



Krása je světlo v srdci

12

O krásné marnosti
a naplnění
s Olgou Žákovou

22

Andrea Janeková:
Lékař by měl
být srdcař

30

Když kruh
přátelství
funguje

Srdcaři, děkujeme, že s námi rozdáváte radost a naději!



Srdce
s láskou darované



Těšíme se, že se k nám připojíte
i v 11. ročníku celostátního projektu
Srdce s láskou darované.

Podrobné informace o všech ročnících projektu Srdce s láskou darované najdete
na www.srdceslaskou.cz včetně galerie všech soutěžních prací.

Srdce s láskou darované je také na Facebooku!

www.srdceslaskou.cz



Život je nádherný v každém věku

Z obsahu

- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 6 | SRDCE S LÁSKOU DAROVANÉ 2024/2025
Základní informace k 11. ročníku projektu | 30 | ZASTAVENÍ / Když kruh přátelství funguje
aneb Zajíčci v Domově Pod Kavčí Skálou |
| 12 | ROZHOVOR / Olga Žáková: Jsem docela dobrý
motivační prvek | 34 | SONDA / Podvodné SMS v Česku:
Hrozba nejen pro seniory |
| 16 | ROZHOVOR / Janoska Style je mostem
mezi minulostí a současností | 36 | AKTUÁLNĚ / Sousedské dětské skupiny:
Spolupráce, flexibilita, důvěryhodnost |
| 20 | AKTUÁLNĚ / Co nového u Spejbla a Hurvínka.
Chystají překvapení | 39 | POZVÁNÍ / Sváteční konec roku u Kinských |
| 22 | ROZHOVOR / Andrea Janeková:
Lékař by měl být srdcař | 41 | PODPORUJEME / Svatojakubské varhany
bojují o záchranu |
| 27 | ZAMYŠLENÍ / Čemu dáváme pozornost, to roste | 43 | NÁŠ ŽIVOT S KAMENY / Tyrkys přináší rovnováhu |
| 28 | ROZHOVOR / Cesta k vánočním perníčkům
vede za medem | 44 | CO ŘÍKAJÍ HVĚZDY A ČÍSLA / Devítka nás povede
k dokončení dlouhodobých záležitostí |

Vydavatel:



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 a AGE

Redakce: Mgr. Miloslav Jenšík, PhDr. Věra Vortelová, Ing. Martina Hošková,
Ing. Mgr. Daniel Libertin, Štěpánka Kotrbová

Grafická úprava: Ing. Valeria Ashhab

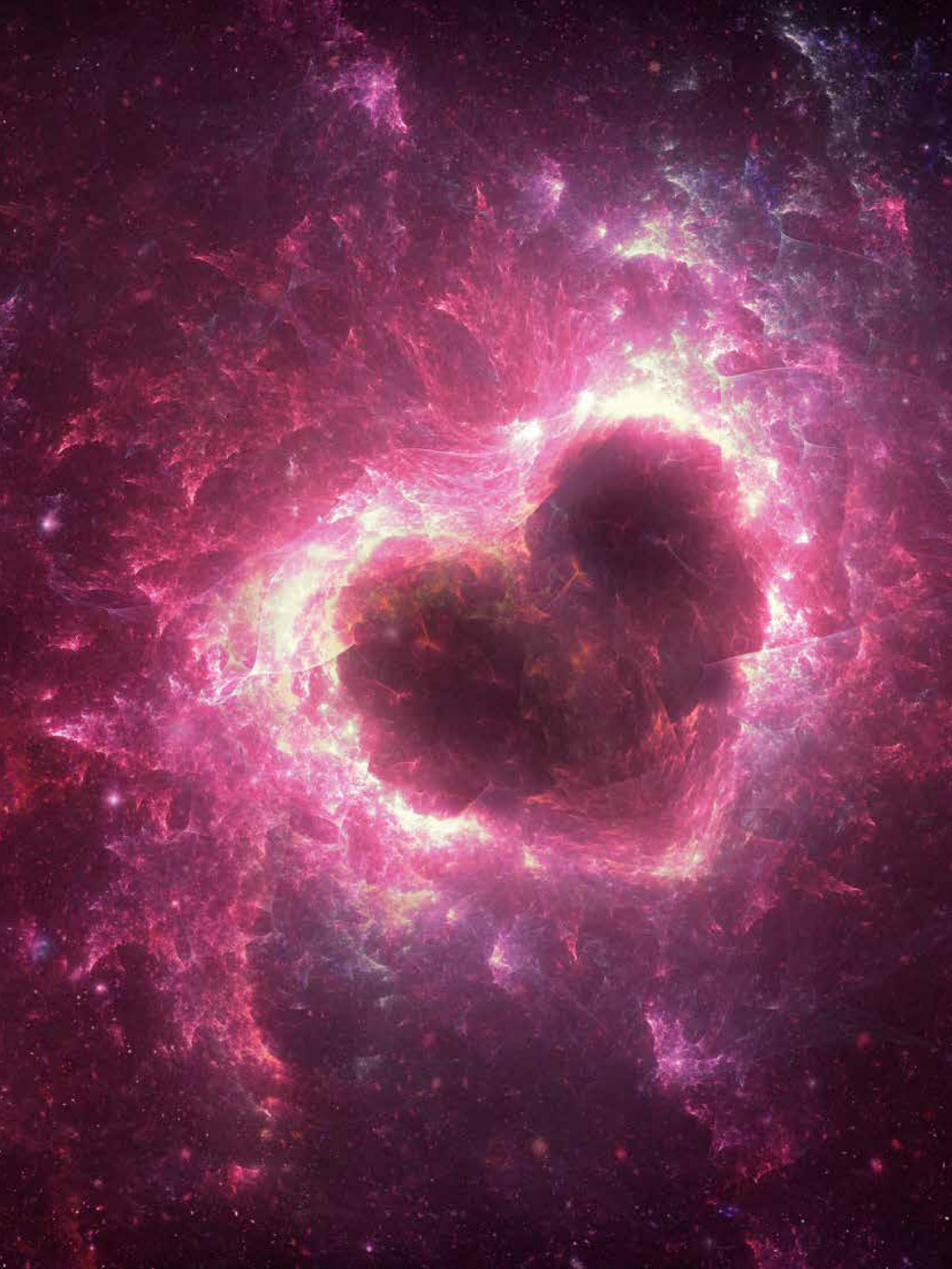
Produkce: Mgr. Marek Jenšík

Vydání: prosinec 2024

MK ČR E 20841 / ISSN 1805-5524

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.



0 devítce

Odmala jsem byla obklopena matematikou: můj dědeček byl středoškolský profesor matematiky a moje maminka učila matematiku na základní škole, a i dnes ve svých bezmála dvaosmdesáti letech s úspěchem připravuje děti k přijímacím zkouškám. Že jsem šla jinou cestou, je zřejmé, ale nemyslete si, že mě ten svět vědy věd úplně minul. Poprvé mě do něj vtáhl vánoční dárek, který na mě čekal pod stromečkem někdy ve třetí čtvrté třídě: knížka Irvinga Adlera *Čísel hra kouzelná*. I když jsem tehdy všemu nerozuměla, začala mě některá číselná tajemství fascinovat. Stejně jako pradávná nauka o číslech, numerologie.

Vezměme třeba devítku, která je číslem roku 2025 ($2 + 2 + 5 = 9$). Zakončuje řadu základních čísel. Když ji vynásobíte jakýmkoli jiným číslem, dostanete jeho součet opět devítku: $8 \times 9 = 72$ ($7 + 2 = 9$). Pokud k ní jakékoli další číslo připočtete, jako by zůstala při sčítání stranou a nechala původní číslici nedotčenou: $8 + 9 = 17$ ($1 + 7 = 8$).

Numerologie si všímá také podobnosti čísla devět s šestkou, která zdůrazňuje mateřskou péči a ochranu slabších. Devítka prý tyto její vlastnosti umocňuje a povznáší na vesmírnou úroveň. Proto je číslem duchovním, přináší nadhled, ale také spojuje velkorysost, toleranci, porozumění a soucit. Má sílu odkrýt pravou podstatu lidství, díky tomu spojit všechny kultury a národy a přinést mír a harmonii. A když se k tomu připočte i velmi slibné postavení tří planet – Uranu, Neptunu a Pluta, o němž se dozvíte víc z našeho horoskopu na následujících stránkách, vypadá to, že rok 2025 bude směřovat také ke službě, přátelství a pomoci.

Numerologie, planety a hvězdy mají tedy o příštím roce jasno. Tak jim pojďme společně pomoci!

Jana Jenšíková,
zakladatelka projektu
Srdce s láskou darované
a šéfredaktorka AGE



Rodina 11. ročníku celostátního projektu Srdce s láskou darované

Záštita



POSLANECKÁ
SNĚMOVNA
PARLAMENTU
ČESKÉ REPUBLIKY

Hlavní partner



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Soutěž vyhlašuje a pořádá:



Významní partneři:



LUXOR



AV MEDIA
komunikace obrazem



Zapř
Grednori

Partneři
a
podporovatelé



Anička Churavá

Stela Furmanová

Marie Košťálová



Irena Chříbková
www.auditeorganum.cz

PERFORMIA®



Partneři
a
podporovatelé



mailstep®

AMOS
vision

TEPfactor
team adventures



Mediální partner

age.

11 důvodů, proč vstoupit do 11. ročníku projektu Srdce s láskou darované

- 1 Někdy jen stačí dát si znát, že má člověk člověka rád,** říkají naši srdcaři. A Srdce s láskou darované vám v tom pomůže! Vaše společná práce potěší někoho, komu právě není do zpěvu, kdo vaši snahu ocení a komu dodáte tolik potřebnou sílu.
- 2 Objevíte recept na radost.** Když někomu uděláte radost, přinese to hřejivý pocit a radost i vám. Vyzkoušejte to a uvidíte, že to stoprocentně funguje! Protože nejšťastnější je ten, kdo pomáhá.
- 3 Srdce s láskou darované je zábava.** Budete s kamarády vymýšlet nové věci, pracovat na společném díle, pod rukama vám vznikne něco jedinečného, na co budete právem hrdí.
- 4 Zapojit se do celostátního projektu, který má dlouhou tradici, je prestižní záležitost.** Navíc reprezentovat svoji školu nebo organizaci, to se jen tak někomu nepoštěstí.
- 5 Díky soutěži můžete získat nové přátele, ale také se něco nového dozvědět a něco zažít!** Práce ostatních týmů vás určitě inspirují a obohatí.
- 6 Jak říkají organizátoři, vítězem Srdce s láskou darovaného je každý, kdo se zúčastní.** Takže zklamání či nezdar jsou naprosto vyloučené.
- 7 Soutěžních kategorií je moc, šance na medailové umístění je tedy vysoká.**
- 8 Třeba právě vy budete pozváni na slavnostní vyhlášení vítězů přímo do Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky.** A to je opravdu zážitek!
- 9 No, a koho by nepotěšil dárek?** Těch je tradičně nachystáno velké množství a určitě se budou líbit.
- 10 I po letech vám zůstanou krásné vzpomínky** na to, že jste právě vytvořili něco jedinečného a udělali dobrý skutek.
- 11 A být součástí 11. ročníku – to je jednou za život, tak si to přece nenecháte ujít!**

Pojďte s námi do toho!

Vaši organizátoři Srdce s láskou darovaného

Porota 11. ročníku

celostátního projektu Srdce s láskou darované

„Každý ročník Srdce s láskou darované mě znovu utvrzuje v tom, že má hluboký smysl. Už deset let. A že má cenu za něj bojovat. Přejme Srdci s láskou darované, aby ještě hodně dlouho bilo a bylo. . . A mějte ho dál rádi, tak jako ono má rádo vás. SRDCAŘI, děkujeme, že s námi šíříte radost a naději!“



JANA JENŠÍKOVÁ

jednatelka vydavatelství ANTECOM,
zakladatelka projektu
Srdce s láskou darované

MARKÉTA PEKAROVÁ ADAMOVÁ

předsedkyně Poslanecké
sněmovny Parlamentu ČR



„Celý počin Srdce s láskou darované má už dlouho své zcela nezastupitelné místo i v mém srdci. Děkuji pořadatelům, že pokračují i v další dekadě, a věřím, že se do 11. ročníku opět aktivně zapojí tisíce malých i velkých srdcařů z celé republiky. Těším se, co krásného vytvoří.“

„Srdce s láskou darované přináší nejen radost a tvůrčí zážitky, ale také nás obohacuje a učí. Je to nádherná vlna radosti, pozitivní energie, a hlavně naděje do budoucna. Proto naše ministerstvo tuto smysluplnou aktivitu podporuje a je dlouholetým partnerem tohoto projektu.“



MARIAN JUREČKA

ministr práce
a sociálních věcí

IGOR ROLÍNEK
za ČPP



„Srdce s láskou darované zhmotňuje krásné příběhy, které pomáhají vykouzlit úsměv na tváři a potěší srdce těch, kteří naši podporu potřebují. Díky společnému nadšení a úsilí se podařilo vytvořit unikátní projekt, který spojuje a ukazuje nám všem, že naděje pro lepší svět tu stále je.“

