Holéczyovou. Pro ni jsem paličkovala především velké figurální motivy, které jsou dnes většinou ve sbírkách Slovenské národní galerie v Bratislavě. Některá díla byla tak rozměrná, že se musela důmyslně rozdělit na několik částí a následně sešít tak, aby šev nebyl patrný, například dílo Nočná melodia."

Kromě této slovenské národní umělkyně spolupracovala dlouhodobě také s akademickou malířkou, profesorkou Marií Vaňkovou, působící na Vysoké škole uměleckoprůmyslové v Praze, pro kterou vytvořila nejznámější díla Radosti šťastných dětí, Praha kvetoucí, Barvy léta, Okno dokořán (vše ve sbírkách Muzea krajky Vamberk). Při realizaci používala neměnné tradiční krajkářské techniky. Jednalo se většinou o mnohopárové krajky. A na některých z nich použila přes 700 kusů paliček! Profesorka Vaňková ji také přivedla do Svazu českých výtvarných umělců.

„Dále ráda vzpomínám na spolupráci s akademickými malířkami Evou Fialovou nebo Vlastou Wasserbauerovou, výčet děl by byl opravdu dlouhý. Ovšem nový život mi začal po roce 1989, kdy jsem se mohla začít naplno věnovat vlastní autorské tvorbě. Hlavně moderní paličkovaný šperk mě neskutečně naplňuje," vyznává se Jana Štefková. „V poslední době jsem blázen do fosilií, ty mě velmi inspirují. Každá z nich je originál, vlastně takový samostatný příběh, a každá si k sobě přímo žádá jiný druh paličkované krajky, jiný materiál, jinou techniku. Tady se mohu opravdu vyřádit." Podle svých slov má štěstí, že své zkušenosti může předávat dál. „Její školou" prošla také dcera Martina Rejzlová, která je zručnou krajkářkou a pracuje ve vamberecké Muzeu krajky, a zanedlouho dostane první paličky a herdulku vnučka Kačenka.

Text: Jana Jenšíková
Foto: archiv Jany Štefkové

Jana Štefková (73)

Pokračuje v tradici vamberecké paličkované krajky, kterou posunula dál k modernímu šperku. Na jejích dílech musíte obdivovat obrovskou kreativitu, výběr materiálu, dokonalou přesnost, preciznost provedení a zároveň působivý dojem. Dnes se nejvíce věnuje paličkovanému šperku, charakterizovanému novým pojetím, detailní promyšleností, nápaditostí, vzhledem i originálními materiály. Jsou to především náhrdelníky, náramky, náušnice, brože, ale i límce nebo sváteční pokrývky hlavy – čepce. Je nositelkou mnoha domácích i zahraničních ocenění, například v roce 2010 získala cenu Zlatá palička na V. Bienále české krajky v kategorii krajka oděvní a interiérová za dílo Hra se čtverci II nebo v roce 2012 Diplom sympatie udělený v rámci VI. Bienále české krajky za kolekci šperků V barvách slunce, moře a písku

Hra se čtverci

Hedvábný šperk s broušeným amonitem

Jak na klima?

Inovace školní výuky už na základních školách

Jak by svět kolem nás vypadal bez sluneční energie? Kolik sluneční energie naše Země dostává? Jak měříme tuto energii? Ovlivňujeme její distribuci/osud? Změní se teplota, když vykácíme les, když louku změníme na vydlážděnou plochu parkoviště a skladové prostory? Jaký je rozdíl mezi stínem stromu a stínem slunečníku podobného rozměru? Spalujeme biomasu, kolik procent sluneční energie se přitom do ní za rok naváže?

Průzkum na základních, středních i vysokých školách ukázal nízkou úroveň znalostí o vztahu sluneční energie – voda – rostliny – klima. To, co venkovský člověk dříve pochopil při běžném životě a práci, je třeba dnešní generaci vysvětlovat ve škole a prokazovat měřením venku. Žijeme v budovách a cestujeme klimatizovanými auty.

