

age^M

Život je nádherný v každém věku 1–2/2026



Jaro je velký kouzelník

7

Alenka vstoupila
do 12. ročníku Srdce
s láskou darovaného

16

Chceme žít déle,
a přitom kvalitně?
Je to jen na nás!

26

Luxor pro školy
Knihy, učebnice,
inspirace

Srdcaři, děkujeme vám za to, že společně tvoříme lepší svět.

12. ročník celostátního projektu

Srdce s láskou darované je toho opět důkazem.



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



Srdce s láskou darované je také na Facebooku!



Život je nádherný v každém věku

Z obsahu

- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 4 | ÚVODEM | 26 | PRO ŠKOLY / Luxor pro školy. Knihy, učebnice i inspirace do výuky |
| 6 | PŘEDSTAVUJEME / Alenka už není jen v říši divů a za zrcadlem. Vstoupila do 12. ročníku Srdce s láskou darovaného | 28 | ROZHOVOR / Miluj své oči. V Praze vzniklo nové diagnostické centrum zraku s komplexní péčí pro celou rodinu |
| 11 | SRDCE S LÁSKOU DAROVANÉ 2025–2026
Základní informace k 12. ročníku projektu | 31 | TVOŘENÍ / Račte vstoupit do kreativního světa Centropenu |
| 16 | ROZHOVOR / Eva Šimonková: Když se mi nechce, řeknu si: Vždyť jsi jenom stará. Chceme žít déle, a přitom kvalitně? Je to jen na nás! | 33 | ZAMYŠLENÍ / Když neznáte cíl, nelze najít cestu |
| 22 | TIP NA VÝLET / Český granát. Příběh rudého kamene v moderním světě | 35 | POMÁHÁME SI / Vynálezci z Jedličkova ústavu |
| | | 36 | CO ŘÍKAJÍ HVĚZDY / Jaro a léto 2026. Jaro nás vybídne, abychom hledali smysl života. / V létě je ideální čas zapracovat na své kondici. |

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

Grafická úprava: Ing. Valeria Ashhab

Produkce: Mgr. Marek Jenšík

Vydání: jaro 2026

Vydáno v Praze jako dvouměsíčník. MK ČR E 20841 / ISSN 1805-5524

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 růžových brýlí

„No jo, to jsou ty tvoje růžové brýle,“ slýchávám v životě dost často. Pravda totiž je, že někteří se s nimi už narodí – to mohu potvrdit – a my, Střelci, to máme o to tuplovanější. Někdy tím své okolí dráždíme, ne-li dokonce štveme. Ale my za to fakt nemůžeme!

Není to tím, že bychom si mysleli, že na světě je všechno ideální a neviděli těžkosti, komplikace, překážky a všelijaké jiné problémy. Že by se nám krizové situace vyhýbaly, že bychom nezažili zklamání nebo neúspěch, ale prostě to máme v palici nastaveno tak, že optimistický pohled na život a energie s tím spojená nám dá větší šanci se všemu zlému postavit. Jak praví klasik managementu: snažíme se překážky přetavit v příležitosti. Věřte, nebo ne, ono to většinou vyjde.

Právě s jarem můj optimismus a obecné nadšení vždycky ještě zesílí. A když se koukám kolem, zdá se, že i někteří zarytí pesimisté a stěžovači propadají při pohledu na probouzející se přírodu pozitivní náladě, radosti a těšení.

Musím však na tomto místě přiznat, že k jízdě na vlně jarní euforie mám jedno velmi exkluzivní palivo, a tím jsou hotové projekty, které nám touto dobou posíláte do Srdce s láskou darovaného. S každým z nich přilétne notná dávka laskavosti, radosti i důvěry. Kam se na to světlo ze srdcí našich SRDCAŘŮ hrabe jarní sluníčko!

*„Neprosím o zázrak, Pane,
ale o sílu pro všední život.
Nauč mě umění malých kroků. . .
Chraň mě před naivní vírou,
že v životě musí jít všechno
hladce. . .“*

Antoine de Saint-Exupéry (1900–1944),
francouzský letec a spisovatel



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



Rodina 12. ročníku celostátního projektu Srdce s láskou darované

Hlavní partner



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Soutěž vyhlašuje a pořádá:



Generální partner:



Významní partneři:



LUXOR



AV MEDIA
komunikace obrazem



DARRÉ

Partneři
a
podporovatelé



Krajánek
ve světě

Olga Krumlovská

Anička Churavá

Stela Furmanová

Marie Košťálová



www.osobninaramek.cz



Slávek & Kozarik
PRAGUE CHOCOLATE



Irena Chřibková
www.auditeorganum.cz

PERFORMIA



Partneři
a
podporovatelé



AMOS
VISION

TEPfactor
team adventures

milujeme
kameny.cz



FORM
FACTORY



Zlatohorská
mincovna

SRDCAŘI děkují Divadlu Broadway Praha
za nezištné poskytnutí prostoru pro
slavnostní setkání finalistů v červnu 2026.

Mediální partner

age.



Alenka v říši divů v produkci National Black Light Theatre Prague je poutavou emotivní černodivadelní vstupenkou do světa fantazie, kde se sny stávají realitou. Díky originálním scénickým postupům, malebné scénografii malířky Emmy Srncové a poetické hudbě ožívá příběh o odvážné dívce se srdcem na dlani a s nekonečnou fantazií.



Alenka už není jen v říši divů a za zrcadlem

Vstoupila do 12. ročníku Srdce s láskou darovaného

„Krásná kniha Lewise Carrolla mě provázela celým životem. Už v roce 1994 jsem její vizuální scénickou podobu zpracoval pro pražské divadlo Ta Fantastika. V průběhu dalších let jsem projekt mnohokrát vylepšoval, vždy s ohledem na neuvěřitelně rychlý rozvoj technických a animačních prostředků. Inscenace *Alenka v říši divů* s námi projela čtyřicet zemí světa, odehráli jsme přes čtyři tisíce repríz, získala řadu prestižních ocenění na mezinárodních divadelních festivalech. Nyní nastal čas, aby se vrátila k českým divákům,“ říká Pavel Marek, herec, scenárista, režisér, zakladatel a ředitel National Black Light Theatre Prague.

O tom, že se Alenka stává také velkou SRDČÁRKOU, tu ještě bude řeč. Pojďme se však nejprve trochu vrátit do historie. Představte nám víc svůj umělecký příběh.

Moje téměř padesátiletá profesní kariéra je velmi pestrá a mohu v nadsázce konstatovat s klasikem, že vším, čím jsem byl, byl jsem rád. Na začátku jsem stál před kamerou, ale pak jsem přišel na to, že mě to daleko víc baví na jejím druhém konci a ještě víc něco vymýšlet a produkovat. Odrazem toho je například společnost Fantasy Production, která vznikla v roce 2002 jako producentská skupina volně navazující na mé předchozí třináctileté spolumajitelské a producentské působení v pražském divadle Ta Fantastika. Po letech věnovaných především muzikálovým projektům, jako byly například *Johanka z Arku*, *Krysař* nebo *Olympic*, jsem na-směroval své další působení do zahraničí.

Výrazně tomu napomohla stoletá povodeň v roce 2002, která kompletně zatopila divadlo v pražské Karlově ulici a způsobila nejen neuvěřitelné materiální škody, ale znejistila nás ve smyslu dalšího působení na tomto zranitelném místě. Tato nejistota mě zavedla na novou cestu.

**Světlem křížem krážem
za obrovským úspěchem**

Nová cesta nejspíš znamenala vypořádat se s mnoha výzvami. Například přizpůsobit vaše představení zahraničnímu divákovi a poprat se s mezinárodní konkurencí.

Ano, vyžadovalo to nový pohled, kreativitu a samozřejmě odvahu a houževnatost. Začal jsem připravovat mezinárodně srozumitelné

Zdravý rozum,
láska, cit
a fantazie vždy
byly a doufejme
i nadále budou
motorem
lidského bytí.



Alenka mezi SRDCAŘI

„Možná právě touha po znovuobjevení krásy vzájemné sounáležitosti, sdílených emocí a společných zážitků nás řízením osudu přivedla k propojení se s projektem Srdce s láskou darované. Laskavost, nezištnost, zanícení a vytrvalost lidí stojících za tímto úžasným fenoménem nás natolik oslovily, že jsme se rozhodli v rámci svých možností přidat ruku k dílu.“

V této uspěchané, pragmatické a sobecké době je totiž úžasné potkat lidi, kteří takovýto projekt rozjeli a navzdory všem potížím a problémům v něm stále, už dvanáct let, pokračují. Pomáhají dětské duše nasměrovat k soucitu a lásce, nezištnosti a touze pomáhat bližnímu svému. Klobouk dolů.

Rádi bychom finalisty 12. ročníku této bohužel akce obdarovali tím, co je nám vlastní. Tedy možnost oživit jejich výroční setkání prostřednictvím našeho divadelního představení Alenka v říši divů. A to ze srdce, z obdivu k jejich snažení a z úcty k ochotě pomáhat.“

Pavel Marek, ředitel National Black Light Theatre Prague



projekty, které mohly cestovat světem a nebyly vázané na jedno působiště. Založil jsem National Black Light Theatre Prague.

Naše produkce *Alenka v říši divů*, *Gulliver* či *Baron Prášil* si velmi rychle získaly přízeň diváků v mnoha zemích světa a byly oceněny na řadě

mezinárodních divadelních festivalů, například na Edinburgh Festival Fringe, festivalech v Olite a v Almagru ve Španělsku, na Hong Kong Arts Festival.