„Dobro, láska, úsměv a štěstí. To jsou atributy, které provázejí příběhy z projektu Srdce s láskou darované. Obdivuji a těším se, jaký přesah Srdce má. Podpora fantazie a kreativity společně s myšlenkou pomoci, rozveselit nebo podpořit druhé je nádherná. Přeji Srdci spoustu dalších SRDCAŘŮ!“



MICHAL NESVADBA

umělec,
který svou tvorbu zasvětil dětem

JIŘINA VACKOVÁ

herečka, produkční,
pedagožka



„Setkání SRDCAŘŮ ve sněmovně moderuji již několik let a pokaždé mě mile překvapí, s čím novým děti přijdou, kolik dobra dokáží rozdat dál a jak se jim podaří za dvě hodiny naplnit sněmovnu láskou. Přeji projektu ve druhé dekadě spoustu dalších nadšenců, aby ten náš svět mohl být zase o něco veselejší a krásnější.“

„Od malička vnímáme srdce nejen jako orgán, ale především obrazně: symbolizuje lásku, laskavost, to, že máme srdce na pravém místě. To vše je Srdce s láskou darované. Nese myšlenku lásky jako nejsilnějšího mezilidského vztahu, který se nedá koupit.“



FRANTIŠEK KINSKÝ
správce rodového majetku,
moderátor a organizátor
kulturních akcí

LENKA HELENA KOENIGSMARK
manažerka, lektorka, zakladatelka
humanitárního centra Dobrodějna



„Setkání SRDCAŘŮ ve sněmovně bylo pro mne velmi emotivní a dojemné. Vidět tolik dětí, které se od malička učí pomáhat slabším, byl velký zážitek. Protkaný tím, že jde pořád o děti, které jsou bezprostřední, chvilkami divoké a plné elánu. Věřím, že i díky projektu Srdce s láskou darované budou mít dobře nastavený morální kompas do dospělosti.“

„Je až neuvěřitelné, kolik radosti, porozumění a lásky Srdce s láskou darované za dobu své existence přineslo. Vnímám sounáležitost a lásku jako ty hodnoty, které učí děti vytvářet pevné a laskavé mezilidské vztahy. Věřím, že podpora dětské kreativity je klíčová stejně jako příležitost porozumět mezigeneračním vztahům. Ráda přispěji svými zkušenostmi a nadšením tomuto skvělému projektu.“



ANDREA JANEKOVÁ
vedoucí lékařka centra kataraktové,
refrakční a vitreoretinální chirurgie,
Oční centrum Praha (OCP)

LUCIE SPÁČILOVÁ
za společnost Performia



„U Srdce s láskou darovaného se mi líbí, že je otevřené. Děti si samy vybírají, čemu by chtěly pomoci, co by chtěly ve společnosti zlepšit. A vidí, že to dokážou. Navíc je to velmi pozitivní událost, která věnuje pozornost tomu, co se děje dobrého. Mám radost, že u toho s Performii můžeme být a projekt podpořit.“

„Již několik let moderuji slavnostní setkání SRDCAŘŮ a je mi ctí, že mohu navíc nově zasednout do poroty. Tento projekt je mému srdci velmi blízký, mám rád děti, pracuji s nimi mnoho let a líbí se mi moc, že jsou díky této myšlence motivované někomu nezávadně a upřímně pomoci.“



JAN ONDER
moderátor,
tanečník,
herec

JANA ŠREJMA KAČÍRKOVÁ
operní pěvkyně, trojnásobná
držitelka Ceny Thálie



„Srdce s láskou darované považuji za úžasný projekt. Pomáhá uvědomit si, že v životě vlastně opravdu záleží jen na pár důležitých hodnotách. A láska, úcta a přirozená lidská slušnost jsou ty nejzásadnější. Proto mu držím palce ze všech sil, aby nádhernými skutky naplnilo i druhou dekádu.“



má svou hymnu

1/

*Srdce tluče pomaličku,
zamyslí se na chvíličku.
/:K srdci dětí najde klíč,
ví, že tma je dávno pryč.:/*

Refrén:

*/:Srdce s láskou darované
podávám Ti na dlani.
Stačí dotek, pohlazení,
úsměv mraky odhání.:/*

2/

*Dospěláku, ohlédni se,
uvidíš náš krásný svět.
/:Srdce láskou otevřené,
cestu, co je samý květ.:/*

Refrén:

*/:Srdce s láskou darované
podávám Ti na dlani.
Stačí dotek, pohlazení,
úsměv mraky odhání.:/*



Text, který vznikl na základě prací zaslaných do soutěže Srdce s láskou darované,
zhudebnil Jindra Fritsch.
Písničku si můžete poslechnout na stránkách www.srdceslaskou.cz.

Obdiv poroty mají všichni soutěžící, a všechny jejich práce
tak zůstanou zveřejněny na www.srdceslaskou.cz.



JAK NA TO ANEB RECEPT PRO NOVÉ SRDCAŘE

Před zapojením do projektu Srdce s láskou darované a samotnou tvorbou SRDCE by se měly děti v kolektivu zamyslet nad tím, komu by je chtěly darovat a proč. A také, jak chtějí myšlenku SRDCE ztvárnit. Děti mohou vyrábět srdíčka pro své blízké, pro seniory v domově důchodců, mohou vybrat člověka, který by si SRDCE zasloužil za nějaký mimořádný čin, mohou někoho podpořit v nelehké situaci... Při tvorbě nejsou limitovány ani velikostí, ani materiálem. Mohou vytvořit kolektivně jedno SRDCE libovolné velikosti v podobě výrobku nebo počinu (hudební či divadelní představení, výstava, sbírka...) nebo každý člen kolektivu může vyrobit něco samostatně. Fotografickou dokumentaci nejlépe celého procesu tvorby, předání apod. děti doprovodí textem a případně videem, z něhož bude zřetelné, komu a proč SRDCE darovaly/darují. Text, fotografie i video posuzuje porota jako celek.

P. S.: Znovu upozorňujeme na to, že SRDCE lze zhmotnit opravdu různě. Fantazii se meze nekladou, měli jsme mj. kolo, auto, stromy, stolek, lavičku, andělky i televizi, ale také srdíčka nehmotná, například tance a písničky. Pro inspiraci doporučujeme prohlédnout si galerii prací jednotlivých ročníků na www.srdceslaskou.cz.



Zopakujme si pravidla 11. ročníku

O co nám všem společně jde

Podpora tradičních lidských hodnot, jako jsou láska, přátelství, rodina, vzájemná úcta.

Podpora týmové práce a rozvoj tvůrčích dovedností dětí.

Podpora mezigeneračního dialogu.

Radost z vlastnoručně vytvořených výrobků i z darování, sdílení radosti v kolektivu.

Účastníkem projektu Srdce s láskou darované se mohou stát kolektivy z mateřských a základních škol, družiny, kolektivy dětí z dětských domovů, ZUŠ, mateřských center a ostatní dětské kolektivy, třeba i děti se svými rodiči (nejméně 2 a nejvíce 30 dětí/kolektiv), které splní stanovená pravidla. Do soutěže se nemohou přihlásit jednotlivci. **Každý ze soutěžních kolektivů může přihlásit i více projektů; škola/zařízení může zaslat libovolný počet příspěvků různých kolektivů.**

U každého projektu je soutěžní jedna fotografie a jeden text libovolného žánru, z nichž bude zřejmé, komu je práce určena a proč. Soutěžící mají možnost dále nahrát do přihlášky až pět fotografií 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 adresu uvedenou v přihlášce.

Předepsaný formát fotografií je jpg, velikost A4, rozlišení 300 dpi (maximální možné rozlišení/kvalita fotografie; vítězné fotografie se budou zveřejňovat v časopise, proto musí mít tiskovou kvalitu). Předepsaný formát textu/příběhu je word, rozsah od 1000 do 5000 znaků. Videoprezentace by měla mít maximální délku 6 minut (prosíme o dodržení daného časového limitu).

Pozn.: Galerii soutěžních prací na srdceslaskou.cz generuje program přesně podle toho, jak jste přihlášku vyplnili. Věnujte proto 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 použijte vlastní hudbu nebo si předem vyžádejte souhlas autorů písně.

- **Soutěžní příspěvky bude možné zasílat od 1. 11. 2024 do 10. 3. 2025.**
- 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,**
 - **Zvláštní cena předsedkyně Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR,**
 - **Zvláštní cena ministra práce a sociálních věcí za rozvoj mezigenerační spolupráce a solidarity,**
 - **Zvláštní cena za šíření projektu v zahraničí.**
- Speciální cena: slavnostní uvedení pedagoga do Síně slávy Srdce s láskou darovaného za významný dlouhodobý přínos tomuto projektu.
- **Uzávěrka přihlášek bude 10. 3. 2025, rozhodující bude datum odeslání elektronické přihlášky.**
- Soutěž bude vyhodnocena nejpozději do 30. 5. 2025.
- Výsledky budou zveřejněny na webových stránkách www.srdceslaskou.cz a v časopise AGE; v průběhu roku 2025 pak mohou být v AGE a na Facebooku Srdceslaskou uveřejněny jednotlivé příběhy, fotografie, videa, rozhovory s vítěznými týmy, reportáže atd.
- Slavnostní setkání vítězů se bude konat v červnu 2025 v historických prostorách Poslanecké sněmovny PČR v Praze, pokud tomu nezabrání epidemická situace.

Celostátní soutěž Srdce s láskou darované je nedílnou součástí projektu AGE a vydavatelství ANTECOM jako její organizátor 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.



Olga Žáková:

Jsem docela dobrý motivační prvek

O krásné marnosti a naplnění s Olgou Žákovou, stále obdivuhodnou znalkyní krasobruslení a oblíbenou průvodkyní

„Většinou jsem při průvodcování na zájezdu nejstarší a hodně klientů se přizná, že to měla být jejich poslední výprava, a když mě viděli, tak si začali dělat další plány.“ S paní Olgou Žákovou jsem se sešla u ní doma u kávy a dobrot ze zemí, v nichž nedávno průvodcovala, a nezbývá mi, než tato slova o pozitivní motivaci naprosto potvrdit. Povídaly jsme si o průvodcování a krasobruslení, dvou celoživotních láskách této výjimečné dámy.

^
V době našeho rozhovoru spolukomentovala letošní bruslařské Grand Prix ve studiu České televize. Speciálně pro AGE ji vyfotil její kolega, sportovní komentátor Miroslav Langer. Děkujeme!

Láska první: krasobruslení

Krasobruslení je s vámi spojeno už od dětství. Věnujete se mu stále i ve svých (snad mohu prozradit) 85 letech?

Ano, je to tak, i když samozřejmě už jinak než v mládí. Krasobruslila jsem a pak dlouhá léta

tento sport soudcovala. Teď už jen pomáhám. Když si mě pozvou, snažím se prospět svými radami a postřehy mladým tanečním párům.

Jezdím na Hasu – čili do Havlíčkových sadů, kde trénuje skupina Matěje Nováka, nebo na Vernerovu akademii, kde jsem pěšky

rychlou chůzí za půl hodiny. Zde trénují Michal Češka a Karolina Procházková. S trenéry se výborně znám, vždyť jsem je všechny také soudcovala.

S krasobruslením máte bohaté zkušenosti a můžete srovnávat. Změnil se nějak váš milovaný sport během času?

Dříve byl v krasobruslení úplně jiný systém. Museli jsme drilovat nepopulární povinné cviky – a my Češi jsme naopak vždy vynikali ve volných jízdách. Krasobruslení si u nás vybírají děti, které baví skákat a točit piruety, kdežto na povinnou jízdu by byly vhodné jiné typy. Také jsme neměli možnost toho tolik naježdit, a chcete-li být dobří v povinných cvicích, musíte naježdit doslova kilometry. Říkalo se nám dokonce kvůli tomu „pijavice ledu“. U nás měl přece jenom vždycky na zimních stadionech přednost hokej jako sport číslo jedna.

Například Ája Vrzáňová a Jiřina Nekolová, když se mohly ještě zúčastnit olympiády v roce 1948 ve Svatém Mořici, tak v povinné jízdě skončily až na konci první desítky. Nekolová pak měla druhou nejlepší a Vrzáňová třetí nejlepší volnou jízdu, ale už jim to nebylo nic platné, na medaile nedosáhly. Pro všechny naše bývalé závodníky by byl současný systém lepší. Povinné cviky se dokonce úplně zrušily.



Jak je na tom naše taneční krasobruslení dnes, dělá vám radost?

V současné době máme dva opravdu nadějně taneční páry, oba sourozenecké. Jak Taschlerovi, tak Mrázkovi, a těšíme se na rok 2026, kdy v Praze po dlouhé době bude mistrovství světa. Naposledy tu bylo v roce 1993! A já věřím, že by nám opravdu mohli udělat radost. Byla jsem se na ně podívat v létě na tréninkovém táboře v České Lípě. Přijeli nejenom naše špičkové páry, ale i další skvělí tanečníci z jiných zemí.

Některé věci se nemění. Hokejoví trenéři stále říkají svým svěřencům, zapište se do krasobruslařské školičky, ať se naučíte pořádně bruslit. Pro krasobruslení stále platí, že má-li z vás být špičkový závodník, musíte mít cit pro skluz a ten je určitým způsobem vrozený. A jak ho nemáte, můžete sebelíp skákat a nikdy to nebude ono.