Návody s výkladem, otázky a odpovědi i popis používaných přístrojů budou uveřejněny na webových stránkách Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích a ENKI, o. p. s. Kniha s podrobnějším výkladem bude dokončena koncem roku 2020.

Výukový program začíná seznámením se základními fyzikálními veličinami a jejich měřením. Cenově dostupným solarimetrem měří žáci intenzitu slunečního záření. Za jasného dne naměří venku 800 až 1000 $W.m^{-2}$, zatímco ve třídě nejvýše 10 $W.m^{-2}$.

Infračerveným teploměrem měří povrchovou teplotu osluněného odvodněného povrchu (asfalt, beton, dlažba, střecha) a pro srovnání teplotu trávníku a stínu pod stromem. Rozdíly teplot jsou i více než 20 °C. Jak to vysvětlíme? Jak se rostliny chladí? Častá odpověď je, že spotřebovávají energii hlavně na fotosyntézu. Na základní škole se neprobírá proces transpirace, tedy příjem vody kořeny, transport stonkem/kmenem a výdej vodní páry průduchy rostlin. Za každou přijatou molekulu oxidu uhličitého a vydanou molekulu kyslíku se vypaří několik set molekul vody. Právě výparem vody rostlina chladí sebe a své okolí.

Chladicí výkon není obtížné vypočítat. Výparné teplo vody je 0,68 kWh. Taková energie se spotřebuje na výpar jednoho litru vody a z tohoto množství vznikne na 1200 litrů vodní páry, která má v sobě uschovánu latentní energii 0,68 kWh. Tato energie se uvolní při kondenzaci vodní páry zpět na vodu kapalnou, vodní pára kondenzuje na chladných místech nebo při ochlazení ráno, a tak se přenáší sluneční energie v čase a prostoru. Na vypaření jednoho litru vody je potřeba energie kapacity autobaterie. Každý vypařený litr vody tedy funguje jako jedna autobaterie při přenosu sluneční energie ze dne do chladné noci.

Jestliže strom vypaří 20 litrů vody za hodinu, spotřebuje se na výpar vody 13,6 kWh sluneční energie (20 x 0,68). Strom tedy chladil výkonem 13,6 kW, což je srovnatelné s výkonem čtyř klimatizačních jednotek, které známe z hotelových pokojů. Technologická klimatizace chladí místnost a teplo převádí ven, víme, že lednička místnost ohřívá. Kam „posílá teplo" strom, který se ochladil výparem vody? Vodní pára uvolňuje teplo na chladných místech.

Žáci mohou měřit rozdíly povrchové teploty okolí i z oken školy nebo z věže, přesvědčit se o vysokých teplotách osluněných suchých ploch a uvědomit si, že z těchto přehřátých ploch stoupá ohřátý vzduch. Názorný obraz o rozložení teplot poskytuje termovize, jejíž jednoduché verze se postupně zlevňují.

Cenově dostupnými přístroji měří žáci relativní vlhkost vzduchu a zjišťují, že se zvyšováním teploty se relativní vlhkost snižuje, tedy ohřátý vzduch pojme více vody. Hmotnost vodní páry ve vzduchu zjišťují z tabulek z naměřených hodnot relativní vlhkosti a teploty vzduchu. Pokročilejší převedou hmotnost na objemové jednotky a přijdou na to, že obsah vodní páry ve vzduchu je více než řádově vyšší nežli obsah oxidu uhličitého a že obsah vodní páry značně kolísá.

Kolik sluneční energie spotřebuje rostlina fotosyntézou? Zjišťujeme to z množství biomasy vytvořené za rok a jejího energetického obsahu. Za

<

Teplota jasné oblohy je hluboko pod bodem mrazu, teplota mraku je vyšší. Proto na jaře jsou ráno mrazy při jasné obloze a mrznou květy