To nám otevřelo bránu ke spolupráci s americkou producentskou společností Columbia Artists Management (CAMI), díky níž jsme pak hostovali na prknech řady prestižních divadel světa. Byli jsme přizváni ke spolupráci na tvorbě několika mezinárodních koprodukčních projektů, jako byl *Don Quijote* – představení připraveného ve spolupráci se španělskými partnery ke čtyřstému výročí prvního vydání této knihy nebo nonverbálního zpracování Mozartovy *Kouzelné flétny*, jež jsme koprodukovali s producenty z Megaron Hall v řeckých Aténách...

Takže bylo vše zalité sluncem.

Tehdy ano. Bohužel pak přišla covidová pandemie a následně válka na Ukrajině. Svět začal řešit jiné problémy a kultura byla odsunuta na vedlejší kolej. Divadla ztratila dotace, řada musela z ekonomických důvodů ukončit své působení. Důsledky těchto pohrom dopadly i na nás. Přerušili jsme činnost divadla a své kreativní schopnosti věnovali jiným projektům.

Alenka se vrací domů

To už je ale naštěstí minulost. Dnes si povídáme právě po představení Alenky v říši divů v Doubku u Říčan.

Z toho mám obrovskou radost. Při hledání prostoru pro znovunastudování našich inscenací jsme se náhodně ocitli v tehdy uzavřeném Hostinci v Doubku u Řičan. Místo nám učarovalo a rozhodli jsme se ho – stejně jako naše divadlo – znovu oživit. Pustili jsme se do rekonstrukce, stylově vybavili sál a prostor otevřeli veřejnosti pod značkou Dinner theatre – Hostinec v Doubku. Vyprodukovali jsme nový český country muzikál Pan Zbytečný v hlavní roli s Tomášem Linkou, otevřeli letní folkovou scénu a současně spustili práci pro dětské publikum. No a také jsme nově nastudovali naši nejúspěšnější inscenaci Alenka v říši divů, kterou jste dnes viděla.

A musím říct, že je fantastická. Ale prozradte, proč začínáte novou etapu vašeho divadla právě touto hrou?

Svět se změnil. Covidová pandemie ovlivnila nejen naše zdraví, ale pochroumala i naše duše. Naučila nás komunikovat prostřednictvím displejů a obrazovek, donutila nás k bezkontaktnímu, virtuálnímu životu. Přirozenou potřebu lidských doteků nahradila láska přes internet, touhu po setkávání nahradil facebook. Naučili jsme se žít v říši za displejem a své city, emoce a touhy sdílet prostřednictvím klávesnic.



A my si položili otázku: Dokážeme se ještě vrátit k přirozenému životu? Je to jen na nás. Každý konec přináší nový začátek, po každé krizi přichází katarze, ze dna se dá stoupat jedinečně nahoru.

A tak jsme se rozhodli hledat cestu k návratu do normálního světa. A to prostředky, které nám jsou vlastní. Divadlem. Alenka v říši divů je k tomu jako stvořená. Naším krédem se stalo: Vraťme se ke kořenům přirozeného lidského bytí, objevme opět krásu vzájemné sounáležitosti, sdílených emocí a společných zážitků. Opusťme svět za displejem, nahraďme chladný virtuální vesmír počítačové obrazovky znovu vlastní fantazií. Krása se skrývá v přirozenosti, sdílené emoce jsou základem kontaktního světa. Zdravý rozum, láska, cit a fantazie vždy byly a doufejme i nadále budou motorem lidského bytí.

V to doufáme i my a přejeme vašemu divadlu i Alence spoustu nadšených diváků. A snad můžeme prozradit, že mezi ně budou patřit i finalisté 12. ročníku Srdce s láskou darovaného, kteří se v červnu sejdou v pražském Divadle Broadway. Děkujeme!

*S Pavlem Markem si povídala Jana Jenšíková
Foto: archiv Pavla Marka*



<

Pavel Marek je herec, scenárista, režisér, umělec obdařený obrovskou kreativitou a nekonečnou fantazií, zakladatel a ředitel National Black Light Theatre Prague. A také velký SRDCAŘ

<<

Tvůrčí tým National Black Light Theatre Prague

National Black Light Theatre Prague je divadelní soubor zabývající se multivizuálním a trikovým divadlem. Všechny projekty jsou koncipovány jako zážitek pro děti i dospělé. Výkony herců se kombinují s velkoplošnými projekcemi, černodivadelními animacemi, obřími loutkami, počítačovými triky a světelnými efekty. Patentované jevištní mechanismy, jež zůstávají divákům skryty v černém kabinetu, umožňují hercům létat, oživovat neživé věci či vstupovat do nereálných světů. Díky černému triku se nemožné stává možným.

Alenka v říši divů

Tanečně vizuální představení
Létající lidé
Velkoplošné projekce
Černé divadlo



Uzavřená představení pro školy
Každou středu a čtvrtek

Možnost dopravy pro vás a vaše žáky

Objednávky:
jakub@blacklight-theatre.cz
tel: 736 549 496

www.blacklight-theatre.cz

Hrdí partneři
celostátního projektu



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



Pravidla 12. ročníku

0 co nám všem společně už dvanáctým rokem jde

Podpora tradičních lidských hodnot, jako jsou láska, přátelství, rodina, úcta k druhým i ke svému okolí.

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, základních, středních škol a učilišť, 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 soutěžních až 5 fotografií a jeden text libovolného žánru, z nichž bude zřejmé, komu je práce určena a proč. Soutěžící mají možnost dále nahrát do přihlášky 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 – většinou minimálně velikost 500 kB/1 MG; 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 bylo možné zasílat od 1. 11. 2025 do 30. 3. 2026.**
- Soutěží se ve **2 hlavních kategoriích** (u smíšených skupin rozhoduje věk u převažujícího počtu dětí):
 - **Mateřská škola + 1. a 2. ročníky ZŠ,**
 - **Základní škola (3. až 9. ročníky).**
- Zvláštní ceny:
 - **Zvláštní cena pro školu,**
 - **Zvláštní cena ministra práce a sociálních věcí za rozvoj mezigenerační spolupráce a solidarity,**
 - **Zvláštní cena za dlouhodobou mezigenerační spolupráci,**
 - **Zvláštní cena pro kolektivy ze středních škol, gymnázií a učilišť,**
 - **slavnostní uvedení vybraných pedagogů do Síně slávy Srdce s láskou darovaného za významný dlouhodobý přínos tomuto projektu.**

Uzávěrka přihlášek bude 30. 3. 2026, rozhodující bude datum odeslání elektronické přihlášky prostřednictvím www.srdceslaskou.cz.

- Soutěž bude vyhodnocena do 30. 5. 2026.
- Výsledky budou zveřejněny na webových stránkách www.srdceslaskou.cz a v časopise AGE; v průběhu roku 2026 pak mohou být v AGE a na Facebooku Srdceslaskou uveřejněny jednotlivé příběhy, fotografie, videa, rozhovory s vítěznými týmy, reportáže atd.
- Slavnostní setkání vítězů by se mělo konat v červnu 2026 v Divadle Broadway Praha, 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.

Porota 12. ročníku celostátního projektu Srdce s láskou darované

„Díky společnému nadšení a úsilí se podařilo vytvořit unikátní projekt, který spojuje a ukazuje, kolik laskavosti je v našich dětech, učitelích, vychovatelích, lidech kolem nás. Už dvanáctým rokem zrcadlí odhodlání, kreativitu, vytrvalost, spolupráci a lásku malých a velkých SRDCAŘŮ, kterých jsou za tu dobu desetitisíce. SRDCAŘI, děkujeme, že s námi šíříte radost a naději!“



JANA JENŠÍKOVÁ
jednatelka vydavatelství ANTECOM,
zakladatelka projektu
Srdce s láskou darované

ALEŠ JUCHELKA
ministr práce
a sociálních věcí



„Jsem opravdu rád, že můžeme pokračovat v krásné tradici partnerství Ministerstva práce a sociálních věcí s celostátním projektem Srdce s láskou darované. Tenhle projekt má obrovský smysl, učí děti i dospělé, že pomáhat druhým je přirozené, správné a že na laskavosti stojí silná společnost. Ukazuje nám, že hodnoty jako úcta, respekt a obyčejná lidská slušnost nejsou fráze, ale pevný základ, na kterém drží naše rodiny i celá společnost. A právě tyhle hodnoty chceme jako ministerstvo podporovat. Držím projektu palce a těším se na letošní nápady, energii a inspirativní příběhy všech finalistů.“

„Dobro, láska, úsměv a štěstí. To jsou atributy, které provázejí příběhy z projektu Srdce s láskou darované. Obdivuji a těší mě, 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

IGOR ROLÍNEK
za ČPP



„Srdce s láskou darované vnímám jako projekt, který má hluboký smysl. Přináší nejen radost a pomoc, ale i prostor k mezigeneračnímu dialogu, empatii a sounáležitosti.“

„Bylo mi ctí osobně se zúčastnit akce Srdce s láskou darované. Ta atmosféra a radost dětí z toho, že pomáhají druhým, je nepřenositelná. Co víc můžeme udělat pro naše děti i společnost, než v dětech podporovat radostný pocit z krásných činů, které si lidé předávají mezi sebou. Se srdcem na dlani.“



ŠÁRKA JELÍNKOVÁ
zástupkyně ředitele Hospice
na Svatém Kopečku,
Olomouc

„Když se tvoří srdcem, vznikají věci, které mají sílu měnit svět. Srdce s láskou darované spojuje dětskou tvořivost, empatii a obrovské nasazení učitelů a vychovatelů. Každý jeden příběh není jen hezký na pohled. Rodí se projekty, které jsou opravdové, plné emocí, srdečnosti a hlubokých smyslů. Každý projekt má duši a každé SRDCE má své poselství.“



ADAM JANEK

ředitel a člen představenstva,
Oční centrum Praha (OCP)