^
Jako nadějná zážkyň při tréninku na pražské Štvanici



<
U Áji Vrzáňové na Manhattanu v New Yorku s jejím kocourem v náručí, 2007

> Prahou provádí úplně nejraději

PhDr. Olga Žáková, CSc.

Narodila se v Praze roku 1939. Vystudovala Karlovu univerzitu a na ČVUT přednášela obory estetika a dějiny umění. Byla krasobruslařskou reprezentantkou, mezinárodní rozhodčí ISU a nyní její komentáře slyšíme při krasobruslařských soutěžích, které pro Českou televizi spolukomentuje. Díky sportu procestovala spoustu zemí a dnes jako průvodkyně spolupracuje s několika cestovními kanceláři. Je členkou kontrolní komise Asociace průvodců ČR. Má dva syny a je šťastnou babičkou dvou vnuček a jednoho vnuka



Jak se vlastně tehdy z vás, mladé nadějně krasobruslařky, stala rozhodčí?

Za nás bylo všechno povel. Měla jsem tehdy smůlu, že mě paní ředitelka akademického gymnázia odmítla uvolňovat z prvních dvou vyučovacích hodin na ranní tréninky, které jsme mívali třikrát týdně od 5 do 9 hodin ráno. Řekla mi, že krasobruslení je buržoazní přežitek a že mohu dělat jiný sport, přestože žádost přišla od krasobruslařského svazu. Trénovala jsem tedy pokaždé asi o hodinu až dvě méně než ostatní, a jak jsem se zmiňovala, bylo potřeba najezdit kilometry.

Takže mi hlavní trenér řekl, „hele, ty stejně půjdeš pak na ‚vejšku‘, tak nebudeš mít čas dost trénovat. Příští týden půjdeš soudcovat žactvo.“ Já koukala! Bylo mi tehdy sedmnáct a takhle to začalo, ještě před maturitou. Pak mě poslali na mezinárodní seminář rozhodčích a postupně jsem rozhodovala stále vyšší kategorie, až jsem to dotáhla na nejvyšší příčku – vrchní rozhodčí pro vrcholné soutěže.

Soudcujete ještě?

Ne. Soudcovat ISU závody už nemůžu, tam je limit 70 let. Ale i pak si mě ještě na nějaké menší závody zvali, jak v Čechách, tak v Německu, Dánsku a Řecku, kam si mě zvali jako neutrála k nominacím nebo k výkonnostním testům. Teď už sedím v teple u komentování krasobruslení pro Českou televizi.

Nyní probíhá série závodů Grand Prix, kterých se zúčastňuje pouze pozvaná světová špička. Naše výše jmenované taneční páry jsou

pozvané do Ameriky, Kanady, Francie a Finska, takže budu zase slyšet v televizi a fandit jim.

Láska druhá: průvodcování

O krasobruslení bychom se mohly bavit ještě dlouho, nesmíme ale zapomenout i na vaši druhou lásku – průvodcování. To je v porovnání s krasobruslením o hodně novější záležitost?

Bruslit jsem začala v sedmi letech, průvodcovat v osmnácti. Byla jsem v prvním ročníku univerzity a v našem domě bydlela paní, která pracovala v Čedoku. Od mé maminky se dozvěděla, že na prázdniny hledám brigádu. Potkaly jsme se na schodech a ona se mě zeptala, jak jsem na tom s cizími jazyky. Rusky jsem uměla velmi dobře, protože jsme tam hodně jezdili se sportem, a němčinu jsem taky neměla špatnou. Sousedka mi poradila, že Čedok pořádá nábor nových průvodců, ale musí se složit zkouška ze dvou cizích jazyků. Potom jsem absolvovala večerní semestrový kurz dvakrát týdně od 6 do 9 večer. Takže to bylo při studiu docela náročné.

A hned jsem začala průvodcovat. První cesta byl obligátní okruh Kyjev – Moskva – Leningrad. Jela jsem taky parníkem kolem Černého moře, z Oděsy přes Jaltu, Soči, Suchumi až do Batumi. Cestovalo se tehdy ale jen do Sovětského svazu, tedy nejen do Ruska, ale i téměř všech jeho tehdejších republik. Dostala jsem se proto i do Pobaltí, Gruzie, Arménie, Ázerbájdžánu a Uzbekistánu. Později jsem

překládala z ruštiny a němčiny na kongresech u nás nebo v takzvaném východním bloku.

Když se po roce 1989 otevřely hranice, začala jste jezdit i do dalších zemí?

Já měla tu výhodu, že jsem se s krasobruslením dostala hodně do světa. Když jsem byla například soudcovat v Číně, Americe, Austrálii či Japonsku, tak jsem si po skončení závodu prodlužovala pobyt o dva tři dny, abych se tam mohla trochu porozhlédnout. Pak už se na mě obraceli i další rozhodčí z jiných zemí, a tak jsem měla takovou kamarádkou „cestovku“.

V roce 1990 měl Čedok v Praze skupinu německých podnikatelů, kteří si s sebou nečekaně přivezli i manželky. Tak si na mě Čedok vzpomněl a požádal, zda bych se o ně nepostarala. Tím se moje spolupráce s touto cestovní kanceláří zase obnovila.

Dnes provádíte především pro brněnskou cestovní kancelář. Jak jste se vy, Pražačka, dostala k Brnu?

Tenkrát CK Periscope Skandinávie z Brna požádala poprvé cestu do Pobaltí a onemocněl jim průvodce. Volali tedy na Čedok, jestli nemá nějakou náhradu, průvodce, který by tuto trasu znal. Poradili jim mě. Já jsem v Rize byla asi dvakrát nebo třikrát už předtím se sportem, v Tallinnu taky, takže jsem jim udělala záplatu. Dlouho jsem pak jezdila pro obě cestovky, teď jsem věrná jenom Periscopu. Stejně však nejraději provádím Prahou, mou největší láskou. Teď zrovna budu pro známé dělat Karlín a Žižkov.

Můžete se pokusit shrnout, kam všude se dnes s vámi můžeme podívat?

V současné době mám rejstřík zemí, kde provádím, dost velký. Díky dějinám umění mám ráda Řím, Athény a příští rok si zopakují celý okruh Řeckem a západním Tureckem. Miluji Norsko, Island a Švýcarsko, to jsou mé srdeční záležitosti, a skvělá je i Gruzie a Uzbekistán po Hedvábné stezce. Těším se i do milého Pobaltí. Pro Asociaci průvodců připravujeme pro rok 2025 okruh Švédskem a k Bodamskému jezeru na operu Čarostřelec. Většinou jsem při průvodcování na zájezdu nejstarší a hodně klientů se přiznává, že když mě vidí, naplňuje je to optimismem a motivuje k dalším plánům.

Vidí vás vůbec vaše rodina, když jste tak často pryč?

Není to tak zlé. Můj vnuk, Darek, začal letos taky jezdit. K Ježíšku dostal ode mě průvodcovský



kurz, takže si udělal zkoušky a Periscope už ho posílá se mnou na různé zájezdy, aby se zaučil. Sám už jezdí Norsko a Skotsko, to zase neznám já. Kupodivu Skotsko je jedna z mála zemí, kde jsem v Evropě ještě nebyla. Když teď jel Darek se mnou Gruzii, velmi mi tam pomáhal, protože když někam vyrazíte se 30 klienty, je docela příjemné, že máte s sebou ještě asistenta. Vnuk má navíc 190 cm, takže je dobře viditelný a má přehled.

Mám ještě dvě vnučky, školačky. Ta starší donedávna tancovala, ale teď se zamílovala do koní. Ta mladší je v tanečním studiu Pavla Šmoka, dělá i akrobacii. Obě i dobře lyžují.

Souhlasím s tvrzením vašich klientů, že jste dobrá motivace. Poradte nám na závěr – jak má člověk přistupovat k životu, aby ve vašem věku dokázal žít takto aktivně?

Řídím se pravidlem Carpe diem! Užij si dne! Kromě toho denně nejméně dvacet minut cvičím a za týden se snažím ujít 35 kilometrů. Člověk by měl být taky hodně tolerantní a nad věcí, což je někdy těžké. Mám ráda romány finského spisovatele Mika Waltariho. Jedna z jeho postav, Egyptan Sinuhet, říká: „Aby člověk mohl dobře žít, musí mít svobodu, toleranci a trochu krásné marnosti.“ Mně se to velmi líbí, protože tu krásnou marnost člověk někdy opravdu potřebuje k životu jako koření. A já si myslím, že ji mám v dostatečném množství.

Text: Martina Hošková

Foto: archiv Olgy Žákové a Miroslav Langer

^
S vnučkami na jednom z výletů

**Řídím se
pravidlem
Carpe diem!
Užij si
každého
dne!**



Janoska Style je mostem mezi minulostí a současností



Jedinečný styl, zvuk, improvizace bez limitů, virtuosita, osobitá interpretace klasické hudby pro 21. století. Překročit zažité hranice a jít třeba až nad své fyzické možnosti. S posláním předávat radost z klasické hudby a oslovit i mladší generace. Seznamte se s bratry Ondřejem, Romanem a Františkem Jánoškovými a jejich švagrem Juliem Darvasem: se světově uznávaným hudebním tělesem Janoska Ensemble.

Na podzim jste u vydavatelství Deutsche Grammophon vydali své čtvrté album Vivaldi: The Four Seasons in Janoska Style. Na jedné straně tři sta let staré umělecké dílo, na straně druhé čtyři výjimeční instrumentalisté 21. století. Je to váš splněný sen?

Ano, je to pro nás splněným snem a také jedinečným hudebním dobrodružstvím. Vivaldiho *Čtvero ročních dob* je ikonou klasické hudby, ale naší vizí bylo přetvořit ho tak, aby bylo živé a atraktivní pro dnešní dobu, aby oslovilo posluchače každé generace. Janoska Style je pro nás způsob, jak být mostem mezi minulostí a současností. V albu jsme chtěli zachytit nejen Vivaldiho krásu, ale přinést nové kompozice, které jsou protkané improvizací. Album je pro nás dílem našeho srdce a maximálního nasazení. Nejsme jen interpreti, ale tvůrci, kteří do Vivaldiho světa přináší vlastní příběhy a nové hudební vrstvy. Chtěli jsme, aby *Čtvero ročních dob* v tomto pojetí ukázalo, že klasická hudba může být fascinující, vzrušující, moderní a „cool“. Album je naší poctou Vivaldimu, ale také pozvánkou pro dnešní publikum, aby zažilo krásu klasiky s energií, která patří současnosti.

Album má v názvu dovětek „in Janoska Style“. Co si pod tím máme představit?

Náš „Janoska Style“ je klasická hudba v novém světle. Velmi důležitým prvkem v ní je improvizace, která byla kdysi naprosto samozřejmou a nedílnou součástí klasické hudby. Bach, Mozart, Beethoven, Paganini – všichni tyto velkáni ovládali její umění, ale postupem času se tento prvek z klasické hudby vytratil. My se ho snažíme vrátit. Bylo pro nás velmi důležité vytvořit si vlastní zvuk, aby nás publikum rozeznalo hned po prvních tónech i z audionahrávky. Stejně důležitá pro nás byla i vlastní interpretace. Chtěli jsme se odlišit a přidat něco unikátního, co by naší hudbě dodalo osobitý charakter. Děláme si vlastní aranžmá, která jsou nedílnou součástí našeho stylu.

Jak vaše album hodnotí sami posluchači, vaše publikum?

Ohlasy jsou skvělé a naplňují nás radostí. Zdá se, že náš záměr vyšel a posluchače nadchl, překvapil a oslovil i novou generaci. Například videoklip ke skladbě *Storm* zaznamenal neuvěřitelný úspěch, hned se umístil na prvním místě iTunes Chart. Reakce posluchačů nás utvrzují v tom, že jdeme správnou cestou, přinášíme

Klasická hudba může být cool.

Letos na podzim vydalo hudební těleso Janoska Ensemble své čtvrté album
✓





^
Na letošním hudebním svátku Třeboňská nocturna oslovilo Janoska Ensemble i české publikum. Vystoupení obohatil také zpěv bratra Arpáda

Hudba dokáže
kouzla.
Překonat jakékoli
kulturní bariéry
a spojit lidi
způsobem, který
je univerzální
a upřímný.

do klasiky něco nového, svěžího a energického, co dokáže pohltnout a překvapit. Tento úspěch je pro nás potvrzením, že hudba dokáže spojit generace a nabídnout nový zážitek také těm, kteří klasiku zažívají a vnímají poprvé.

Vaše koncerty jsou vždy neuvěřitelným zážitkem, každý je originální a jedinečný díky vašemu Janoska Style a výjimečné virtuozitě. Kde se na vás čeští diváci mohou těšit?

Diváci se na nás mohou těšit 22. dubna 2025 v Mahenově divadle v Brně, kde připravujeme koncert plný hudebních překvapení. Další vystoupení nás čeká 4. května v Pardubicích, kde budeme v budoucnu koncertovat také s orchestrem, a v roce 2026 se opět rádi vrátíme do Třeboně na festival Třeboňská nocturna.

Povídáme si spolu pro vánoční číslo časopisu AGE. Jak jste prožívali Vánoce jako děti? A jak je tomu dnes?