<

Teplota a sluneční energie ve stínu stromu

rok se na metru čtverečním vytvoří maximálně jeden kilogram rostlinné biomasy (vyjádřeno v sušině), která obsahuje 5 kWh sluneční energie. Za rok v našich podmínkách přijde na metr čtvereční 1000 až 1100 kWh sluneční energie. Rostliny fotosyntézou naváží do biomasy nejvýše 0,5 % z ní. To je limit, „úzké hrdlo" využívání rostlinné biomasy jako obnovitelného zdroje energie. Můžeme dále uvažovat, kolik energie sklidíme ve formě biomasy z jednoho hektaru a s jakou účinností ji využijeme. Mnohonásobně vyšší množství sluneční energie ovšem rostliny spotřebují (lépe transformují) na výpar vody (transpiraci), při spotřebě 300 litrů vody na m^2 (na vytvoření 1 kg biomasy) se spotřebuje na výpar vody 300 x 0,68 = 204 kWh. Tak rostlina vyrovnává rozdíly teplot v krajině a mezi dnem a nocí.

Žáci si uvědomí, že hospodářskými zásahy v krajině a stavebními úpravami ve městech zásadním způsobem usměrňujeme sluneční energii, které přichází v létě obrovské množství. Suché plochy se přehřívají, vznikají velké tepelné rozdíly, které se potom vyrovnávají zrychleným prouděním vzduchu. Ohřátý vzduch vysušuje okolní krajinu, a pokud přehřáté plochy převládají, brání přísunu vlhkého vzduchu z oceánu.

Součástí metodiky jsou jednoduché návody terénních měření s IR teploměry, solarimetrem, případně dostupnou termovizí, úkoly a otázky. Podle rovnice fotosyntézy není obtížné na úrovni středoškolské chemie vypočítat množství přijatého oxidu uhličitého a uvolněného kyslíku při vytvoření určitého množství rostlinné biomasy (celulózy).

O úloze vody v regulaci teploty se žáci přesvědčují jednoduchým pokusem: na slunci exponují dva kusy nasákavé látky (ručníku), které mají povrchovou teplotu například 40 °C. Jeden z ručníků nasytí vodou a jeho povrchová teplota klesne ke 20 °C. Je zřejmé, že rozdílné teploty dlažby a trávníku a lesa jsou způsobeny hlavně přítomností vody a jejím výparem.

Na základě těchto znalostí, ověřených jednoduchým měřením, lze potom vysvětlovat efekt hospodářských zásahů (odvodnění, odlesnění) na toky sluneční energie i na oběh vody v krajině.

Text: Jan Pokorný
Foto: archiv ENKI, o. p. s.
Ilustrace: shutterstock.com

Sluneční energie, voda v krajině, vegetace: nová metodika vzdělávání pracovníků městských úřadů a inovace školní výuky k tématu efektu hospodářských zásahů na regionální klima.

T A
Č R

- Technologická agentura ČR – Projekt TL 01000294 je řešen s finanční podporou TA ČR
- Řešitel: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, ENKI, o. p. s., Třeboň, město Dačice

Příroda na dosah

Ptačí budka

Ideální doplněk každé zahrady a domeček pro ptáčky z březové překližky. Součástí budky je pruženka na zavěšení, například okolo kmenu stromu.

Rozměry budky jsou:
hloubka 13 cm
výška 17 cm
šířka 14 cm
střecha 15 x 23 cm

Obj. č.: **5627**

Objednávejte na e-mailu: skola@optys.cz
nebo telefonicky: 553 777 392, 553 777 327
www.kreativoptys.cz

OPTYS®

< Výroba budek z polotovarů společnosti Optys je tak snadná, že ji lehce zvládnou i malé děti

Pomáháme ptáčkům

Žáci naší základní školy v Týně nad Vltavou, Malá Strana, vyrobili v projektu EU CZ.1.07/1. 1. 14/02.0049 Aktivní škola více než třicet budek pro různé druhy ptactva. Nejvíce je jich pro sýkoru nebo lejska, ale nezapomněli jsme ani na strakapouda, doupňáka nebo sovu. Většinu z nich umístíme přímo v našem krásném rozlehlém areálu, v projektu ovšem myslíme i na městskou zeleň – v lokalitách u naší školy ji plánujeme oživit nejméně desítkou budek. Zapojili jsme se do projektu Ptáci online a v našem areálu máme umístěny čtyři monitorované ptačí budky. Pomocí v nich instalovaných IT technologií můžou žáci sledovat hnízdění v přímém přenosu, jakmile si je noví obyvatelé najdou.