ANDREA JANEKOVÁ

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



„Když se spojí dětská fantazie, empatie a podpora skvělých pedagogů, vznikají věci, které berou dech. Sounáležitost, respekt a láska jsou hodnoty, jež učí děti vytvářet pevné a laskavé mezilidské vztahy. I díky tomu každým rokem vznikají projekty, které nejsou jen tvořivé – jsou hluboké, lidské, silné a především naplněné opravdovým srdcem. Za každým projektem stojí skutečný příběh, který učí děti stát se dobrým člověkem.“

„Setkání SRDCAŘŮ je pro mne vždy emotivní a dojemné. Vidět tolik dětí, které se od malička učí pomáhat slabším, je 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.“



LENKA HELENA KOENIGSMARK

manažerka, lektorka, zakladatelka
humanitárního centra Dobrodějna

KAROLÍNA NAPRAVILOVÁ

za společnost
AV MEDIA Systems



„Srdce s láskou darované je důkazem, že i malé skutky mohou mít velký dopad. Přináší radost, podporuje vzájemnou pomoc a otevírá srdce. Jsem moc ráda, že můžeme být v AV MEDIA Systems součástí projektu, který dělá svět krásnější.“

„Luxor patří mezi podporovatele Srdce s láskou darovaného už čtvrtým rokem a je nám ctí být součástí této srdcařské rodiny. Je dojemné, jaké nadšení a odhodlání dělat radost a pomáhat dětem do projektu přináší. Je mi poctou letos usednout v porotě a těším se, co krásného v tomto ročníku vytvoří.“



MAREK PALÁN

za společnost
Luxor

LUCIE SPÁČILOVÁ

za společnost
Performia



„Projekt Srdce s láskou darované je pro mě víc než jen milá akce roztomilých dětí. Je to důležitý prostor, kde se potvrzuje lidskost, solidarita a smysluplnost pomoci člověka člověku. Pokud platí, že čemu věnujeme pozornost, to roste, pak právě takovéto aktivity dávají naději na lepší budoucnost. Proto ho s radostí podporuji.“

„Zdravý životní styl, který společnost Form Factory svými službami dlouhodobě podporuje, je široký pojem. Zahnuje samozřejmě i psychickou pohodu, kterou utvářejí také hezké mezilidské vztahy. Právě ty projekt Srdce s láskou darované posiluje a dokazuje, že zdravé SRDCE je otevřené, empatické a připraveno pomoci. Rádi se připojujeme k partnerům a těšíme se na to, co děti společně dokážou.“



KLÁRA UNZEITIGOVÁ

za společnost
Form Factory

KOMPLEXNÍ CHIRURGICKÁ PÉČE

Od diagnostiky po mikrochirurgii



- Centrum pro léčbu šedého zákalu
- Centrum pro léčbu sítnice
- Centrum pro léčbu zeleného zákalu
- Refrakční a laserové centrum



Vidět jasně!

www.ocp.cz

Oční centrum Praha
Port7 | Nádraží Holešovice
Pod Dráhou 1637/6, Praha 7

M 603 289 736
T 220 807 757
@ recepce@ocp.cz

mediport

ocnmediport.cz

Oční péče na dohled

Diagnostika a prevence pro celou rodinu

MediPort Centrum je nové moderní oční centrum zaměřené na prevenci, diagnostiku a screening očních onemocnění. Poskytuje oční péči pro dospělé a děti od 3 let.

- Maximum služeb je hrazeno z veřejného zdravotního pojištění
- Krátké objednací termíny
- Přijímáme nové pacienty
- Nové moderní prostory s velkou kapacitou
- Návazná chirurgická péče na špičkové chirurgické klinice

Přijímáme nové pacienty:
+ 420 771 258 988
holesovice@ocnmediport.cz

MediPort Centrum
Port7 | Nádraží Holešovice
Pod Dráhou 1637/6, Praha 7



ODMĚNY PRO SRDCAŘE

Kdo naše SRDCE zažil, ví, že v něm nejde o výkon. Sami SRDCAŘI říkají, že největším vítězstvím pro ně je všechno, co společně od začátku až do konce se Srdcem s láskou darovaným prožili. A největší odměnou radost a uznání těch, kterým vykouzlili úsměv na tváři; fakt, že si vyzkoušeli, co v týmu společně dokážou. I tak pro vás my organizátoři spolu s partnery projektu vždycky chystáme krásné dárky pro radost. A to nejen pro finalisty, kteří mají to štěstí být na slavnostním setkání v Praze, ale alespoň maličký dárek také pro všechny, kdo se zapojí, ať už jsou z kteréhokoli konce naší republiky nebo třeba i ze zahraničí. Na co se tedy můžete těšit ve 12. ročníku?

Pro 1. až 3. místa v hlavních kategoriích a zvláštní ceny:

- Originální medaile s logem SRDCE pro celý tým (samozřejmě jenom „zlaté“, protože jak už víte, pro nás jste všichni vítězové).
- Certifikát v ozdobném rámu.
- Přátelské náramky pro celý tým.
- Dárkové poukazy na zboží v prodejnách LUXOR pro celý tým.
- Hračky nebo společenské hry od partnerů Zapf Creation nebo Mattel.
- Stříbrný přívěsek s českým granátem od společnosti Granát Turnov pro pedagoga/vedoucího týmu.
- Dárky od společnosti Darré pro pedagoga/vedoucího týmu.
- Článek o vítězném kolektivu a jeho uveřejnění v časopise AGE.
- A samozřejmě další dárky pro vybrané týmy a jejich lídry z řad pedagogů od partnerů SRDCE. Jsou jimi například: varhanice Irena Chříbková, Boutique hotel Radun, TEP factor, Veronika Kremzová (www.osobninaramek.cz), Lucie Ernestová – Duhová kočka, Steiner & Kovařík Pražská čokoláda a další.

Pro 4.–10. místo v hlavních kategoriích:

- Balíček s překvapením.

Pro všechny účastníky:

- Dárky od společnosti Centropen a organizátora soutěže společnosti ANTECOM.

Milí SRDCAŘI,

nezapomeňte, že pro nás jste vítězové všichni, kdo se do Srdce s láskou darovaného zapojujete!



S Evou Šimonkovou si senioři užívají nejen pohyb a spoustu legrace, ale i svobodné volby rozhodovat o sobě sám. Slovy klasika: Kdo to dnes má, dámy a pánové?

Eva Šimonková:

Když se mi nechce, řeknu si: Vždyť jsi jenom stará

Chceme žít déle, a přitom kvalitně? Je to jen na nás!

**Recept
na šťastné stáří?
Snažit se každý
okamžik svého
posledního
dětství si užít.**

„Neberme se příliš vážně a nebojme se humoru ani v seniorském věku. Pomáhá to zbavit se strachu ze smrti a neznáma,“ říká dvaosmdesátiletá cvičitelka Eva Šimonková. Povídalý jsme si o stinných stránkách stárnutí, přínosech vhodného pohybu v každém věku i potřebě soběstačnosti a společenských stereotypch.

Již přes čtyřicet let vedete kurzy pohybu a zdravého životního stylu pro různé věkové skupiny. Které z nich vám přinášely největší pocit uspokojení z dosaženého výsledku?

Ten největší mi přináší cvičení pro seniory, protože oproti mladším generacím jsou ve svých aktivitách limitováni stářím, zdravotními omezeními, klesající sebedůvěrou a přežívajícími společenskými stereotypy. Když člověk

hubne do plavek, chce si tím posílit sebevědomí a získat dobrý pocit ze svého zevnějšku, jeho úspěch mě těší. Ale když se mi senior svěří, že jsem ho naučila cviky, které mu pomohly dosáhnout větší fyzické stability, lépe se mu sedá a vstává, jsem na sebe hrdá. Bez jeho vůle by to však nešlo.

Ani Čáslavská a Bosáková nemetaly salta až do konce života

Hraje roli v motivaci seniorů ke cvičení také věk cvičitele?

Významnou. S poklesem výkonnosti si člověk dovede představit, co ho nejspíš čeká. Po pauzách, způsobených různými zdravotními hendikepy, nemívá často odvahu začít s pohybem znova a kolikrát až od nuly. Na mém příkladu vidí, že to jde a že cílem není perfektní výkon. Když získám jeho důvěru a probudím v něm chuť cvičit, otevírá se mu solidní perspektiva, že se jeho stav v nějaké míře zlepší.

Když jsem vás potkala poprvé na lekci v rámci projektu „Rozchod' babičku a dědu“ v zařízení následné péče Domova sv. Karla Boromejského, pobaveně jste prohodila: „Ježiš, holky, víte, že mi letos bude už třiaosmdesát?“ Vykulila jsem oči. Že byste patřila mezi ty geneticky šťastné jedince, co se automaticky dožívají vysokého věku v záviděníhodné duševní a fyzické svěžesti?

Představa, že se po probuzení pověším na kruhy, udělám padesát kliků a křepce vyběhnu z domovních dveří, je úplně mimo. Do čtyřiceti jsem ve volném čase hrála závodně volejbal a basketbal a vrcholovým sportem jsem si, jak to bývá, patřičně zhuntovala tělo. Úrazy, problémy s páteří a klouby. Takže ráno mě, stejně jako mé vrstevníky, vždycky něco bolí a vím, co obnáší rozhýbat ztuhlé svaly.

Bolest sice patří k životu, ale bere nám optimismus a oslabuje vůli. Máte na tento stav nějaký recept?

Laskavý humor. Je účinnou obranou proti strachu. Stáří není snadné období života, ale je dobré ho brát méně úkorně, dokázat si ze sebe někdy udělat legraci a snažit se každý okamžik svého posledního dějství si užít.

Třeba se sama sebe zeptat, kolikrát ještě budu mít sílu umýt okna? Nejspíš bych to spočítala na prstech jedné ruky. Tak si ten úklid užiju. Děti a vnoučata sice brblají, abych si při tom nezpůsobila nějaký úraz, ale když mi to kondice dovoluje, pustím se do toho. Vysvětluju jim, že to má nejen u mě hluboké opodstatnění. Člověk si nejdéle udrží soběstačnost právě provozováním každodenních rutinních činností. Nevadí, že mi zabere celý den to, co jsem dřív stihla za půl hodiny. Důležité je nehledat důvody, proč něco nejde.