Vánoce jsme prožívali jako čas čisté dětské radosti a očekávání. Vzpomínáme si na přípravy, vůni, která zaplnila dům, rodiče, kteří udrželi tajemství, a nás, děti, jak jsme nedočkavě čekaly, jestli uvidíme dárky pod stromečkem. Po večeři jsme se vždycky sešli u klavíru nebo jiných nástrojů, hráli jsme koledy a každý z nás přispěl zpěvem, hraním nebo jen upřímným nadšením. Vánoce pro nás byly obdobím, kdy se všechno zpomalilo a my jsme si užívali chvíle, které nás spojovaly.

Dnes, když už máme vlastní rodiny, se snažíme tuhle vánoční atmosféru a tradice zachovat. Naše děti si Vánoce užívají stejně intenzivně a každý rok připravujeme rodinný koncert, kde se zapojují úplně všichni. Společně hrajeme

a zpíváme, hudba stále tvoří jádro našich Vánoc. Tento čas nám připomíná, co je skutečně důležité, být spolu, sdílet radost, dodržovat tradice a tvořit vzpomínky, které si s sebou ponese celý život.

Díky své profesi velice často cestujete. Museli jste někdy strávit Vánoce v rámci turné v zahraničí?

Tento rok strávíme Vánoce a Nový rok ve Francii, kde máme naplánované koncertní turné v různých městech, ale také v Paříži. Součástí je i speciální novoroční koncert s velkým orchestrem právě v Paříži, což pro nás bude výjimečným zážitkem. I když nebudeme doma, rozhodli jsme se, že si užijeme Vánoce i Nový rok v Paříži jako rodina, všichni spolu. Příležitost spojit hudbu s rodinnými chvílemi je pro nás vzácná a věříme, že svátky ve Francii pro nás budou nezapomenutelné.

Jaké bylo vaše dětství? Doma jste na své rodiče byli i se svým nejstarším bratrem Arpádem čtyři chlapi. Z vašeho povídání je cítit, jak moc si jich vážíte...

Naše dětství bylo plné hudby, radosti a rodinných chvil, na které rádi vzpomínáme. Jako čtyři bratři jsme měli vždycky velkou podporu rodičů, kteří nás vedli nejen k hudbě, ale také k úctě, rodinné soudržnosti a odhodlání jít za svými sny. Náš otec, taktéž houslista, pro nás byl a je obrovskou inspirací, odevzdal nám nejen hudební znalosti, ale i vášeň a disciplínu, které jsou základem naší kariéry. I dnes, když se všichni sejdeme doma, rádi si spolu jen tak zahrajeme pro radost. Ty chvíle jsou pro nás jedinečné, protože hudba nás stále spojuje. Výjimečné u nás je i to, že hudební tradice naší rodiny už dosáhla do osmé generace.

Na speciálních koncertech jsme měli možnost představit něco skutečně unikátního – někdy byl naším speciálním hostem náš otec a na pódiu se k nám nově přidávají i naše děti, které už také zažívají svá první vystoupení.

Bratr Arpád, zpěvák, je na našich koncertech častým speciálním hostem, obohacuje naše vystoupení hlasem a přidává jim další rozměr. Každý koncert je pro nás krásným návratem do dětství a připomínkou, že hudba není jen o jednotlivých tónech, je to způsob, jak se vzájemně propojujeme a odevzdáváme hodnoty z generace na generaci. Publikum tato rodinná vystoupení přijímá s nadšením.

Blíží se konec roku a můžeme trochu bilancovat. Jaký pro vás byl rok 2024? A na co se těšíte v roce novém?

Rok 2024 pro nás byl opravdu dynamický, plný energie a místy připomínal tornádo! Neustále jsme byli na cestách, odehráli jsme množství koncertů po celém světě a podařilo se nám dokončit album *Vivaldi: The Four Seasons in Janoska Style*, což je pro nás velký umělecký a osobní úspěch. Na každém pódiu a v každém městě jsme cítili silnou energii, která nás posouvala dál.

V roce 2025 se obzvláště těšíme na naše světové turné s novým programem Čtvero ročních



dob v Janoska Style. Každý rok pro nás znamená začátek nové kapitoly plné objevování, překonávání vlastních možností a sdílení hudby s lidmi po celém světě. Věříme, že příští rok bude stejně dynamický, plný radosti a hudebních zážitků, které budeme moct přinést našim fanouškům.

Vydavatelství časopisu AGE se svými partnery každoročně pořádá celorepublikový projekt Srdce s láskou darované, který podporuje tradiční mezilidské hodnoty a vztahy, jako jsou láska, přátelství, úcta, rodina. Kdo by dostal srdce s láskou darované od vás?

Pokud bychom měli darovat „srdce s láskou“, určitě by patřilo našim rodičům, manželkám a dětem. Jsou to právě oni, kdo nám poskytuje největší oporu a podporu, i když jsme často na cestách, daleko od domova. Naši rodiče nás naučili, co znamená vášeň, odhodlání a rodinné hodnoty, a naše manželky a děti nás podporují na každém kroku, i když to není vždycky jednoduché. Díky nim můžeme žít svůj hudební sen a na každém koncertu cítíme, že nejsme sami.

Můžete něco prozradit o svých dalších plánech? Plánujete třeba vydat další album, nebo je to top secret?

Co se týče pátého alba, máme na stole řadu nápadů, ale ještě hledáme správný koncept, jak bychom ho uchopili. Vedle toho máme naplánované množství projektů a spoluprací s jinými umělci, které nám otvírají nové hudební možnosti a výzvy. Těšíme se na všechno, co přijde, a věříme, že našim posluchačům dokážeme přinést další překvapení a hodně radosti z hudby.

Text: Štěpánka Kotrbová

Foto: Andreas H. Bitesnich, David Peltán
a archiv Janoska Ensemble

JANOSKA ENSEMBLE

Výjimečné spojení hráčské kvality, originality, improvizace a inovativního vnímání klasické hudby interpretované pro posluchače 21. století. Rodinné kvarteto interpretů, kteří studovali klasickou hudbu především ve Vídni, tvoří bratři Ondrej Jánoška (housle), František Jánoška (klavír), Roman Jánoška (housle) a jejich švagr Julius Darvas (kontrabas). Janoska Ensemble je fenomén spojující úctu ke klasickým dílům, jazz, rock, etnickou hudbu a mistrovskou improvizaci. Bratři Jánoškovi jsou šestou generací hudebníků v rodině, předtím působili v různých žánrech především na vídeňské hudební scéně. Spojili se v roce 2013 v originální kvarteto, které vystupovalo mj. v newyorské Carnegie Hall, v Austrálii v Opeře v Sydney či v Musikverein ve Vídni. Mají za sebou společné koncerty se slavnými osobnostmi, například s Hansem Zimmerem či Thomasem Hampsonem.

Hrdý partner
celostátního projektu





Co nového u Spejbla a Hurvínka

Chystají překvapení

Nová sezona v legendárním Divadle Spejbla a Hurvínka je nabitá událostmi. V plánu je premiéra Hurvínkovy vánoční záhady, vydání CD Hurvínek prodává nevěstu, unikátní společný projekt s pražským planetáriem a také rekonstrukce! Od března do prosince bude probíhat přístavba zkušebny, skladu a obnova sedadel v hlavním sále. V prostoru stávající pokladny vznikne nové zákaznické centrum, jehož součástí se stane i obchůdek s originálními dárkovými předměty. Výborná zpráva je, že po dobu rekonstrukce bude divadlo hrát v blízkém grand hotelu International v pražských Dejvicích.

^
Denisa Kirschnerová, ředitelka
Divadla Spejbla a Hurvínka, spolu
s legendárními protagonisty

„Díky ochotě a vstřícnosti vedení sítě Czech Inn Hotels jsme našli po dobu dostavby studia, která bude probíhat v našem divadle v Dejvické ulici, útočiště v hlavním konferenčním sále nedalekého hotelu International,“ potvrzuje ředitelka Divadla Spejbla a Hurvínka Denisa Kirschnerová. „Naším divákům

tento prostor není zcela neznámý, protože si sem za námi našli cestu již v roce 2021, kdy jsme v zahradě hotelu působili na letní scéně. Jsme zároveň velmi vděční, že je tato spolupráce naplněná vzájemnou radostí a nadšením, že můžeme společně přinášet našim divákům příběhy rodinky Spejbla a Hurvínka.

Poděkování patří také Praze 6, panu starostovi Stárkovi a Magistrátu hlavního města Prahy jako našemu zřizovateli za podporu a realizaci celého projektu."

K programovým vrcholům sezony patřila listopadová premiéra dlouho očekávané nové vánoční hry **Hurvínkova vánoční záhada**. „Věřím, že se i tento kouzelný vánoční titul stane oblíbenou stálicí našeho repertoáru a diváci jej budou každoročně navštěvovat jako tradiční zastavení v době vánočního shonu. Děti i dospělí se mohou těšit na mnoho efektních loutek, originální scénografii, milé písničky, zasněženou Prahu a jednu záhadu, kterou, doufám, spolu s námi rozluští,“ upřesňuje umělecký šéf Divadla Spejbla a Hurvínka David Janošek.

Obnovené premiéry v novém nastudování se v aktuální sezoně dočkala populární inscenace **Žeryčku, hop!** Interaktivní divadelní program je vytvořený přímo pro vnímání těch nejmladších diváků, dětí od jednoho roku, pro které bývá také prvním divadelním zážitkem. Spolu s Žerykem se vydávají do světa těch, co umí létat, ptáků i mraků, planet, kouzelných vesmírných tvorů a zářících hvězd.

Další mimořádně úspěšný titul z repertoáru Divadla Spejbla a Hurvínka – **Hurvínek prodává nevěstu** – míří na CD. Společný počín s Janáčkovou operou Národního divadla Brno, jehož premiéra skončila dlouhotrvajícími ovacemi vestoje, je nominován na inscenaci roku v anketě Divadelních novin. **CD Hurvínek prodává nevěstu** by mělo vyjít v první polovině roku 2025.

Naplnlo běží také přípravy unikátního projektu Divadla Spejbla a Hurvínka a pražského planetária, které přechází na nejmodernější projekční LED Dome technologii. „Nyní pokračují postprodukční práce po samotném natáčení dobrodružného pořadu pro děti o vesmíru s pracovním názvem Hurvínkův výlet do stratosféry. Premiéru bude mít v kupoli pražského planetária po dokončení jeho zásadní modernizace,“ podotýká Denisa Kirschnerová.

To všechno předznamenává velkolepé oslavy Hurvínkových 100. narozenin v roce 2026.

Zdroj: Divadlo Spejbla a Hurvínka

Letošní sezona
předznamenává
velkolepé oslavy
Hurvínkových
100. narozenin
v roce 2026.

Hurvínkova vánoční záhada

dobrodružství v ulicích velkoměsta



<https://spejbl-hurvinek.cz/>

<
Letos přichází na svět nová hra pro děti i dospělé Hurvínkova vánoční záhada. Pojdte se svátečně projít Prahou spolu s oblíbenými loutkami



^
Každá operace vyžaduje
dokonalou souhru celého týmu.
Na snímku doktorka Andrea
Janeková (vpravo) se sestřičkami
a pacientem

Obětavost,
laskavost,
ohleduplnost.
To jsou
vlastnosti,
které je třeba
rozvíjet.

Andrea Janeková:

Lékař by měl být srdcař

Andrea Janeková, vedoucí lékařka Očního centra Praha (OCP), je první ženou v České republice, která úspěšně složila vůbec nejnáročnější mezinárodní zkoušku ve své specializaci – kataraktové a refrakční chirurgii. Je tedy velmi úspěšným očním chirurgem, ročně odoperuje na dva a půl tisíce operací. Pracuje na vědeckých studiích, je pedagožkou, ale jak sama říká, hlavně maminkou dvou holčiček a my dodáváme – také velkou srdcařkou.

Učení dělá mistra

Dnes máte své místo na špičce české oční chirurgie. Jaká byla vaše cesta k úspěchu?

Nebyla zrovna jednoduchá, trvala mnoho let a pocit, že cíl, na kterém pracuji, je v nedohlednu, se dostavil opakovaně. Za tím, že jsem došla až sem, stojí nekonečné úsilí a tvrdá práce a také podpora mých nejbližších, protože největší výzvou asi bylo skloubit všechno s rodinou.

Možná jsem to měla o to obtížnější, že prestižní soukromá klinika, kterou OCP je a kam jsem nastoupila hned po škole, klade na operátora obrovský tlak – na rychlost, přesnost, kvalitu, naprostou bezpečnost pro pacienta. Nebyl prostor něco zkoušet, a tak mi tchán po několika letech mého působení v OCP navrhl, ať se jezdím učit operovat za ním do klatovské nemocnice. Takže to probíhalo tak, že jsem po práci v OCP vyzvedla svou tehdy ještě

malou dcerku ze školky, jely jsme autem dvě hodiny do Klatov, tam jsem ji předala babičce, druhý den ráno šla do nemocnice operovat a pak zas zpátky do Prahy. K tomu se pak přidaly stáže v pražské nemocnici Na Vinohradech, až jsem začala operovat pod vedením zkušených chirurgů v OCP. Dva roky trvalo, než jsem mohla operovat sama.

Dnes máte za sebou víc než deset tisíc operací. Přitom se jedná o jedny z nejnáročnějších, neboť vyžadují naprosto špičkovou přesnost a souhru nejen všech končetin operátora, ale i smyslů. Je to tak?