Navázali jsme také spolupráci s Ing. Janem Víchou, majitelem společnosti Optys, a tak se nám podařilo mezi škálu našich výrobků začlenit i polotovary budek z její nabídky. Konstrukce těchto budek je velice praktická, kladně hodnotím její pozitivní přínos k osvětě environmentalistiky u dětí nejmladších věkových kategorií. A proto tento typ budek rádi využíváme i při školních projektech.

Mgr. Miroslav Vašica,
ředitel ZŠ Týn nad Vltavou, Malá Strana
Foto: archiv M. Vašici a ZŠ Týn nad Vltavou
Ilustrace: shutterstock.com

^ Starší žáci si troufli na složitější výrobu. A nezapomínáme každou naši budku také „podepsat“. Děti jsou na „své“ budky náležitě pyšné

Vánoce jsou hlavně o klidu a pohodě

Kolem nás i v nás

V adventním čase je opět čas ponořit se do svého nitra. Nenechme se příliš pohltit vánočními přípravami a shonem venku. Vánoce jsou hlavně o atmosféře, pohodě, klidu a uvnitřnění, co říkáte?

ÚPLNĚK

Slunce ve Střelci, Luna v Blížencích
12. 12. 2019 v 16:12
Úplněk na ose Střelec–Blíženec nám dává šanci napojit se na své vyšší a moudřejší já a uplatnit to v každodenním životě. Zklidněním vlastní štěbetavé mysli a ponořením se víc do sebe můžeme objevit hodně o svém životním poslání. Poté přirozeně víc objevíme svou cestu, své poslání, své dary.

Afirmace: Jsem sám sebou. Jednám moudře. Nalézám své poslání v životě. Sdílím své dary se světem.

ZIMNÍ SLUNOVRAT

Slunce vstupuje do znamení Kozoroha
22. 12. 2019 v 5:20
Období Kozoroha (22. 12. 2019 až 20. 1. 2020)
Motto: Prodchnuti pozitivní energií pracujeme na naplnění svého životního cíle.

Cílem období Kozoroha je uvědomit si své místo ve světě a v životě. Ve vnější rovině toto období pomáhá ujasnit si své cíle a činit praktické kroky k jejich naplnění. Umění Kozoroha je zvládnout řád a plánování, čas, správný denní rytmus. Ve vnitřní rovině je to „pouze" o nalezení sebe samého, svého skutečného autentického já.

NOVOLUNÍ

Slunce i Luna v Kozorohu
26. 12. 2019 v 6:13
Čas k prohloubení posvátnosti těchto dní. Ukončování starých a nefunkčních modelů, které nám bránily žít šťastně. Vibrace Kozoroha je o tom zaměřit se na to podstatné, umět se koncentrovat na své životní cíle a naplnění, novoluní ve vánočním čase to jen umocňuje.

Afirmace: Vím, co chci, a jdu za tím. Otvírám se svému životnímu poslání. Jsem v proudu.

ÚPLNĚK

Slunce v Kozorohu, Luna v Raku
10. 1. 2020 ve 20:21
Úplněk na ose Kozoroh–Rak vyzývá k propojení potřeb obou těchto znamení. Na cíle a životní poslání orientovaný Kozoroh potřebuje vycházet z pocitu bezpečí, pohodlí a péče (Rak). Životní poslání je práce (Kozoroh) vycházející z naší duše (Rak). Zkuste v těchto dnech více odpočívat a propojit se se sebou samými. Udělá vám to dobře. Při tomto úplňku také nastane první polostínové zatmění roku 2020. A kolem tohoto data nastává také významná saturnsko-plutonská záležitost, takže mnohé se rozběhne vpřed, uvolní se minulost, a co bylo zaseknuté, se rozjede a uleví se nám.

