

DUBEN 2026



Zpívánky

## VYBÍRÁME Z OBSAHU

Zdobíme velikonoční perníčky

Objevte svět virtuální reality

Kavárnička nejen pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou

Duchovní program

Stravou ke zdraví

Čarodějnické odpoledne

Péče o pokojové rostliny

V hlavní roli: Kuskus

„Jaro ukazuje, co Bůh dokáže udělat s šedivým a špinavým světem.“

Virgil A. Kraft

## SLOVO NA ÚVOD

Milé Sedmikrásky, milí spolupracovníci, naši přátelé a příznivci, měsíc aprílového počasí, rozkvetlých stromů, mláďátek i oslav je tu. Je tak trochu jako to nejživější dítě v rodině. Chvilí se směje sluníčkem, za deset minut truceje krupobitím a vzápětí vás odzbrojí duhou, nad kterou se tají dech.

Stromy se oblékají do prvních lístků, zahrady se plní barvami jarních květin a vzduch voní očekáváním teplých dnů. Všechno se znovu nadechuje k životu.

Duben je také měsícem tradic. Připomínáme si Velikonoce, zmrtvýchvstání Ježíše Krista a zároveň svátky jara, které jsou spojené s lidovými zvyky, tvořením a společně stráveným časem. Malování vajíček, pletení pomlázek nebo pečení velikonočních dobrot mohou být krásnou příležitostí, jak zapojit i ty nejmenší a předávat jim rodinné tradice.

Čtvrtý měsíc v roce nás učí radovat se z maličkostí - z prvního teplého paprsku, z rozkvetlé sedmikrásky nebo dětského smíchu při hrách.

Dopřejme si i my co nejvíce společných chvil s našimi nejbližšími. Inspirací Vám může být následující rubrika.

Jana Koutníková

## MALÉ OHLÉDNUTÍ

### Dovolená Rezek

I letos uspořádalo KRC Sedmikráska o jarních prázdninách, tedy v termínu od **neděle 1. března do pátku 6. března 2026**, společnou zimní dovolenou rodin. A my se tak opět setkali v Horském hotelu Rezek ve Vítkovcích v Krkonoších.

Celý týden bylo úžasné počasí, svítilo slunce a i sněhové podmínky byly výborné.

Ani tento rok nechybělo večerní povídání, hraní her i karet. Pro menší děti byla tentokrát připravena úniková hra plná kvízů a hádanek. A protože děti vše správně rozluštily, mapa je dovedla přímo k pokladu a k zasloužené odměně.

Bylo prima a těšíme se zase za rok.

Ludmila Valešová

Děkujeme všem, kteří se zasloužili o zdárný průběh dovolené:

- Ludmile Valešové (organizátorka, lektorka programu pro děti)
- Milanu Hlaváčovi a kolektivu pracovníků Horského hotelu Rezek (ubytování a služby s tím spojené).

## Duchovní program: Postav si velikonoční příběh

Na čtvrteční dopoledne **12. března 2026** si pro nás přichystala katechezi Mgr. Marie Sejkorová.

Donesla nám dřevěné figurky a další komponenty. Jednotlivé postavy jsme oblékli a vkládali do kulis a zároveň si vyprávěli, co se odehrávalo poslední dny Ježíšova života tady na zemi. Povíдали jsme si o poslední večeři, Getsemanech, ukřižování a zmrtvýchvstání. Velikonoční příběh je pro nás nadějí. Kéž si to stále připomínáme!

Kateřina Rynešová

Za vedení duchovního programu i zajímavé aktivity moc děkujeme.

## Paměť jsme my

V rámci celosvětové akce Týden uvědomění si mozku (Brain Awareness Week), kdy se veřejnost dozvídá o výsledcích výzkumu mozku srozumitelnou formou prostřednictvím stovek akcí, se koná také Národní týden trénování paměti. Letos probíhal od 16. do 22. března 2026 a osvětovou přednáškou se k němu ve **středu 18. března 2026** symbolicky připojilo i KRC Sedmikráska.

Pod vedením Mgr. Ludmily Valešové jsme si nejprve charakterizovali paměť jako jeden z nejdůležitějších nástrojů, které v životě máme. Pomáhá nám učit se nové věci, orientovat se v každodenních situacích i uchovávat vzpomínky na důležité okamžiky.

Vysvětlili jsme si také, že paměť není neměnná a můžeme ji cíleně trénovat a zlepšovat, např. pomocí tzv. paměťových technik.