Máte pravdu, operujeme rukama i nohama na ploše pár milimetrů čtverečních, někdy se při operaci pohybujeme v jednotkách menších než milimetr a pohyby všech končetin musíme koordinovat na milisekundy. U operace sedíme, protože nohy opravdu nezahálají, výrobci dnes umějí dát do jednoho nožního pedálu speciálního přístroje i dvacet funkcí. A když například separujeme lentikulu během zákroku SMILE, který pacienta zbavuje dioptrií na dálku, oddělujeme speciální vrstvy v rohovce, které nám předtím vytvořil laser. Při tom už se orientujeme nejen zrakem, ale i odporem nástroje v tkáni, neboť tak malý rozměr není viditelný. Zároveň kontrolujeme přístroje i sluchem. Nejen, že s námi některé komunikují, ale hlavně musíme ihned zachytit jakýkoli podezřelý zvuk.

Týmová hráčka

Tak náročné operace jistě vyžadují dokonalou souhru celého týmu. Máte nějaký recept na skvělý tým?

Děkuji za tuto otázku. Sehraný tým je základ, sama si nedovedu představit, že bych pracovala někde, kde by nebyly hezké mezilidské vztahy a nefungovala vzájemná profesionální souhra. Na operačním sále samozřejmě nejsem sama, pomáhají mi dvě sestřičky, sanitářka, do našeho týmu počítám i sestřičky, které pacienta na operaci připravují, recepční, které ho přijímají k nám na kliniku... Každý kolega je v tom řetězci důležitý pro to, aby se u nás pacient cítil dobře a operace se zdařila.

Recept? Myslím, že nás všechny spojuje vědomí, že děláme něco, co má smysl, a cítíme to jako službu. Osobně při práci s kolegy sázím na přímocharost a jasnou komunikaci. A samozřejmě také na empatii. Bez té by to nešlo.

Ročně se zúčastníte několika odborných kongresů v různých zemích, kde často přednášíte a představujete výsledky své práce včetně vybraných klinických studií. Panuje i v mezinárodním měřítku mezi vámi týmovost?

Dosud jsem měla možnost vnímat, že mezi námi fungují velmi hezké a kolegiální vztahy, protože všichni svou práci milujeme. Stejně



MUDr. Andrea Janeková, FEBO, FEBOS-CR (37), vystudovala 3. lékařskou fakultu Univerzity Karlovy v Praze. Od roku 2012 pracuje v Očním centru Praha (OCP), v současnosti jako vedoucí lékařka centra kataraktové, refrakční a vitreoretinální chirurgie a zároveň jako zástupkyně primáře. Je členkou několika profesních organizací, mj. výboru České společnosti refrakční a kataraktové chirurgie (ČSRKCH). V letošním roce po úspěšném složení evropské specializační zkoušky obdržela prestižní titul FEBOS-CR. Pracuje na vědeckých studiích, je oblíbenou pedagožkou, ale hlavně maminkou dvou holčiček



<

Oční centrum Praha (OCP) se stalo první soukromou klinikou v Evropě, která vyzkoušela unikátní chirurgickou technologii inspirovanou helmami pilotů stíhaček F-35. Tato průlomová metoda využívá XR 3D mikroskopu a speciálních 3D helem. Na fotce Andrea Janeková s primářem OCP MUDr. Radanem Zugarem

> Předávání zkušeností

Základní doporučení pro zdravé oči od paní doktorky Andrey Janekové

I když u dětí nepozorujeme žádné obtíže, je dobré kolem třetího roku věku jejich oči zkontrolovat lékařem. Protože to je období, kdy je možné odhalit i skryté dioptrické vady, které lze léčit. Oko je totiž spojené nervem s mozkem, kde se promítají obrazy. Pokud je jedno oko horší, mozek je tlumí a kolem šestého/sedmého roku už je vývoj dokončený, oko je utlumené a dítě už nikdy neuvidí dobře. Když nasadíme brýle, dokážeme, že obraz obou očí je ostrý, mozek pracuje s oběma očima a vidění může být stoprocentní. Tímto se dá předejít tupozrakosti.

U dospělých přichází hodně očních nemocí s věkem. Doporučuji nechat si kolem 40. roku oči zkontrolovat, i když jsme vždycky dobře viděli.



tak jako já sdílím své zkušenosti, sdílejí je i zahraniční kolegové – vzájemně se obohacujeme a učíme. Myslím, že všichni to cítíme tak, že je to ve prospěch našich pacientů, ať už jsou doma nebo za hranicemi. Když to zobecním, tak naše společné zkušenosti mohou zachránit zdraví lidem bez ohledu na hranice zemí – a to je moc krásný pocit.

V roli pedagoga

Když jsme u toho předávání zkušeností, v tom máte rozsáhlou praxi, protože už několik let vychováváte také mladé oftalmology doma.

Ano, v OCP jsme pocítovali nedostatek mladých lékařů v našem oboru, a proto jsme se začali věnovat jejich kontinuálnímu vzdělávání a založili pro ně vlastní akademii, která je připravuje po praktické i teoretické stránce. Dokonce jsme získali nejvyšší stupeň akreditace Ministerstva zdravotnictví ČR a stali se akreditovaným pracovištěm III. typu pro obor oftalmologie. Díky tomu můžeme provádět vlastní specializovaný výcvik a zároveň poskytujeme i odborné stáže pro jiná zdravotnická zařízení včetně krajských či fakultních nemocnic.

Kromě toho, že se angažujete v OCP akademii, podílíte se i na výuce začínajících očních chirurgů v zahraničí. Jakým způsobem?

Nezapomínám na své začátky a na to, co mi pomohlo dostat se až sem. Mimo jiné to byl

také trénink na zahraničních wetlabech, kde se učí operovat na prasečích očích pod vedením zkušených operátorů. Proto dnes působím jako instruktor na těchto akcích a podílím se na výuce operací katarakty. Na jedné z největších, v Sofii, se odoperuje až 4000 prasečích očí a při výuce zde je na padesát začínajících chirurgů. Ale nemyslete si, že tam probíhá jen jednosměrná výuka. I my přednášející se z dotazů učíme, posouvá nás to dál. V lékařském oboru by diskuze měla být základem dalšího zdokonalování a pokroku.

Rodina na prvním místě

Jak vaši práci vnímají vaše děti? Jsou na vás hrdé, nebo na ni spíš žárlí, když odjždíte třeba na několikadenní kongres?

O naší práci doma s manželem mluvíme a holčičky vnímají, že je naší součástí, že ji děláme rádi a naplno. Menší jsou teprve čtyři roky, ale starší dcera, která je teď ve čtvrté třídě, vidí, že musíme něco obětovat, abychom něčeho dosáhli. Že úspěch, který s nimi doma i oslavíme, nepřijde jen tak, ale je za ním hodně úsilí.

Bohužel den má jen čtyřicet hodin a někdy, když musím přidat v práci, uberu z času, který bych třeba věnovala sobě. Ale ani v těch pracovních nejvypjatějších chvílích nekradu čas rodině, ta je u mě vždycky na prvním místě. Není to jen o množství společně stráveného času, ale hlavně o jeho kvalitě. Například když jsem doma, věnuji se jen dětem, odkládám



i mobil. A děti samozřejmě nemají jen nás s manželem, ale také babičky a dědečky, kteří se jim rádi a velmi intenzivně věnují.

Čím vám dcerky v poslední době udělaly největší radost?

Vlastně mi dělají radost neustále. (úsměv) S manželem se snažíme, aby měly mezi sebou hezký vztah, a asi největší radost mám z toho, že se to daří. Moc ráda se dívám, když si spolu

hrají, jak se nádherně doplňují, i když je mezi nimi pětiletý rozdíl. Starší pomáhá sestrice něco vysvětlit, přečte jí pohádku... A mladší jí zase někdy dodává odvalu, aby se do něčeho pustila, protože je odvážnější. Jsou prostě skvělý tým a věřím, že jim to tak zůstane.

Letos jste se stala porotkyní Srdce s láskou darovaného. Čím vás tento projekt zaujal?

A na co se nejvíc těšíte?

Líbí se mi, že projekty, které děti se svými učiteli vytvářejí, směřují k tradičním hodnotám – zdraví, hezkým vztahům, pomoci starším lidem, pomoci přírodě... Že to není o soutěživosti za každou cenu, o výkonu, ale o tom, co je v životě důležité. Rozvíjejí obětavost, laskavost, ohleduplnost.

Oceňuji, že děti pracují ve skupině s dospělými, že dělají něco, co je nad rámec výuky – a to něco si často i samy vymýšlejí, což je daleko víc baví. To, že jsou tým, že se musí doplňovat, rozvíjet vztahy mezi sebou, umět se domluvit.

Ten projekt je prostě skvělý, a když „listuji“ na jeho webových stránkách a vidím, co všechno děti se svými učiteli za těch deset let už dokázali, cítím z toho obrovskou sílu. A nesmírně se těším na to, s čím v letošním ročníku přijdou.

*S Andreou Janekovou si povídala
Jana Jenšíková*

Foto: archiv Andrey Janekové a OCP

^
Ve volném čase s manželem rádi sportují. A milují hory



Hrdý partner
celostátního projektu



<
S manželem Adamem Janekem, ředitelem Očního centra Praha, a tchánem Michalem Janekem, vynikajícím kataraktovým chirurgem, který má za sebou víc než třicet tisíc operací. Oba jsou pro ni obrovskou oporou

LUXUSNÍ ŠPERKY

TRADIČNÍ VÝROBCE ORIGINÁLNÍCH
ŠPERKŮ S ČESKÝMI GRANÁTY
GRANÁT TURNOV

WWW.GRANAT.CZ

Hrdí partneři
celostátního projektu



Město Vamberk a Muzeum krajky Vamberk vás zvou na prohlídku

- trvalých expozic paličkových krajek
- specializovaných tematických výstav
- proměny krajky v Čechách od počátku 18. století až do současnosti
- unikátního paličkovacího stroje

Otevřeno celoročně
Více na www.moh.cz/muzeum-krajky



MUZEUM
krajky
VAMBERK



Čemu dáváme pozornost, to roste

Stává se vám, že u svého okolí vidíte spíš chyby a nedokonalosti a máte tendenci přehlížet to, co se povedlo? Možná je to motivující u vrcholových sportovců nebo tam, kde jde skutečně o opravy a korekce. Ale v běžném životě a zejména ve výchově dětí to většinou nic dobrého nepřinese.

Je to něco, co pozoruji v rámci svého pracovního týmu. Když se ve snaze být efektivní zaměřím na chyby a nedokonalosti a zároveň ignoruji to povedené a dobré, nezískám ochotu, ale spíš opatrnost, nejistotu a nízkou sebedůvěru. Když svou pozornost zaměřím na to, co se podařilo, ochota je vysoká a přetrvává, i když občas požádám o vylepšení nějakého detailu nebo nápravu chyby.

Ochota předchází schopnosti

Víme, že aby byl někdo schopen, musí být nejprve ochoten. Ochota je tedy velmi důležitá. V učení se, zlepšování, dělání něčeho.

Ten nejefektivnější způsob, jak někoho opravdu pobídnout ke zlepšení, tedy nespočívá v tom, najít všechny jeho chyby a poukázat na ně. Lidé nejsou stroje a k ochotě se zlepšovat potřebují vědět, že někdo vnímá jejich plusy a úspěchy. Vědomí, že je oceněna jejich dobrá práce, posun a snaha, je doopravdy motivuje.

Tak jako nás naši rodiče podporovali při prvních krůčcích, stejným způsobem můžeme podpořit ostatní. Mohli nám vytknout styl, rychlost a upozornit na každý pád a zakopnutí. Ale místo toho řekli, že to nevádí a že nám to

jde skvěle a že máme pokračovat. Trpělivost a podpora okolí hraje v učení a při následném úspěchu extrémní roli.

Učíme se i na chybách

Dcera má ve své škole jen ústní a popisové hodnocení, tedy bez známek. Je to pro mě nové, a i když to vlastně podporuje výše zmíněné, přiznám se, že nebylo vůbec snadné se v tom zorientovat. Zámka udává jakýsi rámec, popis tento rámec maže, a bere tak dospělým pevný bod. Došlo mi, že cesta je mít pojmenované, co by měl třeták v daném předmětu ovládat a používat. Když to vím, známky nepotřebuji. Nezapomínám kromě korekce také hodně poukazovat na to, co jí jde a kde se zlepšila. Její ochota je totiž ta nejnütnější ingredience, aby škola nebyla nuda a „pruda“.

Nejen děti, ale i dospělí se stále učí a budou učit až do konce života. Na to u ostatních občas zapomeneme, když vyžadujeme vysoké standardy, rychlé pokroky, nulové chyby. Podporující a oceňující přístup bude mít vždycky lepší efekt nežli neustálé hodnocení a známkování orientované na chyby.

Text: Lucie Spáčilová
Foto: Shutterstock

Aby byl někdo schopen, musí být nejprve ochoten.

Lucie Spáčilová
je zakladatelka
a spolumajitelka společnosti
Performia Česká republika,
která je také partnerem
projektu Srdce s láskou
darované.





Cesta k vánočním perníčkům vede za medem

Včelaření není
jen mazlit se
se včelami.
Je to závazek.