Afirmace: Uvolnění zvyšuje mou efektivitu. Dostatečně odpočívám. Má práce/má činnost vyjadřuje mou duši. Vím, co chci. Následuji cíle své duše. Nacházím pocit bezpečí uvnitř.

Slunce vstupuje do znamení Vodnáře
20. 1. 2020 v 15:55
Motto: Po koncentraci na cíl přichází vnitřní revoluce a osvobození tvořivosti.
V období Vodnáře máme možnost prohloubit svou intuici a uvolnit energii, kterou potřebujeme k tvoření. Ptáme se: v čem se potřebuji osvobodit, abych mohl uvolnit svou tvořivou sílu? Tvůrčí energii pak směřujeme, kam sami chceme, už máme jasno, nebo ne?

NOVOLUNÍ

Slunce i Luna ve Vodnáři
24. 1. 2020 ve 22:41
Čas pro naslouchání své intuici. Podívat se na svoje směřování a snažení z nadhledu. Pokud je to třeba, určit si nový směr. Podpořte svou intuici tím, že ji odlišíte od svých myšlenek a budete opravdu naslouchat svému nitru. Vodnář je netradiční, originální, svůj. Má silný náboj a období přeje naplnění vašich vizí či harmonické spolupráci s druhými. Každé novoluní je samozřejmě také vhodné pro vnitřní očistu či půst.

Afirmace: Osvobozuji se od všeho nepotřebného. Jsem sám sebou. Spolupracuji s lehkostí. Mám svou vizi. Dívám se na svůj život z nadhledu. Řídím se svou intuicí.

Text a ilustrace: Květoslava Kolouchová
www.kalendarsily.cz

Pro rok 2020 pro vás autorka připravila originální Křišťálový diář 2020 s vybranými polodrahokamy. Texty jsou doplněny o vliv úplňků a novoluní na náš život. Více na www.kalendarsily.cz

Co nás čeká v roce 2020

Vládcem je Luna

Podle čínské astrologie 25. ledna 2020 začíná rok kovové Krysy. A ta prý nikomu nic neodpustí. Čekají nás změny v oblasti kariéry, práce, osobního rozvoje a proběhnou také v lásce. Začíná životní etapa nových příležitostí. Co jsme ve svém životě zaseli, budeme v roce 2020 sklízet.

Luna je vládcem račích témat, tedy mateřství, rodičovství, bydlení, domova, rodiny, pocitů bezpečí – to vše nyní bude procházet hlubokou transformací. Důležité bude vyléčit a harmonizovat rodinné vazby a vztahy. Ve vnitřní rovině bude důležitou oblastí léčení vlastního dětství (prožitků z dětství) a taktéž vnitřního dítěte. Což nás povede k tomu, abychom se zaměřili na oblast našich emocí, citů a návyků. Pokud své emoce nezvládáme, budeme vedeni k větší sebekontrole. Pokud naopak své city potlačujeme a nadřazujeme nad ně rozum, budeme vedeni k tomu, abychom si uvědomili, že jsme cítící bytosti. Luna symbolizuje také naši duši a intuici, tato oblast si také vyžádá svou pozornost.

Astrologické aspekty roku 2020 naznačují i významné celospolečenské změny. Pokračuje přerod, ukončování starého systému a nastupování nového řádu věcí. Bude se něco dít a budeme to cítit. Kéž vše probíhá harmonicky a v duchu lidskosti. To nám všem přeji.

Zimní dekorace

tvoří nedílnou součást našich domovů v časech vánočních. Stále se nabízí nové varianty barev, materiálů i technik. Pomocí šablon, lepidel a třpytek si můžeme vytvořit nejen originální dekoraci, ale i milý dárek pro své blízké.

1

Co budeme potřebovat: dřevěné výřezy kruh a laň, akrylové barvy, šablony, 3D sníh, lepidlo na fólii, metalickou fólii, špachtli, jemné glitry, PVA lepidlo nebo tavnou pistoli.

2

Dřevěný kruh natřeme akrylovou barvou a necháme dobře zaschnout. Přiložíme plastovou šablonu, přes kterou špachtlí naneseme v tenké vrstvě pastu. Šablonu po sejmutí ihned umyjeme, abychom ji neznehodnotili.