Neříkejte, že si nikdy nenecháte pomoci a nebo si ráda nesednete v přeplněné městské dopravě?



Eva Šimonková (* 1943)

Po ukončení závodní volejbalové a basketbalové kariéry zhruba před čtyřiceti lety absolvovala cvičitelské kurzy aerobiku a džezgymnastiky, zdravotní tělesné výchovy a lektora nutriční behaviorální terapie. Dvacet let působila jako externí cvičitelka a organizátorka letních týdenních kurzů ve společnosti STOB (Stop obezité) a patnáct let vedla kondiční cvičení seniorů v kulturně-komunitním centru Senior fitness z. s. Poslední čtyři roky zde působí v rámci projektu „Rozchod' babičku a dědu“ zaměřeném na individuální cvičení seniorů na židlích, případně lůžku v domácím prostředí. Současně vede skupinové kondiční cvičení na židlích v KC Elpida, v Domově sv. Karla Boromejského v Praze-Řepích a v KDN Cvičících seniorů v Praze-Modřanech.





^ > >>

Aktivita a pasivita nesouvisí s věkem, ale osobním nastavením

Elpida, o.p.s.

Tato nezisková organizace podporuje už více než 22 let seniory v aktivním životě. Provozuje dvě vzdělávací centra v Praze, celorepublikovou bezplatnou telefonickou Linku seniorů 800 200 007 a má dámský pěvecký sbor. Založila sociální podnik Ponožky od babičky a provozuje kavárnu Stará škola, kde zaměstnává seniory. Spustila unikátní e-learningovou platformu Elbot.cz, která umožní seniorům z celé ČR lepší přístup ke vzdělávání i kultuře. Vyhledávanou aktivitu v její nabídce představuje kurz Kondiční cvičení na židlích.



Někdy bych si s těžkým batohem s úlevou sedla. Samozřejmě se najde řada mladších spolucestujících, kteří mi místo k sezení uvolní. Ale rozhodně nejsou výjimkou ani mladoši zahloubaní do mobilů nebo vrhající panické pohledy z oken tramvaje v obavě, že by měli uvolnit sedadlo někomu zjevně výrazně staršímu. Ne-nechávám se tím rozladit, a dokonce si takovou situaci užívám. Kouknu a v duchu si řeknu: „Hm, chlapče, já to vydržím, protože jsem trénovaná, ale tebe už teď musí pěkně bolet krční páteř. A co potom za deset let? To ti snad ani nepřeju.“

Pohodlí je nebezpečné. Zaplatíš za ně v nejnevhodnější dobu

Co myslíte tím „nebezpečné“?

Zase sáhnu po vlastní zkušenosti. Před pár lety jsem po těžkém úrazu pravé ruky a velmi komplikované operaci s výhledem na dlouhou rekonvalescenci musela zůstat deset dní u syna. Po návratu domů mě omezená samostatnost, kdy jsem si levou rukou neukrojila ani chleba, přiměla kreativně přemýšlet, jak oživit některé dlouho nevyužívané funkce, které nečinností degradují.



Respektuju ty, kteří se rozhodnou nic nedělat, i když by ještě mohli, a využít všech vymožeností našeho zdravotního a sociálního systému a ochoty rodinných příslušníků. Ale já to mám jinak. Když se mi někdy nechce, vzpomenu si na lidi, které život opravdu zkříšnul, a raduji se i z minimálního pokroku. Nebo na zdravotníky, kteří něco umějí a pomohli mi, jimž jejich úsilí přece nezkažím svou leností. Tehdy do mě vjede pokora a řeknu si: „Vždyť jsi jenom stará.“ Zvolila jsem si jinou cestu a nabízím ji těm, kteří chtějí pro svou kondici, soběstačnost a dobrý pocit udělat také něco sami.

Text: Věra Vortelová
Foto: archiv Centra Elpida

POJISTÍME VÁS VE VŠECH SMĚRECH



Česká podnikatelská
pojišťovna

A je to pojištěno!



Zlatohorská mincovna

Ruční ražba mincí



Hrdý partner 12. ročníku celostátního
projektu Srdce s láskou darované
www.vyrobaminci.cz

Desatero pro šťastný život

- 1** Tak či onak, buď se to vyřeší, anebo to skončí.
- 2** Nekomplikuj věci.
- 3** Je vždy důležitější vědět, kdy rozhodnout než jak.
- 4** Chovej se k ostatním tak, jak bys chtěl, aby se oni chovali k tobě.
- 5** Buď laskavý a velkorysý.
- 6** Uvědom si, že při rozhodování jsou pocity vždy silnější než fakta.
- 7** Skutečnost, že jsi obklopen dysfunkčními postavami, je životní normou.
- 8** Neotvírej dveře stáří.
- 9** Nauč se nudit: každý den alespoň 20 minut nic nedělej a na nic nemysli.
- 10** A ze všeho nejvíc: odlož svůj mobil. Hlavně před dětmi!



Český granát

Příběh rudého kamene v moderním světě

Existují symboly, které definují naši národní identitu stejně silně jako historie nebo jazyk. Český granát mezi ně patří už po staletí. Není to jen kámen, je to vášeň a národní poklad. Družstvo umělecké výroby Granát Turnov jako zpracovatel tohoto drahokamu dnes tvoří most mezi úctyhodnou tradicí a designem 21. století.

Cesta za poznáním tohoto unikátu by měla začít tam, kde příběh ožívá. Muzeum českého granátu v Praze je zastávkou pro každého, kdo chce pochopit historii a současnost tohoto ohnivého minerálu a šperků z něj. Pokud se vydáte do jižních Čech, navštivte komorní Expozici českého granátu v Českém Krumlově.

Kalendář událostí 2026 Rok plný zážitků

Granát Turnov letos připravil sérii prestižních akcí, které představují granátový šperk jako živou a moderní disciplínu.

■ Jarní akce 25. března

V Mladé Boleslavi startuje putovní výstava „Osmý div světa“. V rámci projektu Křišťálové údolí uvidíte ve výstavní síni Sboru českých bratří fascinující spojení skla, bižuterie a drahého kamene.

■ Módní show na zámku 21. května

V pohádkových kulisách zámku Stránov objevíte, jak dokonale funguje český granát v kombinaci s nejnovějšími módními trendy pro sezonu 2026.

■ Crystal Valley Week, Liberec 24.–29. srpna

V rámci Crystal Valley Week hostí Clarion Grandhotel Zlatý Lev výstavu s tématem

propojování kultur. Granát Turnov zde vystupuje jako symbol české kultury a dědictví.

■ Šperkfest Turnov 5.–17. října

Absolutním vrcholem festivalu bude 17. říjen – Den otevřených dveří v Granátu Turnov. Je to teprve podruhé v dlouhé historii družstva, kdy dostanete možnost nahlédnout přímo do dílen. Uvidíte mistry brusiče a zlatníky při práci. Je to fascinující podívaná na preciznost, která se nemění po generace, ačkoli technologie jdou kupředu. Komentované prohlídky vám odhalí tajemství, která se běžně střeží za zavřenými dveřmi.

Proč milovat český granát?

V současné době rychlé módy a pomíjivých trendů zůstává český granát symbolem trvalé hodnoty, šperkem s rodinným příběhem. Granát Turnov je výrobcem, který svou energií – od pořádání prestižních výstav až po edukaci – střeží tento „rudý poklad“, jež nosí další a další generace. Přijďte se o tom přesvědčit na některou z letošních akcí. Protože spatřit český granát na vlastní oči znamená podlehnout jeho kouzlu na celý život.

Váš Granát Turnov
www.granat.cz

Střežme své
národní tradice.



^
Z Muzea českého granátu
ve starobylé pražské Karlově ulici
nedaleko Karlova mostu
v





^
Jedny z historických exponátů
v pražském Muzeu českého
granátu

Kde nás najdete:
Karlova 8, Praha 1

Jak se k nám dostanete:
metrem A na stanici
Staroměstská nebo tramvají
č. 17 a 18 také do stanice
Staroměstská. Odtud se vydejte
směrem k Národnímu divadlu
a na úrovni Karlova mostu
zabočte doleva
(Divadlo Lucie Bílé).

www.mcgp.cz

Vybraní finalisté 12. ročníku
Srdce s láskou darovaného
dostanou krásný dárek:
rodinnou vstupenku k návštěvě
Muzea českého granátu v Praze.



Muzeum českého granátu v Praze potěší milovníky historie a krásných šperků

Výrobní družstvo Granát v rámci zachování tradic otevřelo
Galerii Granát v Turnově, a to už před dvaceti lety. V roce 2020
byl pak v samém srdci Prahy zahájen provoz Muzea českého
granátu. Najdete je pár kroků od Karlova mostu, ve sklepení
barokního paláce Unitaria.

Návštěva Muzea českého granátu je určena
milovníkům historie, šperků a řemesel. Podá-
řilo se v něm nashromáždit sbírku unikátních
šperků a předmětů s českými granáty z raných
dob až do počátku 20. století, které poukazují
na krásy naší země. Muzeum nabízí také setká-
ní s historií těžby granátů v českých zemích.
Seznámíte se s lokalitami a technologiemi těž-
by těchto drahokamů, způsoby jejich broušení
a dalšího zpracování. K vidění je například sta-
rý brus z poloviny 18. století.