Královnou mezi všemi technikami je metoda loci čili metoda místa. Pojdme si ji představit.

Chceme si zapamatovat například položky nákupu: mléko, chleba a jablka. V duchu si představíme svůj byt a u dveří vidíme krabici mléka, na gauči leží chleba jako polštář a v kuchyni padají ze stropu jablka. Mozek si zapamatuje informace pomocí prostoru a vizuálních a emocionálních obrazů.

A co doporučit závěrem? O mozek je také třeba pečovat; učit se nové věci, hýbat se, dobře spát i odpočívat.

Jana Koutníková

Za přínosnou přednášku velice děkujeme.

## V hlavní roli: Jáhly

V březnovém gurmánském setkání, vedeném Lucií Podhrázkou Duškovou, hrály hlavní roli jáhly.

Účastnice setkání, které se konalo ve **čtvrtek 19. března 2026**, měly možnost ochutnat vynikající plněné papriky s jáhlami. Poté následoval salát a jako dezert jablečný jahelník.

Celá akce se jako vždy nesla v uvolněném a přátelském duchu a účastnice si určitě odnesly inspiraci, kterou překvapí své rodiny.

Irena Michelfeitová

Děkujeme za krásné a inspirativní dopoledne.

Z každého setkání najdete v Lístkách jeden recept. Tentokrát si s námi pojdte připravit **JABLEČNÝ JAHELNÍK**

### Suroviny:

250 g jáhel

500 ml mléka

špetka soli

4 vejce (žloutky a bílky zvlášť)

90 g cukru krupice

máslo na vymazání

strouhanka na vysypání

povidla (hrušková, jablečná ...)

7 ks jablek

moučkový cukr na posyp

med na pokapání

### Postup:

Jáhly několikrát spaříme vroucí vodou. Do hrnce vlijeme mléko, vsypeme jáhly a přidáme špetku soli. Přivedeme k varu, vaříme 5 minut, pak stáhneme z plotny, přiklopíme a necháme pod poklicí 15 minut dojít – jáhly by měly být úplně měkké a tekutina by se měla vsáknout. Necháme mírně vychladnout a potom do nich vmícháme žloutky. Bílky šleháme do sněhu a postupně, po lžících, do nich zašleháváme cukr. Sníh potom jemně vmícháme do jáhel. Nižší pekáček vymažeme máslem a vysypeme strouhankou. Na dno rozetřeme vrstvu jahelné směsi a potřeme ji hruškovými povidly. Na povidla navrstvíme druhou a větší část jahelné kaše. Jablka rozkrojíme, vyjmeme jádřince a nakrájíme na plátky tak, aby držela pohromadě. Nakrájené poloviny jablek zatlačíme do kaše, poklademe tenkými plátky másla a dáme péct na 180 °C asi na 40 minut. Pocukrujeme, zakápneme medem nebo jiným sirupem a podáváme.

### Něco navíc:

Pokud máte čas a chcete jahelník vymazlit, vyměňte povidla za jablíčka nakrájená na kostičky o hraně zhruba 1 cm, krátce opečená/podušená na másle s trochou cukru. Jestli chcete jahelník sytější, vmíchejte před sněhem do jáhel navíc 1 vaničkový tvaroh, oslazený a promíchaný s 1 žloutkem.

### Jarní bazárek dětského oblečení, obuvi, hraček, knížek...

<b>Příjem:</b>	úterý	24. března 2026	8.00 – 9.00 a 15.00 – 18.00
<b>Prodej:</b>	středa	25. března 2026	8.00 – 18.00
<b>Vyúčtování a úklid:</b>	čtvrtek	26. března 2026	8.00 – 12.00
<b>Výdej:</b>	čtvrtek	26. března 2026	16.00 – 18.00
	pátek	27. března 2026	8.00 – 12.00

Zorganizovaly: Jana Koutníková, Ludmila Valešová

Spolupracovaly: Iva Vojkůvková, Kateřina Bláhová, Marie Sejkorová, Radka Hübnerová, Eva Šestáková, Magdalena Valešová, Zuzana Karbanová, Květoslava Hápová, Irena Michelfeitová, Iva Petrásková, Alice Tkadlecová, Alena Zezulková, Zdislava Boumová, Lucie Černilovská a Maruška Koutníková

### **Statistika:**

Prodávalo:	23 lidí
Počet položek:	915
Prodáno položek:	207
tj. z celkového množství	22,6 %
Prodáno za:	7.950,00 Kč