3

Pastu necháme zavadnout. Poté, co zcela zprůhlední, přiložíme fólii lícem nahoru (v našem případě stříbrnou lesklou vrstvou), dlaněmi přihladíme a sejmeme. Stříbrná fólie se přilepí pouze na místa potřená lepicí pastou.

4

Na druhou polovinu kruhu přes další šablonu naneseme 3D sníh, do kterého ještě za mokra nasypeme glitry pro třpytivý efekt. Přebytečné pak sklepeme na papír a vrátíme do krabičky pro další tvoření.

5

Výřez laně si také upravíme pomocí glitrů, tentokrát je ovšem nasypeme na ještě nezaschnutou vrstvu bílé akrylové barvy. Hotovou laň přilepíme pomocí tavné pistole nebo PVA lepidla ke kruhu a spodní část výřezu schováme pod vrstvou 3D sněhu.

6

Připravenou kompozici doladíme přilepením dalších ozdob, jako jsou stužky, větvičky, dřevěné výřezy nebo bambulky.

Tip

Tímto způsobem si můžeme připravit i další vánoční dekorace z překližkových výřezů, například lucerny, baňky, andílky a jiné.

Vaše redakce AGE a kreativní Optys

Na **www.youtube.com/c/optysspolsro** se můžete podívat na inspirativní videa pro své tvoření.

TECH EDU

Věda, technika a vzdělávání zblízka.

8000 výtisků do škol, firem a institucí

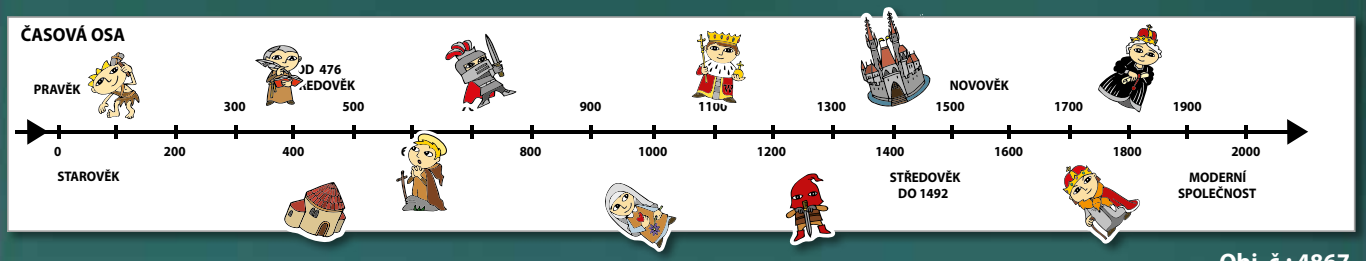
www.techedu.cz

Děkujeme za váš zájem o časopis AGE Management, který ve shodě s tiskovým zákonem vydavatelství ANTECOM dlouhodobě připravuje ve spolupráci se společností OPTYS. Zůstaňte s námi a budete i nadále informováni nejen o celostátním projektu pro mateřské a základní školy SRDCE S LÁSKOU DAROVANÉ. Společnost ANTECOM s.r.o., IČ: 28362926, se sídlem Blatenská 2166/7, 148 00 Praha 4, pracuje s osobními údaji odpovědně a v souladu s požadavky zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů. V souvislosti s implementací požadavků GDPR, tj. nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 o ochraně osobních údajů, si vás dovolujeme informovat, že zpracování vašich osobních údajů pro přípravu direct mailingové databáze, která obsahuje pouze poštovní doručovací adresy a slouží výhradně k bezúplatnému zasílání titulu AGE Management, provádíme z důvodů oprávněného zájmu společnosti ANTECOM s.r.o., kterým je poskytování informací nejen o mezigenerační spolupráci a životních hodnotách. Předmětná databáze byla sestavená na základě veřejně přístupné databáze MŠMT ČR a je průběžně doplňovaná například ze subjektů, které se hlásí ke společenské odpovědnosti nebo přímo na základě vašeho požadavku. Aktualizuje se před každým novým vydáním a předešlá databáze se vymazává. Proto vás nebudeme obtěžovat žádostí o udělení souhlasu se zasílání titulu AGE Management, ale umožníme vám, pokud si to budete přát, váš subjekt (firma/jméno/ulice-číslo/obec/PSČ) z předmětné databáze pro bezúplatný direct mailing magazínu jednoduše odhlásit na adrese: produkce@antecom.cz. Nařízení GDPR vstoupilo v platnost 25. května 2018. Od tohoto data máte možnost uplatnit tato svá práva: právo na výpis evidovaných údajů, opravu, výmaz, omezení zpracování, vznést námitku, podat stížnost prostřednictvím e-mailové adresy: poverenec@antecom.cz.