Muzeum nabízí bohatý program pro firmy, or-
ganizace, školy, jednotlivce a pro rodiny s dět-
mi, v němž si každý najde to své:

- vzdělávací program pro školy (pracovní listy);
- videoprojekce o těžbě a zpracování českého granátu;

- firemní workshopy a školení;
- památeční razítko do cestovatelského deníku;
- možnost najít si vlastní malý český granát na památku;
- neomezený čas prohlídky;
- prohlídka prodejní galerie bez nutnosti nákupu vstupenky;
- přístup s domácími mazlíčky;
- muzeum nemá bezbariérový přístup.

V prodejní galerii Muzea českého granátu můžete koupit i originální starožitné šperky zdo-
bené českými granáty včetně certifikátu jejich
původu a pravosti. Nechybí však ani současné
kolekce šperků z nabídky družstva Granát,
d.u.v., Turnov.

Zdroj: Granát, d.u.v., Turnov

**Cvičím jógu ve Form Factory,
abych i po dalším „pančelkó“
zůstala v zenu.**

Aneta (38), učitelka na základce



**FORM
FACTORY**
More Life



Luxor pro školy

Knihy, učebnice i inspirace do výuky

Luxor není jen největší síť knihkupectví v České republice. Díky silnému zázemí Euromedia Group propojuje svět knih, autorů a nakladatelství se vzděláváním a dlouhodobě podporuje rozvoj čtenářství u dětí a mladých lidí. Právě z této filozofie vzniká koncept Luxor pro školy – program zaměřený na přímou spolupráci se základními i středními školami.

Navazuje na činnost specializovaného školního týmu, který se dlouhodobě věnuje komunikaci se školami a podpoře pedagogů. Těžištěm této spolupráce je nabídka učebnic, pracovních sešitů a výukových doplňků, jež školy každodenně využívají. Vedle toho tým zajišťuje také literární akce a besedy, které přinášejí do škol inspirativní rozměr práce s knihou.

Učebnice a výukové materiály jsou základ. Pomáháme školám zorientovat se v široké nabídce

Základem programu Luxor pro školy je široká nabídka učebnic a výukových materiálů pro různé stupně vzdělávání. Školní tým úzce spolupracuje s pedagogy při výběru titulů,





doporučuje vhodná řešení pro konkrétní ročníky i předměty a pomáhá školám orientovat se v aktuální nabídce.

Součástí portfolia jsou nejen učebnice a pracovní sešity, ale také metodické materiály, čítanky, jazykové publikace či další podpůrné pomůcky, které usnadňují každodenní práci ve třídě. Díky přímé komunikaci může tým pružně reagovat na specifické požadavky škol.

Besedy s autory jako most mezi knihou a skutečným světem

Vedle zajištění učebních materiálů jsou důležitou součástí programu také besedy se spisovateli a ilustrátory, které přinášejí literaturu přímo do školních tříd. Setkání s autorem dává dětem možnost nahlédnout do zákulisí vzniku knihy, dozvědět se více o tvůrčím procesu a otevřeně diskutovat o tématech, o něž se zajímají.

Besedy jsou připravovány pro různé věkové skupiny – od mladších žáků až po studenty středních škol. Mohou být zaměřené na dobrodružství, historii, současná témata nebo svět fantazie. Taková setkání podporují vztah ke čtení, rozvíjejí schopnost formulovat názory a přinášejí do výuky přirozený dialog.

Aktuální nabídku besed naleznete na:
www.venturesbooks.cz/besedy

Silné nakladatelské zázemí: dětská edice Pikola

Velkou výhodou programu Luxor pro školy je propojení s nakladatelskými značkami Euromedia Group. Mezi nimi zaujímá významné místo dětská edice Pikola. Nabízí široké spektrum titulů, od leporel a obrázkových knih pro nejmenší přes humorné série pro školáky až po knihy pro teenagery. V portfoliu najdeme

jak světově úspěšné tituly, tak původní českou tvorbu současných autorů a ilustrátorů. Společným jmenovatelem je důraz na kvalitu, atraktivní vizuální zpracování a témata, která děti motivují ke čtení.

Spolehlivý partner dnes i do budoucna

Síla konceptu Luxor pro školy spočívá v propojení stabilního knihkupeckého zázemí, kvalitní nakladatelské produkce a odborného týmu zaměřeného na učebnice, výukové materiály i literární akce. Školy tak získávají partnera, který zajišťuje každodenní potřeby výuky a zároveň přináší přidanou hodnotu v podobě besed a podpory čtenářství.

Cílem je sjednotit tyto aktivity pod jasnou a srozumitelnou značku Luxor pro školy, která bude zastřešovat veškerou spolupráci se vzdělávacími institucemi.

*Text: Marek Palán
Foto: archiv Luxoru*



Proč spolupracovat právě s námi?

- **Kompletní řešení pro školy** – učebnice, metodická podpora, papírenské zboží na jednom místě.
- **Individuální přístup** – naše oddělení pro školy pro vás dokáže vytvořit nabídku opravdu na míru.
- **Zkušenosti a spolehlivost** – přes 20 let spolupráce se školami.
- **Rychlá distribuce** – největší knižní distribuce s robotizovaným skladem v ČR.

Rádi s vámi navážeme spolupráci a pomůžeme vaší škole zajistit ty nejlepší podmínky pro vzdělávání. Neváhejte nás kontaktovat!

Ing. Marek Palán
Euromedia Group, a.s.
divize pro školy
+420 602 129 852
www.venturesbooks.cz
www.luxor.cz
www.euromedia.cz

Miluj své oči

V Praze vzniklo nové diagnostické centrum zraku s komplexní péčí pro celou rodinu

„Miluj své oči“ je nejen mottem Světového dne zraku, ale mělo by se stát naším každodenním pravidlem. Právě oči nám totiž umožňují žít svůj život skutečně naplno. V minulém vydání AGE jsme upozornili na alarmující skutečnost, že Česko stojí na prahu epidemie krátkozrakosti u dětí a vůbec obecně roste výskyt civilizačních onemocnění týkajících se zraku. V reakci na tuto skutečnost spojenou s nedostatečnými kapacitami očních ambulancí vzniklo nové diagnostické centrum MediPort. Hovoříme s MUDr. Andreou Janekovou, Ph.D., FEBO, FEBOS-CR, odborným garantem MediPort Centra.

Paní doktorka Andrea Janeková
v čekárně MediPort Centra
v areálu Port7
v Praze-Holešovicích

▼



S jakým posláním diagnostické centrum zraku MediPort vzniklo a na co všechno je zaměřené?

MediPort pokrývá prevenci, screening a diagnostiku očních onemocnění pro děti i dospělé. Jeho cílem je zpřístupnit veřejnosti moderní preventivní vyšetření a zároveň ulevit přetíženému systému ambulantní oční péče, kdy dnes pacienti často čekají na vyšetření měsíce. Dlouhodobě vidíme, že kapacity očních ambulancí nestačí poptávce, pacienti se k preventivnímu vyšetření dostávají pozdě, nebo vůbec. A právě u některých očních onemocnění, jako je makulární degenerace, glaukom či diabetická retinopatie, je včasná diagnostika zásadní, protože mohou probíhat roky bez jakýchkoli varovných příznaků, a pokud se odhalí pozdě, je poškození nevratné.

MediPort nabízí komplexní oční vyšetření na nejmodernějších diagnostických přístrojích, včetně OCT. Významnou roli zde bude hrát také screening zraku pomocí umělé inteligence s využitím zdravotnického prostředku Airen, jež během několika vteřin vyhodnotí



snímek očního pozadí a upozorní právě na případné riziko diabetické retinopatie či makulární degenerace. Jak to v praxi probíhá?

Umělá inteligence nám umožňuje provádět rychlý a neinvazivní screening velkého množství pacientů a včas zachytit rizikové změny ještě před vznikem potíží. Pomocí AI screeningu se dají v současné době odhalit právě jmenované chronické nemoci a v budoucnu přibudou další. Pokud screening ukáže pozitivní nález, pacientovi okamžitě zajišťujeme odborné vyšetření oftalmologem. Díky tomu můžeme předcházet pozdní diagnostice i závažnému, nevratnému poškození zraku a zároveň zajistit, že se ke specialistům dostanou především ti, kteří jejich péči skutečně potřebují. To pomáhá zvyšovat dostupnost odborné péče a zkracovat čekací doby.

Vznik centra přichází ve chvíli, kdy se dostupnost očních lékařů v mnoha regionech dramaticky zhoršuje. Pacienti si stěžují, že jejich ordinace končí bez náhrady, nepřijímá nové pacienty nebo má objednávací termíny v horizontu měsíců. Jaké termíny jste jim schopni nabídnout?

Naší snahou je nabídnout kvalitní, rychlou a dostupnou péči. Rádi bychom dosáhli toho, že pacient nebude na vyšetření čekat déle než dva tři týdny a že péče bude dostupná pro všechny pojištěnce. S tím souvisí další bod, a to, že budou sami dbát na prevenci.

Diagnostické centrum MediPort je úzce spojeno s renomovanou oční klinikou Oční centrum Praha, jaké z toho plynou pro pacienty výhody?

Od začátku jsme MediPort koncipovali jako součást jednoho funkčního celku s naší klinikou, aby měl pacient zajištěnou jasnou návaznost péče. Pokud diagnostika odhalí problém, jsme schopni okamžitě zajistit specializovanou péči včetně chirurgických zákroků bez zbytečných prodlev a přesměrování pacienta jinam.

Díky automatizaci a digitalizaci dat i jejich bezpečnému přenosu napříč systémem dokážeme minimalizovat nebo zcela odstranit chybovost a zároveň celý proces s pacientem výrazně zrychlit a zefektivnit. Nové centrum bude již od začátku fungovat na těchto principech. To nám umožní nabídnout pacientům ještě plynulejší a komfortnější péči.