### **Výtěžek:**

manipulační poplatky	1.830,00 Kč
15 % z tržby pro KMC (zaokrouhleno)	1.201,00 Kč
inzerce	10,00 Kč
dobrovolný příspěvek + prodej věcí věnovaných pro KRC	1.965,00 Kč
<b>Celkem:</b>	<b>5.006,00 Kč</b>

Naše poděkování patří také prodejcům, kteří v rámci a/nebo po bazárku darovali oblečení k prodeji ve prospěch KRC či na charitu, a též Janu Vernerovi za montáž i demontáž těžkého stojanu na větší kusy oblečení. Zaměstnancům školní družiny a školní jídelny CZŠ Hradec Králové patří náš dík za zajištění náhradních prostor pro provoz DK Klubíčko. Velké ocenění za zvládnutí mimořádné situace zaslouží i lektorka Klubíčka Kateřina Rynešová.

## Velikonoční dílna

Velikonoční rodinná dílna patří v KRC Sedmikráska k tradičním programům a bez ní bychom si přípravu na svátky nedovedli už ani představit.

Krásný věneček z proutí, který jsme si sami dozdobili, papírové vajíčko a magnet v podobě tulipánu či ovečky doplnil květináč v podobě zajíčka. Když jsme si plechovku dotvořili tak, že dostala ouška, tlapičky a očička, mohli jsme si vybrat krásnou macešku do svého právě vytvořeného květináčku. Už tradicí je rovněž malování vejdek voskovkami. Pánové z místní organizace KDU-ČSL a někteří tatínci opět přišli naučit zájemce plést pomlázky, aby tato tradice přešla i na další generaci.

Mnohokrát děkujeme za milé setkání, originální výrobky a těšíme se na další akci se Sedmikráskou.

Eliška Meclová

KRC Sedmikráska také děkuje všem, kteří přispěli ke zdárnému průběhu celého odpoledne:

- lektorkám Haně Košťálové, Marii Sejkorové, Kateřině Karbanové, Ludmile Valešové a Janě Koutníkové
- „pletařům“ pomlázek Josefu Melicharovi, Danielu Jezberovi, Janu Čápoovi, Jiřímu Vojáčkovi, Janu Molnárovi a Janu Faltovi
- pekačkám a cukráčkám Alici Tkadlecové, Haně Košťálové, Ludmile Valešové, Marii Sejkorové, Michaele Mourové, Elišce Meclové a Radce Máslové za přípravu chutného domácího občerstvení
- Zuzaně Karbanové za nachystání občerstvení v učebně a hlídání nejmenších dětí v herně
- organizátorce a koordinátorce dílny Janě Koutníkové a její „pravé ruce“ a fotografe Ludmile Valešové
- a všem, kteří pomohli s úklidem prostor po akci.

## CO SE CHYSTÁ

### Zdobíme velikonoční perníčky

Ve **středu 1. dubna 2026** se pod vedením **Mgr. Bc. Jany Okrouhlé, lektorky odborných a kreativních seminářů**, naučíme péct a zdobit perníčky.

### Objevte svět virtuální reality

Ve **středu 8. dubna 2026** se na workshopu s **Mgr. Marií Sejkorovou, správkyní sítě a ICT na Biskupském gymnáziu**, ponoříme do virtuálních světů.

### **Kavárnička (nejen) pro dříve narozené tentokrát s ochutnávkou**

V **pátek 10. dubna 2026** ochutnáme beránka a mazanec + bylinný čaj.

### **Duchovní program**

Ve **čtvrtek 16. dubna 2026** nás čeká povídání a společné zpívání za doprovodu kytary s **P. Marianem Benkem**.

### **Stravou ke zdraví**

Ve **čtvrtek 23. dubna 2026** se na besedě s **MUDr. Mgr. Terezou Žemličkovou ze Sportovního studia a výživové poradny GoMango** dozvíte, co jíst po celý rok bez zbytečných extrémů.

### **Čarodějnické odpoledne**

V **neděli 26. dubna 2026** vás zveme na již tradiční slet malých čarodějnic a čarodějů v doprovodu rodičů, který se uskuteční na zahradě Biskupského gymnázia (vchod do dvora z Kozinovy ulice).

### **Péče o pokojové rostliny**

Ve **středu 29. dubna 2026** se na besedě s **Martinou Pokornou z Květinářství Dovázy** dozvíte, jak pokojové rostliny nakoupit, správně je umístit a pečovat o ně.