NOVINKY
výukové magnetické pomůcky

OPTYS®

Výukové pomůcky z magnetické fólie jsou vhodné pro všechny magnetické tabule. Lze je popisovat i stíratelným fixem. Jejich výhodou je jednoduchá manipulace s nimi, snadná údržba a skladnost.



Obj. č.: 4867

ČASOVÁ OSA OD PRAVĚKU PO HABSBURKY

Přibližuje přirozeným způsobem dětem mladšího školního věku historii a orientaci v ní. Umožňuje vnímat historické posloupnosti, souvislosti, zařazování do časové osy. Podporuje vyjadřovací schopnosti a komunikativní dovednosti.

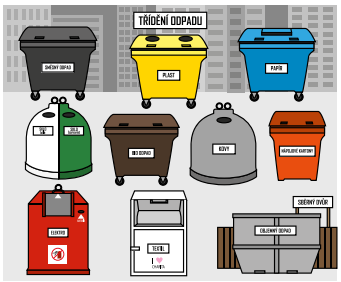
Sada obsahuje:
1 ks magnetické podložky s časovou osou o rozměru 120 x 25 cm,
42 ks magnetických postaviček.
Obj. č.: 4867

Video k ČASOVÉ OSE:
youtu.be/uqmId991oAI

TŘÍDĚNÍ ODPADŮ

Naučí děti třídit odpad do správných kontejnerů.

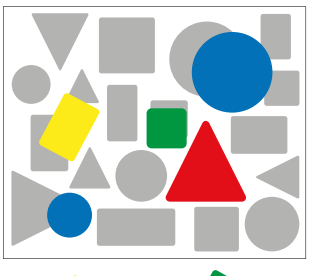
Sada obsahuje:
1 ks magnetické podložky s kontejnery o rozměru 50 x 60 cm,
51 ks magnetických odpadků.
Obj. č.: 5601

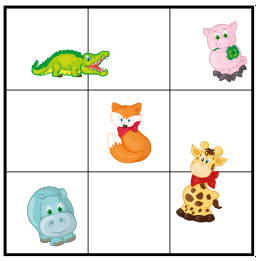


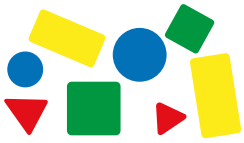
PRÁCE V SÍTI A POZNÁVEJ STÍNY

Je určena k rozvoji i posilování prostorové orientace, dovedností a znalostí dětí. Může se využívat ve výuce nebo při zápisech na školách.

Sada obsahuje 2 části:
tubus: 2 magnetické podložky
(síť 50 x 50 cm a stíny 50 x 60 cm)
magnetky: 19 ks geometrických tvarů ve 4 barvách
a 22 ks zvířátek
Obj. č.: 5586







ilustrační fota

Stále pro vás připravujeme nové produkty. Pro aktuální nabídku **nás kontaktujte**, případně objednávejte, na e-mailu: **skola@optys.cz**, nebo telefonicky: **553 777 392**, **553 777 327. www.optys.cz**

OPTYS®
KRÁSNÉ VÁNOCE
KRÁSNÉ VÁNOCE
VŠE PRO
Vaše
TVOŘENÍ
www.optys.cz
v sekci výtvarné potřeby
GLITTER