*Za rozhovor děkuje Jana Jenšíková
Foto: archiv OCP Praha*



O diagnostickém centru zraku MediPort:

MediPort je síť očních ambulancí poskytující primární oční péči dospělým i dětem v Praze a Středočeském kraji. Hlavním pracovištěm je MediPort Centrum v areálu Port7 v Praze-Holešovicích, nové moderní oční centrum zaměřené na prevenci, diagnostiku a screening očních onemocnění. Pacientům nabízí moderní vyšetření s využitím nejnovějších technologií, rychlou dostupnost termínů a lidský přístup. Veškerá návazná specializovaná vyšetření a chirurgické zákroky jsou realizovány na chirurgické klinice Oční centrum Praha, kterou najdete ve stejném areálu, jen o patro níž.

www.ocnimediport.cz



Velikonocní TVOŘENÍ

AIRPENS TEXTILE

Airpens – barvy, které zůstanou.
Vytvořte si originální tričko, tašku
i mnoho dalších kousků
s vlastním designem!

DECOR PEN

S akrylovými fixami Decor Pen
proměňte každý materiál
v originální dekoraci!



PERMANENT CREATIVE

Objevte sílu Permanent Creative
12 odstínů a nekonečné možnosti
tvoření na nejrůznějších materiálech!

Raďte vstoupit do kreativního světa Centropenu

Nejen Velikonoce jsou ideálním časem pro kreativitu, barvy a radost z vlastnoručně vytvořených dekorací i dárků. Ať už se pustíte do zdobení textilu, papíru, dřeva nebo keramiky, s kvalitními kreativními pomůckami proměníte každý nápad ve skutečnost. Dopřejte si chvíle tvoření s rodinou, zapojte děti a vykouzlete si originální atmosféru plnou barev a fantazie.



AIRPENS TEXTILE

Vytvořte si originální tričko, plátěnou tašku nebo doplňky s vlastním designem! Airpens Textile jsou foukací fixy určené speciálně na textil, díky nimž snadno dosáhnete jemných přechodů i výrazných barevných efektů. Barvy jsou syté a odolné, drží i po vyprání (60 °C). Ideální volba pro kreativní projekty i zábavné tvoření s dětmi.



DECOR PEN

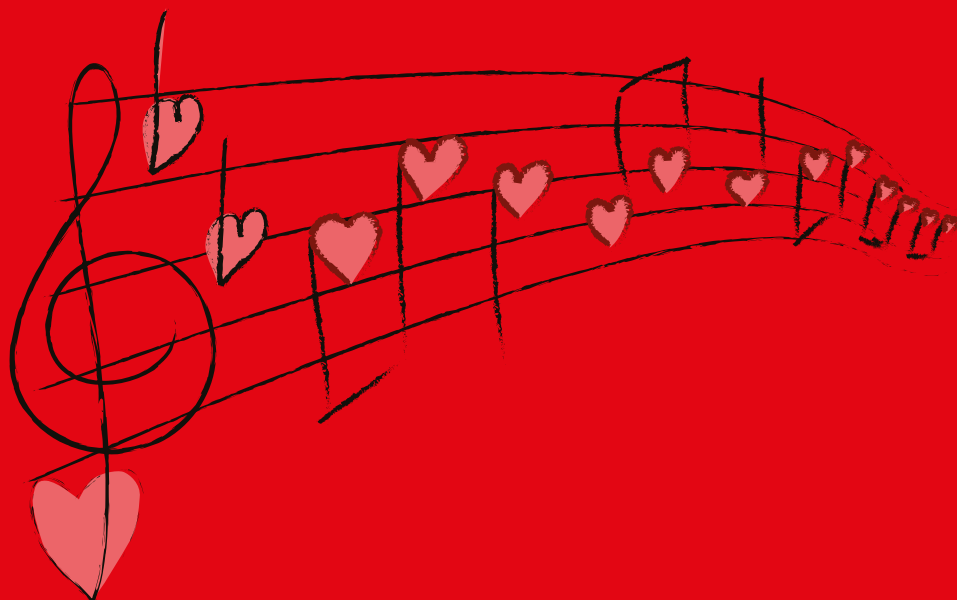
S akrylovými fixami Decor Pen proměníte téměř jakýkoli materiál v originální dekoraci. Dřevo, kámen, keramika, papír, kov – žádný povrch není překážkou. Fixy mají skvělou krycí schopnost, intenzivní barvy a umožňují přesné detaily i větší plochy. Perfektní pomocník pro zdobení velikonočních kraslic, květináčů nebo jarních dekorací.



PERMANENT CREATIVE

Objevte sílu Permanent Creative – 12 permanentních fixů, které si poradí s nejrůznějšími materiály. Díky sytým barvám a vysoké odolnosti jsou ideální pro kreativní projekty, dekorace i popisování. Oceníte jejich univerzálnost a krásný barevný výsledek. Stačí jeden nápad a můžete tvořit bez omezení.

*Přejeme vám hodně inspirace!
Váš Centropen, hrdý partner celostátního projektu
Srdce s láskou darované*



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, pohlázení,
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, pohlázení,
úsměv mraky odhání.:/*



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



Když neznáte cíl, nelze najít cestu

Devátá třída u nás doma znamenala jediné téma: kam dál. A díky tomu jsem si znovu vybavila, jak jsem byla v tomtéž věku úplně ztracená.

Lidé se podle mě dělí do tří skupin:

- ti, kteří odmala vědí, co chtějí dělat;
- ti, kteří se nechají vést rodiči;
- a pak ti, kteří hlavně vědí, čemu se věnovat nechtějí.

A přesně tam jsem tehdy patřila já.

Až na střední škole jsem zjistila, že studuju něco, co mě vůbec nezajímá. Nakonec jsem si svoji cestu našla – ne díky škole, ale díky vlastnímu nadšení a chuti být v něčem opravdu dobrá. Ta oklika mi nakonec prospěla, ale kdybych dřív znala své talenty, ušetřila bych si spoustu tápání.

S tímhle vědomím jsem šla do podpory svého syna. Nechtěla jsem vybírat školu. Chtěla jsem mu pomoci najít jeho směr a osobní účel. Protože když víte „to svoje“, všechno ostatní se skládá mnohem snadněji.

Syn absolvoval speciální konzultaci „základy brilantnosti“ a tam našel svůj osobní účel. Říkal mi: „Mami, není jednoduché poznat vlastní

talent. Jsou to věci, které děláš snadno a rád, ale člověk sám nepozná, jestli je to opravdu jeho dar, nebo jestli to jen baví všechny.“ A díky speciálním cvičením na to přišel.

Objevil, že chce lidem pomáhat rozumět jejich potížím a hledat pro ně nejlepší řešení. A protože miluje pohyb a zdravý životní styl, našel si i konkrétní směr: fyzioterapii. Najednou všechno zapadlo. Má cíl, který mu dává smysl, a těší se na něj.

Pak je rozhodování o škole i úsilí, které to vyžaduje, mnohem jednodušší. Nejtěžší je totiž tlačit někoho kupředu, když neví, kam jde a proč.

Jako rodič teď nemám obavy. To nejdůležitější totiž má: ví, co chce dělat, jak být užitečný a zároveň co ho bude naplňovat. A jestli jednou svůj směr změní? To je v pořádku. Už ví, jaké to je mít cíl a jít za ním. A to je ta největší výhra.

Text: Lucie Spáčilová
Foto: Shutterstock

Největší výhra
je mít cíl, který
nám dává smysl,
a jít si za ním.

Lucie Spáčilová
je zakladatelkou
a spolumajitelkou
společnosti Performia CZ
a také porotkyní projektu
Srdce s láskou darované

DARRÉ

ČESKÝ VÝROBCE KVALITNÍHO BYTOVÉHO TEXTILU

Jsme DARRÉ, česká rodinná firma, která od roku 2008 přináší do domácností kvalitní bytový textil. Věříme, že věci, které používáme každý den, si zaslouží poctivé zpracování i materiály. Pověšení a prostěradla proto šijeme přímo u nás v České republice, kde má ruční výroba stále své místo. Každému produktu dáváme maximální péči a za jeho dlouhou životnost ručíme pětiletou zárukou. Naše kolekce nabízíme výhradně prostřednictvím vlastního e-shopu, který provozujeme pro zákazníky v Česku i na Slovensku.



Místo, kde se rodí sny



NAČÍST PRO
LEPŠÍ SPÁNEK

Vynálezci z Jedličkova ústavu

Použití příboru bývá pro lidi se zhoršenou motorikou náročnou výzvou. S řešením přišli sami studenti z pražské SŠ Jedličkův ústav. Tříčlenný tým Potterhláci získal za svůj projekt Vidlík speciální ocenění ve 4. ročníku soutěžního programu Samsung Solve for Tomorrow pro mladé inovátory.

Jak se při stravování zbavit závislosti na pomoci druhých? Tato myšlenka provázela středoškolačku Adélu s hypoplastickými rukama už delší dobu. Při jídle toužila být samostatnější, ale koordinace obou rukou a krájení pro ni byly kvůli hendikepu složitou disciplínou. „S nápadem na náš Vidlík jsem přišla hned, jak nám paní učitelka o soutěži inovátorských projektů pověděla. Najíst se sama příborem je pro mě velmi problematické, ale na žádnou pomůcku, která by mi tuto každodenní činnost usnadnila, jsem zatím nenarazila. Proto jsme se s kamarády rozhodli sestavit Vidlík. Pomůže především lidem s tělesným postižením, jako mám já, ale využít ho mohou také lidé po úrazu,“ popsala devatenáctiletá Adéla, členka studentského týmu Potterhláci.