### **V hlavní roli: Kuskus**

Ve **čtvrtek 30. dubna 2026** se pod vedením **Mgr. Lucie Podhrázké Duškové, mimo jiné kuchařky hotelové kuchyně**, necháme inspirovat nápady a tipy na tematické a sezonní pokrmy.

V této rubrice přinášíme jen stručné pozvánky na akce v daném měsíci. Více podrobností najdete v programové příloze, která je součástí tištěné verze těchto Lístků. Elektronicky ji dostáváte zpravidla s předstihem. Nezapomeňte, že na všechny akce je třeba se hlásit přes: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>.

## **KLUBY RODIČŮ A PRARODIČŮ**

KRC Sedmíkráska nabízí všem zájemcům neformální i organizovaná setkávání. Je to dobrovolná platforma vhodná ke sdílení zkušeností a osvědčených postupů ve výchově, vzdělávání nebo při řešení problémů v rodinách.

**Klub rodičů se specifickými potřebami:** pondělí 11.00–13.30 hodin

**Klub rodičů kojenců a batolat:** úterý 10.00–12.00 hodin, čtvrtek 10.00–12.00 hodin, pátek 9.00–10.00 hodin

**Klub rodičů předškolních a školních dětí:** středa 11.00–13.00 hodin a 16.00–18.00 hodin (2x měsíčně)

**Klub prarodičů a seniorů:** pondělí 12.15–13.30 hodin, středa 16.00–18.00 hodin (2x měsíčně), pátek 10.00–11.30 hodin

Tato aktivita je součástí projektu Sedmíkráska rodině podpořeného z dotačního programu Rodina a ochrana práv dětí MPSV.

## **VALNÁ HROMADA SE BLÍŽÍ**

Každoroční pracovní setkání členů/ek se uskuteční ve **čtvrtek 9. dubna 2026 od 10.00 hod.** v centru. Účast na valné hromadě je dle stanov jednou z mála povinností členů/ek KRC Sedmíkráska. Čeká nás schválení výroční zprávy za rok 2025, volba výkonného a kontrolního výboru a předsedy/předsedkyně a v neposlední řadě diskuse o dalším směřování KRC. Pokud se nemůžete z vážných důvodů valné hromady zúčastnit, domluvte se s předsedkyní Mgr. Ludmilou Valešovou na náhradním způsobu hlasování ve volbách. Více na pozvánce, kterou všichni členové/ všechny členky obdrží e-mailem.

### **Kandidátní listina pro volby do výkonného a kontrolního výboru**

K datu uzávěrky Lístků Sedmíkrásky jsou kandidátkami do výkonného výboru Mgr. Ludmila Valešová, Mgr. Jana Koutníková, Mgr. Radka Hübnerová, Mgr. Iva Vojkůvková a Mgr. Marie Sejkorová. Do kontrolního výboru kandidují Mgr. Marta Pavlík, Ing. Hana Vycpálková a Kateřina Bláhová.

## PORADNY KRC SEDMIKRÁSKA

Nevíte si rady? Ocitli jste se ve složité situaci? Máte finanční problémy? Naše poradny stále fungují a jejich poradci jsou připraveni vám zodpovědět vaše dotazy.

- Právní poradna Mgr. Petry Kotáskové Šenkýřové
- Finanční poradna Ing. Jany Ludmily Lídlové
- Poradna Mgr. Ludmily Valešové pro rodiny se specifickými potřebami
- Psychoterapeutická poradna Mgr. Petry Čechové
- Poradna dudy Mgr. Lucie Podhrázké Duškové
- Poradna koučky Mgr. Evy Zikmundové

Pouze po předchozím objednání. Kontaktujte nás:

E-mail: [sedmikraskahk@volny.cz](mailto:sedmikraskahk@volny.cz)

Mobil (pouze SMS): 775 989 270

## INFORMACE, PROSBY, VÝZVY

### Členství a členský příspěvek

Chcete získávat pravidelně informace o dění, čerpat členské výhody, ale mít také možnost podílet se na chodu KRC Sedmikráska? Neváhejte a hlase se u provozní či předsedkyně, které s Vámi vyplní kartu členky a také souhlas se zpracováním osobních údajů. Formulář je ke stažení na našem webu nebo ho můžete osobně vyplnit v KRC. Následně, prosím, uhradte na účet členský příspěvek, jehož výše je 400 Kč (Standardní členství) nebo 800 Kč (Členství Plus). Členský příspěvek uhradte nejpozději do **10. března 2026** výhradně bankovním převodem. Členský příspěvek uhradte výhradně bankovním převodem. Bankovní spojení: Komerční banka, a.s., číslo účtu: **43-3453310267/0100**. Dle toho se odvíjejí další platby (pobytné, vstupné na přednášky atd., ceník je k dispozici na webu a v centru).