Po prvním adventu je nejvyšší čas na přípravu vánočních perníčků. Ty kromě cizokrajného koření potřebují i med, nejlépe místní. Vydávám se tedy ke svému včelaři do Zhořce. Pro med i medové povídání. Z Okrouhlého Hradiště přes Konstantinovy Lázně silničkou, jež protíná malebnou krajinu s roztroušenými vískami a vypadá, že byla narýsována podle pravítka pro poutníky směřující k duchovnímu centru kraje – klášteru Teplá – již v dávných časech. S inženýrem Jindřichem Novým se známe už dlouho. Bylo to tehdy někdy na konci května, když se k brance naší zahrady přihnula letitá škodovka pěkně štětcem barevně pojednaná a vystoupil mladý muž studentského věku s otázkou: „Nechcete med?“ Ochutnali jsme a od té doby jiný nechceme. Už tehdy mě věk našeho včelaře překvapil, ovšem řeč na to přišla až letos.

**Jak se stane, že dvanáctiletý kluk místo
páchání rozličných nepravostí začne
včelařit?**

Když jsem chodil na základku a později na gymnázium v Tachově, tak jsme každý víkend jezdili sem do Zhořce na chalupu. Okolní příroda, sousedé, práce s tátou kolem domu, to mne tady s tím místem spojilo natrvalo. A pak přišel okamžik, kdy se ze Zhořce stala

srdeční záležitost. Zastavil jsem se u souseda, který v té době už včelařil, a zastihl ho nad otevřeným úlem. Poprvé jsem měl možnost vidět zblízka naživo ten včelí svět, ucítit vůni úlu... a utržit první žihadlo. Přesto jsem ještě, byť s odstupem, sledoval vytáčení medu a ochutnával ten zázrak. Při každé vhodné příležitosti jsem se v sousedství zastavil, pomáhal vytáčet nebo jen „nakukoval do včel“.

A kdy nastal přerod „čumila“ ve včelaře?

Jednou mi soused povídá: „Posekej kus zahrady, přinesu ti včely.“ A opravdu. Přivezl jeden kompletní včelstvem osazený úl.

Takže jste se stal včelařem?

To ne, jen majitelem včelstva. U nás doma nikdo nevčelařil, já věděl úplnou nulu, ale soused mi byl trpělivým průvodcem a pomocníkem. I vytáčet jsem chodil k němu a pak těch pár kilo medu nosil domů v kbelíku. A když se povedlo vytočit víc, než jsme spotřebovali, tak jsem těch pár skleniček rozvezl po okolí na kolečku.

A kdy se zrodil z žáka mistr?

Učil jsem se za pochodu praxí a samostudiem, vylepšoval vybavení, pořídil vlastní medomet, přidával další úly a „budoval klientskou síť“, kterou jsem zásoboval na kole s batohem plným medu.

Tak to jsme se ještě neznali.

Do Hradiště zbývalo ještě pár let. To už jsem studoval na ČVUT a od roku 2008 hrál bubny v kapele Skavare z Konstantinek. Takže přes týden škola, o víkendech kapela a včeličky. Dost časozrávé aktivity. I přesto jsem ještě rozšiřoval počet včelstev, bylo jich dvanáct až patnáct. A ještě jsem začal studovat na ČZU, také prezentně, jako na technice.



Takže docela „raubírna“...

To ano, včelaření není jen mazlit se se včelami a radovat se z přírody. Je to závazek a každoročně se opakující dřina s nejistým výsledkem. A protože stále prodávám takříkajíc „face to face“, tak je to i práce s lidmi, hlavně napravování všeobecně rozšířených omylů o medu. Tomu jsem nakonec věnoval bakalářskou i diplomovou práci na ČZU. Odměnou mi je, že po 26 letech snažení moji zákazníci včelím produktům rozumějí.

To vypadá jako práce na plný úvazek, ještě s těmi bicími.

Tak na plný úvazek pracuju v Praze jako projektový manažer u společnosti, která se zabývá vývojem zdravotnických přístrojů, a bubnování také přibýlo, kromě Skavare ještě s kapelou Rocka Rolla. Včelstev mám tady ve Zhořci osmnáct.

Cestování musí být náročné...

Je, ale doma jsem tam, kde jsou mé včely, tedy ve Zhořci. A kromě toho jsem vděčný žák a soused, který mne uvedl do včelího světa, tady stále včelaří, to už jsme vlastně včelařská komunita.

Se zkušeností, kterou máte, myslíte, že je včelaření vhodná volnočasová aktivita pro všechny věkové kategorie, tedy i pro adolescenty?

Určitě, vede to k pokoře a úctě k zákonitostem živé přírody. A ty začátky jsou dnes díky internetu a sociálním sítím také jednodušší. Nakonec je to vidět na množství a věku nových včelařů, na jejich sociální struktuře i místech, kde se včelaří. Vždyť včelím rájem bývají i velkoměstská centra. A většina spotřebitelů dává přednost medu od „svého“ včelaře než anonymnímu produktu.

*S Jindřichem Novým hovořil Martin F. Fabík
Foto: archiv Jindřicha Nového, Jiřího Bízka
a Shutterstock*

^

Z Pačina do Zhořce už je jen kousek

Vesnička Zhořec ležící v dobách zeměpanských (do r. 1848) na hranici pod správou Tepelského kláštera a bezdružického panství Löwensteinů. V roce 1930 zde bylo počítáno 38 domů, v nichž žilo přes dvě stě obyvatel, dnes tam najdete něco málo přes deset domů a trvale žijící obyvatelé byste pomalu spočítali na prstech dvou rukou.

<

Ing. et Ing. Jindřich Nový je včelami očiřován už od dětství. Jak sám říká, doma je tam, kde jsou jeho včely



Když kruh přátelství funguje aneb Zajíčci v Domově Pod Kavčí Skálou



Každý potřebujeme někoho, kdo nás má rád, kdo se o nás stará, kdo nám pomůže, když to potřebujeme, kdo nás obejmě a rozveselí, když jsme smutní. Tito lidé tvoří náš bezpečný kruh. Všichni společně si v kruhu pomáháme a pevně se držíme za ruce. A kdo tvoří náš kruh? Babička, děda, maminka, tatínek, bráška, kamarád, paní učitelka... Tato slova Zajíčků, dětí z Mateřské školy Čtyřlístek v Říčanech, nás přivedla do Domova Pod Kavčí Skálou, který je od školky jen kousek z kopce. Protože do jejich kruhu patří také babičky a dědečkové z tohoto domova. Synergie je vzájemná. Jejich přátelství trvá už mnoho mnoho let.

Každá návštěva zahřeje u srdíčka

Žádné ticho, prázdno a smutek, ale smích! Ten nás překvapil hned ve vstupní hale domova. V jedné ze společenských místností bylo plno, zdejší obyvatelé si zrovna užívali milé návštěvy. „To jsou border kolie Athos a Jack, naši čtyřnozí terapeuti, s paní Hanou Kejakovou. Už k nám chodí skoro rok a klienti se na ně vždycky moc těší. Za těmi méně pohyblivými chodí pejsci i na pokoj,“ vysvětluje nám ředitel domova Václav Brácha, zatímco nabízí jednomu z dědečků na vozíku pomoc s přesunem na pokoj. Ten však hrdě odmítá, musí prý trénovat.

Na první pohled je znát, že se tu všichni dobře znají. „To je asi největší přednost našeho zařízení,“ potvrzuje pan ředitel. „Tím, že patříme k těm menším, naše kapacita je pětadesát lůžek, máme k sobě blíž a vládne tu rodinná atmosféra. Známe se nejen navzájem, ale i s rodinami našich klientů. Díky některým akcím, které pořádáme řadu let například ve spolupráci s paní učitelkou Janou Michaličkovou a jejími svěřenci z nedaleké Mateřské školy Čtyřlístek, jsme velmi propojeni i s obyvateli Říčan.“

Děti chodí za babičkami a dědečky několikrát měsíčně, aby si společně povídali, hráli si, pekli dobroty a všelijak jinak tvořili. A hlavně si užívali sebe navzájem. No a někteří obyvatelé domova zase docházejí za nimi do školky, aby jim přečetli pohádku. Oběma stranám to přináší



potěšení. Děti se učí být laskavé a empatické k potřebám starších lidí, učí se s nimi komunikovat. A senioři mají pocit, že jsou potřební, že o jejich zkušenosti a vyprávění ještě někdo stojí. A to už prý ani nemluvíme o tom, co s jejich srdíčkem dokáže dětská radost a objetí, jak nám prozradil pan ředitel. Na sv. Martina například společně pekli martinské rohlíčky a o dušičkách vařili dýňovou polévku i pro rodiče. V době naší návštěvy je čekala mikulášská besídka, Betlémské světlo a novoroční koncert...

Nejen předškoláci, ale i středoškoláci

Zajíčci však nejsou jedinými dětmi, které prostory domova dokáží rozveselit. „Celoročně k nám chodí na praxi také žáci Střední školy řemesel z Kunic. Zapojují se do různých prací v rámci provozu domova, ale potkávají se s našimi svěřenci i na společenských akcích, třeba při adventním tvoření. Vloni spolu vyráběli barevné svíčky, papírové andílky, ale i krásný adventní věnec.“

Podle slov Václava Bráchy je tvoření s dětmi velmi cenné pro udržování a ideálně zlepšování motorických dovedností klientů. „Nejlepší je škola hrou, to říkal už Jan Amos Komenský. Prsty a jemnou motoriku trénujeme na hodinách výtvarné výchovy, celé tělo protáhneme

<

Ing. Bc. Václav Brácha, MBA,
je ředitelem Domova Pod Kavčí
Skálou už čtrnáct let. Svou práci
bere jako poslání

Když pejsci léčí

v



^

Zaječí parta z MŠ Čtyřlístek
v Říčanech kráčí po společné
cestě s přáteli z Domova Pod
Kavčí Skálou dál. A protože dobře
ví, že sdílením se radost a krásné
zážitky násobí, už po sedmé
vstupuje do projektu Srdce
s láskou darované: „Od babiček
a dědečků z domova se učíme,
vážíme si jejich práce, přátelství,
trpělivosti, životní moudrosti,
zkušenosti a společně strávených
chvil. Víme, že všechno, co
nám předávají, dokážeme se
stejnou láskou, trpělivostí,
radostí a nadšením posílat dál.“





Domov Pod Kavčí Skálou v Říčanech u Prahy

Je pobytovým zařízením sociálních služeb, domov pro seniory. Poskytuje celoroční komplexní podporu seniorům nad 63 let se sníženou soběstačností. Funguje od roku 2001 a jeho zřizovatelem je Středočeský kraj. Je bezbariérový s kapacitou 55 lůžek, vybavený kuchyní a svým klientům zajišťuje celodenní stravu. Má vlastní zahradu a je situován do blízkosti říčanských lesů. Průměrný věk jeho obyvatel je nyní 86 let.

Kolektiv Domova Pod Kavčí Skálou děkuje všem sponzorům, kteří svými dary přispívají na provoz. Shánění financí je totiž samostatnou kapitolou a příspěvky od zřizovatele, zdravotních pojišťoven nebo dotace nestačí rozsáhlé služby pokrýt. Letošní speciální poděkování patří například společnosti DHL.



na tělocviku a s koordinací, soustředěním a úchopem nám pravidelně pomáhá třeba partička pétanque. Ideální je, pokud se klienti účastní všech těchto aktivit, pokaždé tak mohou potrénovat a protáhnout jiné svalové skupiny a upevnit si rozličné motorické dovednosti."

Všelijakého sportování je v domově hodně. „Pravidelně se zúčastňujeme i sportovních her, které organizují další domovy ve Středočeském kraji, a sami takový sportovní den pořádáme už čtrnáct let. To k nám přijedou senioři i z deseti dalších domovů a je nás tu třeba stovka. Máte vidět, jakou energii vlije našim sportovcům do žil, když v takovéto konkurenci zvítězí jako letos. To pak teprve chutnají grilovaná žebra s pivíčkem, které pro všechny připraví kolegyně v naší kuchyni!"

Přání

Není v našich silách vyjmenovat všechny aktivity, které tu pod říčanskou Kavčí skálou pro babičky a dědečky připravují, aby se v domově cítili opravdu jako doma. A tak nás nepřekvapí



odpověď pana ředitele, když se ho ptáme, jaké má další plány a co by si nejvíc přál.

„Víte, jsem tady v domově už čtrnáct let a mám jeho obyvatele rád. Někteří jsou tu s námi po celou dobu. Tady člověk musí být srdcař, tato práce se pro peníze dělat nedá. Jsme tu pro naše klienty čtyřicet hodin denně sedm dnů v týdnu a za tohoto nasazení nás má všech dvaatřicet zaměstnanců plné ruce práce. Život nás denně staví před nejrůznější složitější situace, které vyžadují hodně pochopení a energie. Největší odměnou je pro nás poděkování od samotných klientů nebo od jejich rodin. Vidět, že jsou spokojení a je jim dobře. Nejstaršímu obyvateli je 99 let, a když ho potkáme na chodbě, jak jde v dobré náladě bez hůlky, prozpěvuje si a míří na naši zahradu opečovat kytičky, víme, že svou práci děláme dobře.“

Právě spokojenost našich babiček a dědečků mě přivedla k myšlence, že bych byl rád, kdyby od nás nemuseli odcházet, když se časem jejich zdravotní stav zhorší. Dnes totiž v takové situaci musí odejít do domova se zvláštním režimem, tedy do neznámého prostředí. Chtěl bych vybudovat přístavbu nebo nějaký objekt, který by mohl být i naším detašovaným pracovištěm se zhruba pětadvaceti lůžky pro tento případ. Abychom si je i v závěrečných letech jejich života mohli nechat u nás, tam, kde se cítí doma. Spolupráce s naším zřizovatelem, Krajským úřadem Středočeského kraje, je skvělá, tak věřím, že se třeba v budoucnu najde nějaké řešení."