Vynález studentů funguje jako stabilní a snadno nastavitelný držák vidličky umístěný k talíři. Člověku s omezeným pohybem horních končetin tak stačí k samoobsluze a krájení pouze jedna ruka. Úlohu vidličky zajišťuje Vidlík. „Během několika měsíců jsme vytvořili dva prototypy našeho držáku. Měli jsme celkem jasnou představu, jak by měl Vidlík vypadat a co by měl zvládnout, ale největší problém bylo vymyslet, jak jej uchytit k talíři. S tím nejsme ani nyní úplně spokojeni, proto plánujeme třetí vylepšený model, kde by měla být manipulace ještě snazší. Naše prototypy intenzivně testujeme, hlavně mezi spolužáky, do budoucna

věříme, že bude mít Vidlík uplatnění v naší i jiných jídelnách nebo třeba na ergoterapiích.“

Do soutěže Samsung Solve for Tomorrow určené středoškolákům se společně s Adélou přihlásili ještě její spolužáci ze SŠ Jedličkův ústav Matyáš a Jakub. Svůj tým pojmenovali Potterhláci a hned zkraje rozvojového programu na sebe strhli pozornost odborné poroty, neboť na rozdíl od většiny ostatních účastníků poslali do soutěže vypracovaný projekt.

„Ačkoli se Potterhláci nakonec s Vidlíkem neprobojovali do finálové top desítky, přiměli nás svým výkonem k ocenění v nové kategorii, za dokonalé porozumění metodě Design Thinking, a to ještě dříve, než jsme ji účastníkům představili na workshopech. Přesně definovali problém – kvůli hendikepu horních končetin je řada lidí odkázána při stravování na pomoc druhé osoby. A nabídli řešení – Vidlík dokáže nahradit pozici vidličky, a hendikepovaní lidé tak mají šanci posunout svoji samoobsluhu na další úroveň. To je přesné naplnění výzvy programu Samsung Solve for Tomorrow směrem ke středoškolákům: Nebojte se realizovat své nápady, které zlepšují svět kolem vás, i malé věci dokážou pomoci mnoha lidem!“ dodal Martin Smrž, ředitel vzdělávací organizace JA Czech.

Zdroj: Samsung Solve for Tomorrow, JA Czech



^
Vynález studentů pomůže lidem s tělesným postižením nebo po úrazu. Funguje jako stabilní a lehce nastavitelný držák vidličky umístěný na talíři

Nebojme se realizovat nápady, které zlepšují svět kolem nás.

www.solvefortomorrow.cz

Jaro nás vybídne, abychom hledali smysl života

Úplněk na Prvního máje bude přát nejen lásce, ale i magii

S jarem se nám nejspíš podaří prolomit starou energii a vyřešit některé vleklé problémy. Změny budou pokračovat, Uran nám nedá pokoj a opět vyzkouší naši kreativitu. O překvapení asi nebude nouze, ale hvězdy budou přát také novým nápadům a originálním činům. Zvláště, pokud přinesou dobro.

Kalendárium duben—červen 2026

Duben

Úplněk 2. dubna ve 4.11 má velmi dramatické aspekty. Zejména těžké postavení Jupiteru ve znamení Raka může přinést starosti, které se budou týkat hlavně rodiny a dětí. Blízkost Saturnu u Slunce hovoří o tom, že zkoušky budou tvrdé. Tohle spojení planet přináší životní prověrku, při níž si budeme muset sáhnout do rezerv a ukázat, jaké v nás dřímají morální kvality.

Nepočítejte s tím, že vám někdo v těchto dnech v něčem uleví, že něco obejdete nebo že se vám jakkoliv povede využít svých dobrých známých nebo příznivých okolností. Nic nepůjde lehce, všechno si budete muset tvrdě vybojovat a poctivě zasloužit. Silná pozice velkého učitele Saturnu hovoří o tom, že každý dostane jen to, co si opravdu zaslouží.

Novoluní 17. dubna ve 13.51 přinese velké nároky na naše předsevzetí a vnitřní závazky – ani ne tak k druhým jako k sobě samým. Budeme se dívat do svého nitra a hovořit sami se sebou, abychom se dopátrali smyslu svého života. Bude moc těžké být sami se sebou, i ti, kterým to vyhovuje, najednou znejistí. Nejlepší bude tvořit, chopit se například pera a psát nebo skládat hudbu či malovat.

Namíste bude vyrazit do přírody a snažit se harmonizovat svou duši zpěvem ptáků nebo šuměním korun stromů. Možná byste mohli zkusit objímat stromy, i to přináší pohodu. Myslete na to, že bříza ulevuje od stresu, dub přináší jistotu a chuť do života a naše slovanská matka lípa je univerzální, její kmen nás umí utěšit a posezení pod ní přináší radost ze života a dokonce prý omlazuje.

Květen

Úplněk 1. května v 19.22 bude patřit k těm krásným úplňkům, které přinesou dobrodružný náboj do oslav nejen tohoto dne, ale promítnou se už do předcházející filipojakubské noci. Letošní oslava čarodějnic i První máj budou proto zvlášť vydařené. Byla by škoda trávit tento čas doma.

Magii se nejvíc daří v květnu a za úplňku, toto spojení v takto důležitý den, jakým je 1. květen, přinese zajímavé události, čarám a kouzlům bude konstelace nakloněna. V tento čas se dočkají tajemna i lidé, kteří na ně nevěří. Buďte ale opatrní, nebude se dařit pouze bílé magii, ale i té černé. Tak pozor na negativní energii, která může někde číhat!

Novoluní 16. května ve 22.00 bude vynikající pro všechny změny. Slunce i Měsíc budou na konci Býka v dobrých aspektech na další planety, i ty pomalé, bude tedy čas vhodný k důležitým rozhodnutím.

Pokud jste byli dosud v čemkoliv na vážkách, jak se rozhodnout, v tento den vás nejspíš napadne to správné rozhodnutí, které byste měli udělat. I když se vám nebude jevit jako ideální, čas ukáže, že jste zvolili dobře. Den je vhodný i na tak důležité kroky, jako je svatba nebo nabídka k sňatku. Ovšem také k podání žádosti o rozvod, pokud nejste ve vztahu spokojeni.

Úplněk 31. května v 10.44 vychází jako druhý květnový úplněk. I ten patří k vydařeným, nakloněným akci, i té tak trochu bláznivé. Energie tohoto dne se přenesou i do toho dalšího – 1. června, jímž je Den dětí. Letošní oslavy tohoto svátku se tudíž velice vydaří. Fantazii a dovádění bude celý vesmír opravdu nakloněný.

Hvězdy přejí veškerým radovánkám, oslavám a společenským událostem. Klidně se nechte strhnout veselím, zejména děti budou sršet elánem a energií, tak se k nim přidejte a staňte se zase aspoň na chvíli dítětem. Bude to ta nejlepší terapie, jakou můžete své duši a potažmo i tělu dát.

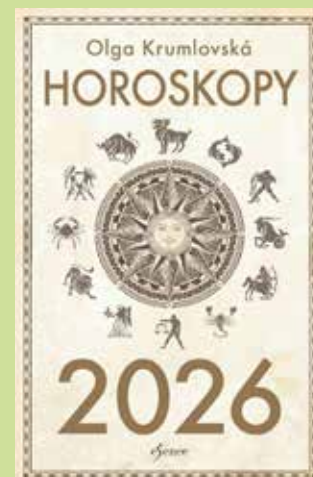
Červen

Novoluní 15. června ve 4.53 je ve výborném vztahu k Saturnu ve znamení Berana, to znamená, že nás povede k tomu udělat si v životě pořádek. Bude fungovat jako boží mlýny, které ocení spravedlivě za odvedenou práci, vyzvednou ty, kdo si to zaslouží, ale mohou také trestat za různé prohřešky. Saturn bude v této pozici také velkým ochráncem těch, kdo se dostanou do potíží ne vlastní vinou.

Myslete na to, že s úsměvem a pozitivním naladěním jde vždycky všechno líp. Minimálně budete lidem sympatičtí, a i to vám může přinést ovoce. Čas je vhodný na společenská setkání, nejrůznější akce, ale také na cestování a charitativní záležitosti. Také Neptun, který je pro charitu velmi důležitou planetou, je v příznivém aspektu.

Úplněk 30. června v 1.56 je vynikajícím vstupem do prázdnin. Ve svých skvělých aspektech na ostatní planety slibuje dobrou náladu, chuť do aktivit všeho druhu a také přinese tendenci zapracovat na svém lepším já. Pokud se vám stále nedaří zbavit se zlovyků nebo zhubnout, zkuste to znovu. Jednou se to určitě povede a vy budete úspěšní! I tento čas je dobrý na nejrůznější oslavy, na cestování a návrat k přírodě.

Hvězdy slibují, že v tento čas můžete hodně udělat pro své zdraví. Proto dejte přednost nějaké sportovní aktivitě před lenošením, sedněte třeba na kolo nebo si dopřejte alespoň nenáročnou procházku za poznáním. Objevujte a vnímejte krásu naší země, máme tu vše, po čem vaše srdce zatouží.



O roku 2026 se můžete dozvědět mnohem víc v knížce Olgy Krumlovské *Horoskopy 2026*.

PhDr. Olga Krumlovská,
astroložka a spisovatelka.

Vystudovala Fakultu žurnalistiky Univerzity Karlovy. Pracovala v mnoha médiích, již téměř třicet let publikuje knihy zaměřené na jógu, astrologii a ezoteriku. Za svou publikaci *Místa, která léčí* získala v roce 2020 novinářskou cenu Czech Travel Press. Je také podporovatelkou projektu *Srdce s láskou darované*.

Text: Olga Krumlovská
Foto: Shutterstock
a archiv autorky

V létě je ideální čas zapracovat na své kondici Mějme se rádi a pečujme o sebe

Letošní léto se nás zeptá, co jsme dosud udělali pro své zdraví. V mnoha případech přitom bude mít zdvižený prst a může nám připravit nejednu horkou chvíli. Nepřehánějte to s dlouhými cestami a aktivitami, které na vás naválí další stres. Relaxujte, chodte na procházky do přírody a podle možností sportujte. Načerpáte tak síly do začátku školního roku, jenž bude přát novým myšlenkám a rozhodnutím.