Text: Jana Jenšíková

Foto: archiv MŠ Čtyřlístek, archiv Domova Pod Kavčí Skálou a Marek Jenšík

© centropen®



pastelky



**SKVĚLÁ
KVALITA
ZA SUPER CENU!**



**JUMBO
ERGO**



ERGO



trojúhelníkové



zářivé barvy



lehce se ořezávají



odolné proti lámání

www.centropen.cz

Podvodné SMS v Česku: Hrozba nejen pro seniory

Už v roce 2022 se v České republice rozšířil nový způsob podvodů – falešné SMS zprávy, které přicházejí jakoby od Ministerstva práce a sociálních věcí (MPSV) nebo Úřadu práce ČR. Tyto zprávy podvodně lákají občany na příspěvek na bydlení, ale ve skutečnosti mají za cíl získat jejich citlivé osobní a bankovní údaje. Tento trend není nový, avšak jeho intenzita a sofistikovanost roste. Nejzranitelnější skupinou jsou především senioři, kteří často nejsou dostatečně obeznámeni s technologickými a bezpečnostními riziky spojenými s digitální komunikací.

Senioři jsou
v rámci
digitálních
podvodů
nejzranitelnější
skupinou.

Jak podvodné SMS fungují a co mohou způsobit

Podvodné zprávy jsou formulovány tak, aby působily důvěryhodně – často obsahují oficiální loga a jména institucí, které by občanům měly pomáhat. Jejich součástí obvykle bývá link na falešné webové stránky nebo žádost o přístupové údaje do internetového bankovníctví. Občanům je naznačeno, že pro získání příspěvku musí kliknout na odkaz a zadat své přihlašovací nebo bankovní údaje. Tímto způsobem však podvodníci získají přístup k citlivým informacím, které mohou zneužít ke krádeži peněz z bankovního účtu oběti.

Ministerstvo práce přichází s aktivní podporou

MPSV a Úřad práce ČR reagovaly na tyto incidenty prostřednictvím veřejných varování a apelovaly na občany, aby byli obezřetní a nevyžádaným zprávám nedůvěřovali. Varování byla publikována nejen na oficiálních webových stránkách institucí, ale také prostřednictvím tiskových zpráv a sociálních sítí. O pomoc s propagací byli požádáni také starostové obcí, díky nimž bylo možné oslovit širokou

veřejnost. Cílem bylo upozornit co nejvíce lidí na podvodné praktiky, zejména ohrožené skupiny, mezi které patří především senioři.

Ministerstvo a Úřad práce ČR připravily dále řadu preventivních opatření zaměřených na vzdělávání a ochranu občanů před digitálními podvody. V první řadě budou prostřednictvím neziskových organizací pořádat pravidelné vzdělávací programy pro seniory. Ty budou probíhat ve formě seminářů a workshopů zaměřených na digitální bezpečnost, kde se senioři naučí rozpoznávat podvodné zprávy, e-maily a telefonáty. Programy budou organizovány ve spolupráci s místními komunitními centry a seniorskými kluby po celé republice.

Kromě toho bude ministerstvo spolu s Úřadem práce ČR distribuovat informační materiály a letáky s jasnými a srozumitelnými radami, jak se před digitálními podvody chránit. Tyto materiály budou dostupné jak online, tak v tištěné podobě na místech, která senioři často navštěvují, jako jsou pošty, knihovny, zdravotnická zařízení a obecní úřady.

V rámci informačních kampaní budou instituce také intenzivně využívat různé mediální kanály, jako je televize, rozhlas, tisk a sociální



sítě, aby zvýšily povědomí veřejnosti o aktuálních hrozbách. Ministerstvo plánuje připravit krátká instruktážní videa, která budou jednoduše a srozumitelně vysvětlovat, jak podvodné zprávy rozpoznat a jak správně reagovat, pokud je občané obdrží.

MPSV rovněž zřídí speciální dotační program, který podpoří organizace zaměřené na vzdělávání a aktivizaci seniorů. Tyto organizace budou moci získat finanční podporu na realizaci školení a osvětových akcí zaměřených na digitální bezpečnost. Cílem je pomoci seniorům získat potřebné dovednosti a jistotu při používání digitálních technologií, což výrazně sníží jejich zranitelnost vůči podvodným aktivitám.

V ochraně seniorů nelze polevit

V reakci na digitální podvody budou zavedena další opatření k ochraně občanů před těmito hrozbami. Ministerstvo ve spolupráci s Policií ČR uvažuje o zřízení speciální informační linky, na kterou se senioři i další občané budou moci obracet s dotazy ohledně digitálních podvodů. Linka nabídne okamžitou podporu a poskytne informace o tom, jak postupovat v případě podezření na podvod.

Ministerstvo již také navázalo užší spolupráci s bankovními institucemi a mobilními operátory. S těmito partnery bude poskytovat občanům upozornění na podvodné zprávy a organizovat informační kampaně, které jim pomohou rozpoznat varovné signály a správně na ně reagovat.

Další klíčovým krokem bude zavedení pravidelného monitorování incidentů a analýza nových hrozeb. Ministerstvo a Úřad práce ČR budou sledovat aktuální trendy v oblasti digitálních podvodů a získané poznatky využijí k přípravě preventivních kampaní. Tímto způsobem budou moci rychle reagovat na nové typy podvodů a včas informovat veřejnost o možných rizicích.

Všechna tato opatření, kampaně a společné aktivity MPSV a jiných organizací budou zaměřené na prevenci digitálních podvodů a na ochranu občanů před tímto typem kriminality. Cílem je efektivnější postih pachatelů podvodných aktivit a zvýšení bezpečnosti nejen seniorů v oblasti digitální komunikace.

Text: Ing. Jan Mikulecký, Ph.D., MPSV

Foto: Shutterstock



Sousedské dětské skupiny:

Spolupráce, flexibilita, důvěryhodnost

V dnešní době, kdy hledáme rovnováhu mezi pracovními povinnostmi a rodinným životem, se sousedské dětské skupiny stávají populární alternativou tradičních forem péče o děti. Tento koncept, založený na spolupráci mezi rodiči, nabízí nejen flexibilitu, ale i důvěryhodné a přátelské prostředí pro nejmenší.

**Bezpečné
a známé
prostředí dětem
prospívá.**

O čem je vlastně řeč

Sousedské dětské skupiny fungují jako malé kolektivy dětí, o které mohou pečovat rodiče nebo pečovatelé vždy s příslušnou kvalifikací. Výhody tohoto modelu spočívají v osobnějším přístupu k dětem s možností aktivní spolupráce rodičů.

Mimo jiné přispívá k posilování vztahů v sousedství a vytváří příležitosti pro vzájemnou pomoc a sdílení zkušeností. Dětem pak poskytuje

bezpečné a známé prostředí, kde mohou růst a učit se formou hry a společných aktivit.

Model, který je přirozený a potřebný, se dostane do zákona

Ministerstvo práce a sociálních věcí připravilo novelu zákona o dětských skupinách obsahující i nový typ skupiny – sousedská dětská skupina. Na základě modelu, který se již osvědčil

v zahraničí, chce ministerstvo prostřednictvím inovativního projektu zjistit, zda bude i v Česku o tuto novou službu zájem a zda bude nový nástroj efektivní.

MPSV si v úzké spolupráci s krajem Vysočina a Úřadem práce ČR ověřovalo nastavení koordinace a zapojení do podpory sousedských dětských skupin. Získalo tím cenné informace o potřebách rodičů či pečujících. Ministerstvo tak bude mít možnost na základě získaných dat připravovat potřebné legislativní změny, včetně nastavení financování.

V jaké fázi nový projekt je

Projekt sousedských dětských skupin již prošel intenzivní přípravnou fází, která zahrnovala rozhovory se zapojenými aktéry (pečujícími osobami, rodiči, zástupci Úřadu práce ČR a krajů). Během toho byla vytvořena první verze metodik pro pečující osoby a úředníky, které budou sloužit jako metodická podpora pro budoucí implementaci sousedských dětských skupin.

Dalším důležitým krokem bylo posunutí projektu do fáze onboardingu, kde pečující absolvovali administrativní procesy spojené

se zřizováním sousedských dětských skupin a zaměřovali se na své vzdělávání a přípravu na poskytování péče.

Na konci letošního října pak projekt ukončil adaptační fázi, v níž se monitorovala zpětná vazba od rodičů, dětí a pečujících osob a vyhodnocovalo se, jakým způsobem se daří jednotlivé rodiny do sousedských dětských skupin začleňovat. Během této doby proběhly terénní setkání a návštěvy pečujících osob, aby byla zajištěna kontinuita podpory.

Závěrem

V nadcházejících měsících čeká projekt závěrečné vyhodnocení pilotní fáze, které přinese poznatky pro finální úpravy metodik, návrhy legislativních změn a systémové podpory sousedských dětských skupin. Na základě těchto výsledků bude možné připravit finální implementaci tohoto inovativního řešení služby péče o děti v České republice.

Zdroj: MPSV

Foto: Shutterstock

Inovativní
projekt
sousedských
dětských
skupin přispěje
ke sladění
rodinného
a pracovního
života.



DÍKY VÁM JSME OPĚT ÚSPĚŠNÍ

Pojišťovna roku



1. místo
Autopojištění



2. místo
Pojištění průmyslu
a podnikatelů



2. místo
Pojištění občanů

Zlatá koruna



1. místo
Pojištění podnikatelů
a průmyslu



2. místo
Autopojištění
Combi Plus IV



2. místo
Pojištění domácnosti
DOMEX+



Česká podnikatelská
pojišťovna





Sváteční konec roku u Kinských

„Adventní čas mám nesmírně rád a považuji si toho, že se můžeme s lidmi scházet v našem zámku, který je již v šesté generaci naším domovem,“ říká František Kinský.

Nový zámek Kinských v Kostelci nad Orlicí se totiž i v čase adventu opět otevřel návštěvníkům. Program zahájil oblíbeným komponovaným pořadem, který spojuje hudbu a mluvené slovo, majitel zámku František Kinský s klavíristou Matyášem Novákem v neděli 8. prosince.

Vánoční abonentní cyklus bude pokračovat koncertem s názvem Vánoční noc v podání sopranistek Kristýny Kůstkové a Nikoly Uramové s ansámblem Barocco sempre giovane o druhé adventní neděli 22. prosince. Rodové sídlo Kinských se lidem úplně poprvé v historii otevře i na Nový rok, kdy se k novoročnímu přání Františka Kinského s přípitkem připojí sopranistka Jana Šrejma Kačírková se souborem Praga Camerata Quintet. Všechny koncerty jsou vyprodané.

Kromě koncertů klasické hudby se lidé opět mohou těšit na tradiční oblíbenou výstavu s názvem Vánoce v biedermeieru. Kouzelný svět Vánoc s jedinečnými svátečními



vazbami, dekoracemi a doplňky z dílen autorůk Andrey Vanické a Hany Tupcové mohou návštěvníci zhlédnout ve dnech 13. až 21. prosince. Součástí výstavy jsou i kreativní dílničky pro děti, atmosféru podtrhne vůně punče, štolý i vánoční písně a koledy.

Zdroj: Kinský Art Media





DUHOVÁ KOČKA – autorský obchod Lucie Ernestové věnuje vítězům projektu Srdce s láskou darované krásné dárky.

„Každý člověk potřebuje cítit, že je součástí nějakého celku, komunity, party...

Aby ten pocit naplnil, potřebuje vnímat, že je pro celek nějak užitečný. Že je jeho jedinečnou a platnou součástí. Z dětí se stávají dospělí tím, že z opečovávaných se stávají těmi pečujícími.

A právě Srdce s láskou darované vám dává příležitost zažít si pocit toho, kdo pečuje a dává.“

Lucie Ernestová



Hrdí partneři
celostátního projektu



Srdce
s láskou darované



boutique ★★★★★

HOTEL RADUN

Est. 1928

Zažijte úslužnost první republiky v krásných moravských lázních Luhačovice.



www.hotelradun.cz

Svatojakubské varhany bojují o záchranu

Podporuje je i světově proslulá sopranistka Gabriela Beňačková

Na začátku letošního adventu rozezněl baziliku sv. Jakuba v uličkách Starého Města pražského výjimečný koncert. Gabriela Beňačková přijala pozvání Nadačního fondu Sancti Jacobi Organum a zazpívala za doprovodu titulární varhanice svatojakubské baziliky Ireny Chřibkové skladby známých hudebních klasiků. Benefiční akce podpořila záchranu historického klenotu – svatojakubských varhan.