Kalendárium červenec–září 2026

Červenec

Novoluní 14. července v 11.43. V blízkosti Slunce i Měsíce se nachází Jupiter, který v těchto dnech vkročí do znamení Lva. Toto novoluní bude významné pro naši Zemi, všechny změny a události, které se budou v těchto dnech dít, se stanou ochranným štítem, jenž nás bude chránit v následujících týdnech, nebo možná dokonce měsících, pokud to bude potřeba.

Měli byste hlídat své zdraví, nastupuje dost nebezpečný čas, kdy nebude vhodná doba na hrátky s čertem. Jistě se proti nečekaným komplikacím nebo potížím, které by vás mohly omezit ve vaší dosavadní činnosti. Dejte si pozor na následky dlouhodobě špatné životosprávy nebo závislosti, jako je kouření nebo vysoká konzumace alkoholu. Pozor také na alergie, pokud jste dosud žádné neměli, neznamená to, že neudeří právě teď. Nečekaně a zákeřně! Také buďte obezřetní při podepisování smluv a velkých investicích.

Úplněk 29. července v 16.35. Vzhledem k velmi dramatickému postavení Pluta na začátku Vodnáře hovoří o extrémním nebezpečí a dramatických událostech. V těchto dnech by bylo lepší se vyhnout dovolené v zahraničí a nevystavovat se jakémukoliv nebezpečí. Pluto jako symbol rozkladu, smrti a fatálních změn (ale i zrození nového života, ovšem z popela jako bájný fénix) se tímto úplňkem doslova probudí a bude mít velkou ničivou sílu. Aspekty tohoto úplňku jsou i dobré, zejména rozestavení pomalých planet hovoří o rozsáhlé regeneraci přírody. Ta se ale dokáže regenerovat stovky, ne-li tisíce let.

Na pozoru se mějte před vleklými chorobami, které by si mohly připravovat živnou půdu na dlouhodobý problém. Šetřete proto svou energii a snažte se ji čerpat z přírodních zdrojů. Měli byste popřemýšlet, jak na svém zdraví zapracovat tak, abyste byli odolnější. Bude nejvyšší čas něco udělat se životosprávou. Můžete očekávat taky zkoušku kvality dosavadního vztahu. V citech to bude skřípat. Kde je chyba? Na čí straně?

Srpen

Novoluní 12. srpna v 19.36. Aspekty jsou vynikající, rozhodnutí, změny a naše skutky v těchto dnech budou moudré a povedou k úspěchu. Skvěle postavená Venuše hovoří o schopnosti pomáhat druhým, včetně charity a dobrých skutků, vynikající Saturn pak podporuje rozumné kroky, je nakloněný více rozumu než vášním, v těchto dnech je skvělé rozestavení planet na diplomatická jednání a nejrůznější smlouvy a také na usmírování. Vynikající konstelace na dohody a smlouvy všeho druhu.

Stále dbejte na pravidelnou relaxaci, odpočinek, chodte na procházky a trochu sportujte. Všechny zdravotní neduhy se k vám tyto dny dostanou jen přes negativní emoce, jako je smutek, stres, deprese, pesimismus a beznaděj. Pokud je vztah stabilní a dobrý, pak byste měli velmi pečlivě sledovat zdravotní stav a pracovní vytížení partnera. Udělejte zásah do své dosavadní image, dny přejí experimentům. Nemusíte se obávat změnit barvu vlasů, šestřih nebo dokonce sáhnout k velmi odvážným modelům.

Úplněk 28. srpna v 6.18. Slunce, Měsíc a také Merkur dramaticky aspektuje Uran, toto propojení přináší nejen potíže na cestách, ale také úrazy. Lze očekávat velké množství nehod, ale selhávat budou také počítače, mobily a různé technologie, včetně umělé inteligence. Ve dnech kolem tohoto úplňku by bylo moudré se vyhnout dalekým cestám, protože i ty krátké (možná i s odpadky k popelnici) mohou přinést starosti víc než důst. Tento úplněk nebude rozhodně dobrý na práci náročnou na soustředění, proto se jí raději vyhněte.

Dejte si pozor na všechny riskantní aktivity, zejména na úrazy, nebo by vás také mohl čekat nějaký nepříjemný lékařský zákrok. Uran číhá v nebezpečném postavení, má vás na mušce. Držte se přátel a partnera, o ty se budete moct opřít a spolehnout se na ně. Tyto dny budou o velkém poučení se ze svých chyb. A naslouchejte varováním. Budou přicházet. Nenechte se vyprovokovat k akcím, kterých byste později litovali. Bylo by těžké se z problémů vykroutit.

Září

Novoluní 11. září v 5.26. Slunce i Měsíc budou ve skvělém postavení zejména k Marsu, který je symbolem energie a akce. Dostaví se přívál velké odvahy a schopnosti být akční, nastartovat se do nového školního roku nebo do nového života a stíhat toho víc než obvykle. Merkur, tak důležitý pro naše myšlení a učení, se dostává též do vynikajících aspektů a vypovídá o tom, že i ve škole, vzdělávání se a rozhodování budete úspěšní. Tohoto novoluní je dobré využít na důležitá rozhodnutí, včetně svatby a založení rodiny.

Budete skutečnými klenoty firemních večírků a různých jednání. Všude tam, kde bude třeba zapůsobit na obchodní partnery nebo dokonce na konkurenci, zazáříte. Budete mít v sobě velkou schopnost nejen reprezentovat, ale také okouzlovat opačné pohlaví. Vaše intuice vám bude dobře radit, jak na koho zapůsobit. Máte velkou šanci vylepšit se po všech stránkách – měli byste začít sportovat, dny budou vhodné ke změně image.

Úplněk 26. září v 18.48 patří k dobrým úplňkům v tomto roce, pomůže vám prosadit si pozitivní věci. Slunce ve Vahách bude nakloněno laskavému smířlivému jednání, Měsíc v blízkosti Neptunu je empatický a má skvělou intuici, je také nakloněný charitě a pomoci potřebným. Dobře postavený je i Mars, není agresivní a mocichtivý, ale spíše ochraňuje. Dny kolem tohoto úplňku je dobré využít k jednání na úřadech, k usmírování se, k navazování nových kontaktů a jednání tam, kde jsme nebyli zatím úspěšní.

Bude čas na společenské události, různé akce, posezení na zahradě i na firemní události. Je to doba zvláště vhodná na oslavy všeho druhu, radovánky a užívání si života plnými doušky. Pokud jste si tyto dny zvolili jako dovolenou, udělali jste dobře. Tento úplněk patří mezi nejlepší. Vhodný na nezapomenutelné zážitky a možná i dobrodružství.

Text: Olga Krumlovská
Foto: Shutterstock



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



Zažijte úslužnost první republiky v krásných moravských lázních Luhačovice.



www.hotelradun.cz



BABY born Lena a Lukas

panenky pro děti
od 1 roku



čůrá do plenky



čůrá do nočníku



pije vodu



nechá se nakrmit



může se koupat

Animovaný seriál

BABY born

sledujte na

YouTube

@BABYbornvceitini



AGE

TISÍCE KNIH VE VAŠÍ KAPSE

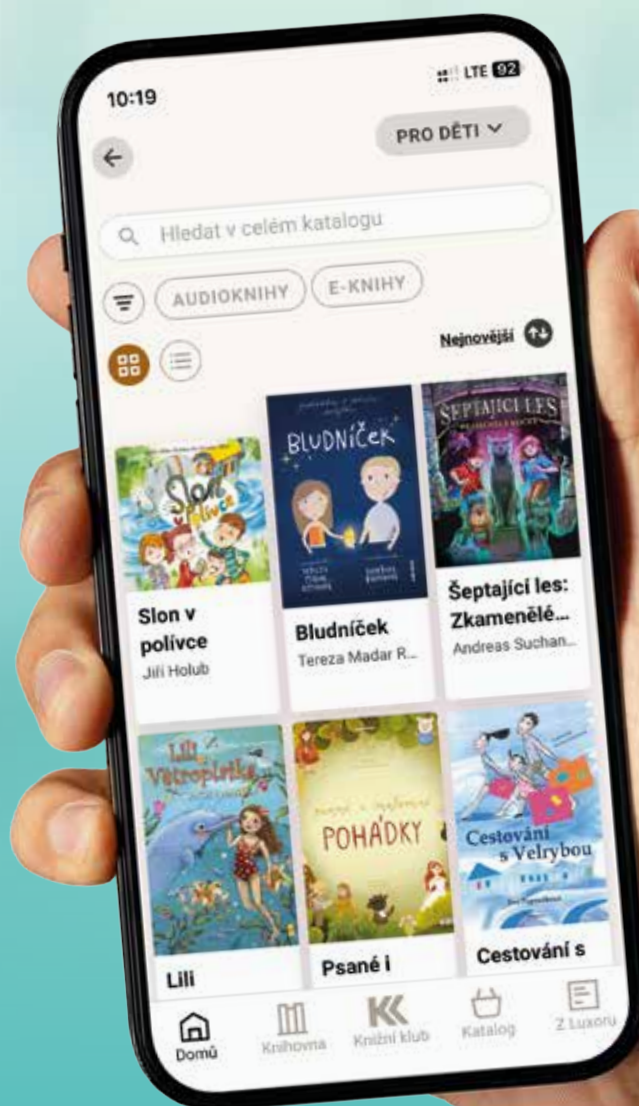
najdete v aplikaci **MŮJ LUXOR**



STÁHNĚTE NA



LUXOR



luxor.cz



AV MEDIA
SYSTEMS

Moderní způsoby výuky

interaktivita a zapojení žáků • robotika a polytechnika • 3D a virtuální realita
výuka jazyků • přírodní vědy



skoly@avmedia.cz
www.avmedia.cz

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



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