Mnozí si vybavíme okouzující Mařenku z Prodané nevěsty, Rusalku, Jenůfu a mnoho dalších rolí, ve kterých jsme slavnou sopranistku mohli vidat na prknech pražského Národního divadla, často i na televizních obrazovkách, a řadu z nich můžeme stále poslouchat v mnoha nahrávkách. Stejnou radost rozdávala Gabriela Beňačková během bohaté kariéry i ve Vídeňské opeře, účinkovala také v Metropolitní opeře v New Yorku, Paříži, Londýně, milánské La Scale a v dalších operních domech a na koncertních pódii po celém světě. Vystupovala s mnoha významnými světovými umělci, z nichž zmíníme tři slavné tenory, Luciana Pavarottiho, Plácida Dominga a Josého Carrerase.

„Je nám proto velkou ctí, že Gabriela Beňačková přijala naše laskavé pozvání do svatojakubské baziliky a bez nároku na honorář svým zpěvem podpořila záchranu velkých svatojakubských varhan. Repertoár připomněl slavné hudební velikány – G. F. Händela, C. Francka, G. Giordaniho, A. Dvořáka, L. Janáčka, G. Verdiho a A. L. Webera,“ řekla zakladatelka nadačního fondu a známá varhanice Irena Chřibková.

*Zdroj: Sancti Jacobi Organum
Foto: archiv Ireny Chřibkové
a Gabriely Beňačkové*



^
Chrámová loď baziliky sv. Jakuba a její varhany, které jsou největší v Česku

Slavná sopranistka Gabriela Beňačková

∨



**ZACHRAŇME SPOLEČNĚ
NEJVĚTŠÍ VARHANY V ČESKU
v bazilice sv. Jakuba v Praze**

Pomozte nám zachránit svatojakubské varhany, největší nástroj v Česku, a zachovat jeden z klenotů baziliky sv. Jakuba se svým fenoménem hudby.

Číslo účtu: 5371410001 / 5500

Na vyžádání zašleme potvrzení o daru nebo darovací smlouvu.



TEPfactor[®]

team adventure

Zábavní park

okořeňte si školní výlet dávku adrenalinu

Už jste slyšeli o místě, kde se zrychluje TEP, dobrodružství číhá na každém rohu a o zábavu je postaráno? Takové místo najdete ve středních Čechách nedaleko slapské přehrady. V TEPfactoru na vás čeká 25 originálních úkolů, které prověří vašeho týmového ducha, zápal pro hru a smysl pro spolupráci. Ačkoliv úkoly byly inspirovány slavnou pevností Boyard, nenajdete zde ani hady ani pavouky. Úkoly jsou zaměřené na logiku, trpělivost a zručnost a plní je vždy celý tým. Bez vzájemné spolupráce a podpory je nemůžete splnit. Pokud budete jako jedno tělo a duše, splníte všechny úkoly a posbíráte všechny indicie, čeká vás na konci cesty poklad. Dobudete i vy poklad TEPfactoru?

V TEPfactoru věříme, že i cesta je cílem, a proto není důležité vyhrát, ale zúčastnit se. Jde především o zábavu s kamarády a o zážitek, který si odnesete.

Pokud jste z daleka, můžete se ubytovat ve stylových plážových bungalovech. Více informací najdete na www.tepfactor.cz

Hrdí partneři
celostátního projektu



AMOS
vision

Komunikujte se žáky moderní formou 🕶️

Dotykový panel ÁMOS vision je připraven poskytnout žákům a učitelům užitečné informace z vaší školy. 📢

- | Rozvrhy 📅
- | Jídelníčky 🍽️
- | Školní novinky 📢
- | Fotogalerie 📷
- | Akce školy 🎉
- | Vše na jednom místě 📍
- | Prostě srdce vaší školy ❤️

Objednejte si osobní
prezentaci pro vaši školu 📢

www.amosvision.cz

ÁMOSe denně
využívá 400 škol



TYRKYS

přináší rovnováhu

Po tisíce let byl tento velmi vzácný a cenný nerost používán jako klenot a dekorační kámen. Za svou oblíbenost vděčí neobyčejné barvě, která je způsobená příměsí mědi.

Azékové vkládali tyrkys spolu se zlatem, křemenem, malachitem, jadeitem, korály a lasturami do pravděpodobně ceremoniálních mozaikových objektů, jako jsou masky (některé s lidskou lebkou jako základna), nožů a štítů. Na upevnění k základnímu materiálu, což bylo obvykle dřevo nebo kosti a mušle, se používala přírodní pryskyřice, asphalt a vosk.

V Persii byl tyrkys po tisíciletí národním kamenem. Používal se převážně na dekoraci předmětů (například do uzdy turbanů), ale také objektů – mešit a dalších významných staveb uvnitř i venku. Perský styl s používáním tyrkysu byl později zanesen do Indie. Jeho vliv lze vidět na zlatých špercích (společně s rubíny a diamanty) a v budovách, jako je například Tádž Mahal.

Zdroj: www.milujemekameny.cz

Foto: Shutterstock



Tyrkys zbavuje nervozity, stresu a přináší rovnováhu. Může pomoci při stavech vyčerpání a depresích. Je silný ochranný a očištný kámen. Povzbuzuje sílu, odvahu, rozhodnost a přitahuje úspěch a štěstí. Usnadňuje meditace.



Majitelé kamenných obchodů Milujeme kameny a e-shopu www.milujemekameny.cz jsou dlouhodobými podporovateli projektu Srdce s láskou darované.

2025

Devítka nás povede k dokončení dlouhodobých záležitostí

Možná se nám podaří uzavřít jednu etapu, abychom mohli začít znovu a lépe

Rok Hada

Čínský nový rok začíná

29. ledna 2025 a vlády se ujímá dřevěný Had. Barva mu přísluší zelená a kámen smaragd.

Takový bude i ideální ochranný amulet tohoto roku. Had je znamení, které ovládá intuici, je tiché a nenápadné, umí čekat na svou příležitost a pak v pravou chvíli rychle a přesně zaútočit na svůj cíl. Energie tohoto roku přináší nejen zěsilený šestý smysl, ale také chytrost a prozíravost. Budeme schopni plánovat dlouho dopředu a naše plány by nám měly vycházet.

Rok 2025 bude pokračováním roku předešlého v tom smyslu, že budeme směřovat k cíli. Z numerologického hlediska zavládne číslo devět, které je také číslem duchovním. Povede nás k odpoutání se od hmoty v její nízké podobě a pozvedne k vyšším hodnotám, jako je pomoc potřebným a přátelství. Zejména vztahy budou nabývat na intenzitě a hloubce.

Uran, který je největším hybatelem všeho, se bude nacházet na rozhraní znamení Býka a Blíženců. Ve skvělých aspektech na další pomalé planety je velkým příslibem toho, že se budou naše záležitosti měnit k lepšímu, někteří z nás se mohou doslova odrazit ode dna a vylétnout vysoko. Vynikající postavení Saturnu slibuje silnou ochranu a hlavně vyšší spravedlnost pro ty, kdo se budou snažit, slušnost a dobrota by měla být odměněna. Je dost možné, že se mnozí z nás dočkají satisfakce za předešlá utrpení, nespravedlnost a nedostatečné ocenění. Velkou šanci dostanou ti, kdo se dlouho snažili o spravedlnost, která stále nepřicházela.

Velkou nadějí je také výborné postavení Neptunu a Pluta, které společně s Uranem vytvářejí

krásný trojúhelník. Ten by se měl postarat o to, aby se příznivé změny týkaly také přírody, celé naší planety i našeho zdraví. Je to šance, že se vrátíme ke starým dobrým osvědčeným praktikám našich předků, zejména k posilování imunity, zdravé stravě a aktivnějšímu pohybu. Budeme víc naslouchat nejen svému tělu, co potřebuje, ale také sobě navzájem.

Jupiter je symbolem štěstí. Bude se po většinu roku nacházet ve znamení Raka, což hovoří o tom, že to největší zázemí a pocit bezpečí budeme nacházet v rodině a mezi svými blízkými. Pro mnohé to může znamenat dořešení dávných rodinných křivd a nedorozumění.

Kalendárium leden—březen 2025

Leden

Úplněk 13. ledna ve 23.27 ovlivní trojúhelník mezi pomalými planetami, může proto přinést výrazné životní události, které nastartují budoucí pozitivní změny. Bude vhodný čas na jednání, a to nejen v našem soukromí, ale i v celosvětovém měřítku.

Nebojte se jít do velkého rizika, držte se přísloví, že odvážnému štěstí přeje. Úplněk vám pomůže prosadit třeba i nemožné.

Novoluní 29. ledna ve 13.36 přinese první vlaštovku toho, co jste si vydupali za úplňku. V tento čas byste měli udělat promyšlené a rázné kroky ke změnám. Jde o skvělou dobu k podepisování smluv a také k jednání v duchu míru či spolupráce. Skvělý čas je na pracovní změny i na lékařské zákroky.

*Máte novoroční předsevzetí, které se vám zatím nedaří plnit?
Zkuste to nyní znovu. Půjde to pravděpodobně líp!*

Únor

Úplněk 12. února ve 14.53 přinese nepříjemný neklid a otřesy pevné půdy pod nohama. Bude to jeden z nejtěžších úplňků roku, který dokáže mnohým z nás pořádně zamotat hlavu a nadělat nějakou tu novou vrásku na čele. Hlavně se nenechte vystresovat tak, abyste jednali pod vlivem emocí.

Pečujte víc o duši, aby se cítila v pohodě. Co takhle divadlo? Nebo si udělejte čas na hezkou knihu.

Na novoluní 28. února v 1.45 to stále ještě nebude dobré, snažte se vyhnout rychlému rozhodování a rizikům. Největší problémy přijdou v oblasti zdraví, proto dbejte na svou bezpečnost. Posilujte imunitu a snažte se víc odpočívat nebo dodávat energii ve wellness.

Přísun (nejen) vitamínu D vám určitě prospěje, zima je už dlouhá. Nesnažte se svůj organismus přetěžovat.

Březen

Úplněk 14. března v 7.55 bude vynikající. Obrátí svět vzhůru nohama, ovšem v tom dobrém smyslu. Nejspíš se mnohým z nás výrazně zlepší nálada. Nebojte se usmívat na celý svět a radovat se ze života.

Veselá mysl je vždycky půl zdraví, a v dnešním stresujícím světě možná dokonce víc.

Využijte toho, že se příroda budí k životu. Má největší sílu, tak si něco z té energie vezměte.

Chodte hodně na procházky.

Novoluní 29. března v 11.58 se stane časem plnění snů a tajných přání. Proto začněte s něčím novým, celý vesmír je nakloněný změnám, tak jich využijte k tomu, abyste se zbavili ve svém životě toho, co vás obtěžuje. A mohou to být i negativní lidé, kteří vás vysávají. I v tom může spočívat příznivé ukončení problému.

Pokud budete vystaveni nutnosti se rozhodnout, pak dejte na svou intuici. Ta vás v tento čas nezlame.

Text: Olga Krumlovská

Foto: Shutterstock a archiv autorky



^

Chcete se o roku 2025 dozvědět víc?

Možná vám vaše otázky zodpoví knížka Olgy Krumlovské Horoskopy 2025.

Budeme
směřovat k cíli.
K pomoci
a přátelství.

PhDr. Olga Krumlovská, astroložka a spisovatelka. Vystudovala Fakultu žurnalistiky Univerzity Karlovy. Pracovala v mnoha médiích, již téměř třicet let publikuje knihy zaměřené zejména na jógu, astrologii a ezoteriku. A je také velkou srdcařkou a příznivkyní projektu Srdce s láskou darované.

Medvídek BABY born
Kabelka



Nejlepší kamarád BABY born



Medvídek BABY born
Pelíšek



Medvídek BABY born
Oblečení na ryby

Medvídek BABY born
v bílém oblečení



Medvídek BABY born
v růžovém oblečení

**padnou mu všechny oblečky
pro BABY born velikosti 43 cm**

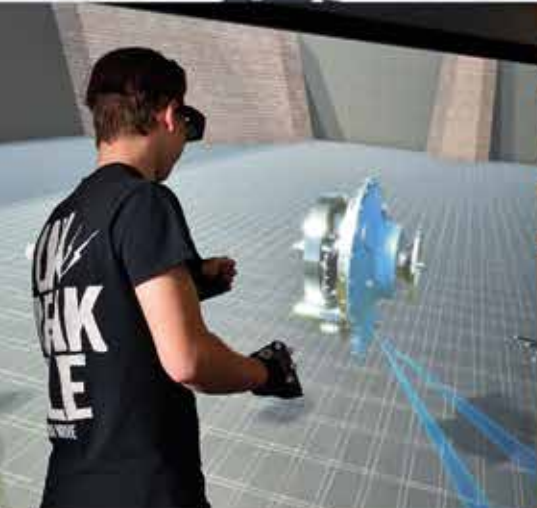
kromě bot





MODERNÍ ZPŮSOBY VÝUKY

- INTERAKTIVITA A ZAPOJENÍ ŽÁKŮ
- ROBOTIKA A POLYTECHNIKA
- 3D A VIRTUÁLNÍ REALITA
- VÝUKA JAZYKŮ
- PŘÍRODNÍ VĚDY



Hrdý partner
celostátního projektu



AV MEDIA
SYSTEMS



skoly@avmedia.cz
www.avmedia.cz

POMÁHÁM JEŽÍŠKOVI S VÝBĚREM DESKOVEK!

luxor.cz

Honza

odborník na deskové hry



Hrdý partner
celostátního projektu



LUXOR