### Platby na účet

Úhradu větších částek (členské příspěvky, kurzovné, DK Klubíčko, dovolená) provádějte výhradně převodem na účet. Pokyny k platbám jsou uvedeny na přihláškách nebo vám je rádi sdělíme osobně či mailem. Číslo účtu u **Komerční banky** je **43-3453310267/0100**.

### Rezervační systém

Na naše programy se hlase přes rezervační systém na webu: <https://www.sedmikraskahk.cz/rezervacni-system>. **Akce se budou konat při přihlášení minimálně 4 účastníků.**

## Vstupné na přednášky

Ve školním roce 2025/2026 je stanoveno základní vstupné na středeční odpolední a čtvrteční dopolední přednášky na 100 Kč (nečlen/ka). Při Standardním členství činí vstupné 80,- Kč a při Členství Plus pak 60 Kč. Slevu také poskytujeme oproti předložení vhodného průkazu studentům do 26 let a seniorům nad 65 let, ti zaplatí 50 Kč. V ceně je pobytné, hlídání dětí, drobné občerstvení a přispíváte samozřejmě také na odměnu pro lektora.

## Permanentka na některé pravidelné aktivity

Na **Rehabilitační cvičení, Pilates, Zpívánky, Malovánky, Cvičeníčko, Kavárničku nejen pro dříve narozené, Volnou hernu a Duchovní program** je možné si zakoupit permanentku 10 vstupů + 1 zdarma. Cena 500 Kč nečlen/ka, resp. 300 Kč člen/ka. Úhrada nejpozději den před první lekcí na účet KRC Sedmikráska (č. účtu: **KB 43-3453310267/0100**). **Do zprávy pro příjemce napište své příjmení/permanentka.**

## ZAÚJALO NÁS

### Metoda 5C: Jak chránit děti v digitálním světě

Světová zdravotnická organizace (WHO) publikovala zprávu o vlivu digitálního prostředí na děti. Hlavním poselstvím této zprávy je, že digitální prostředí dnes formuje psychiku dětí stejně silně jako škola nebo rodina, ale na rozdíl od nich mu chybí dostatečná ochrana a regulace.

### Hlavní zjištění WHO (březen 2026)

- **Aplikace mají nad zdravím převahu:** WHO kritizuje platformy za to, že používají „návykový design“ (např. nekonečné scrollování, automatické přehrávání a algoritmy odměn), který upřednostňuje čas strávený v aplikaci před duševní pohodou dítěte.
- **Obousměrné riziko:** Existuje začarovaný kruh – nadměrný čas u obrazovky zhoršuje psychické problémy (úzkosti, deprese), a tyto problémy následně vedou k tomu, že děti utíkají do digitálního světa ještě častěji.
- **Zranitelné skupiny:** Negativní dopady algoritmů pociťují nejsilněji děti, které již mají nějaké psychické potíže nebo patří k marginalizovaným skupinám. Pro ně je online prostor často více toxický než pro ostatní.
- **Škodlivý obsah:** I přes snahy o regulaci je u dětí stále běžné vystavení kyberšikaně, nerealistickým standardům krásy a obsahu propagujícímu sebepoškození.

## 8 doporučených priorit pro změnu

WHO vyzývá státy a rodiče k těmto krokům:

1. **Regulace designu:** Zakázat nebo omezit funkce, které vyvolávají závislost).
2. **Investice do „offline“ světa:** Více peněz pro hřiště, sportovní kluby a kroužky, aby děti měly lákavou alternativu k mobilům.
3. **Jasná pravidla pro digitální pohodu:** Státy by měly vydat srozumitelné národní standardy pro školy a rodiče.
4. **Odpovědnost firem:** Přenesení důkazního břemene – technologické firmy by měly prokazovat, že jejich funkce jsou pro děti bezpečné, místo aby vědci museli složitě dokazovat jejich škodlivost.
5. **Podpora zdravotníků:** Pediatři a psychologové by měli mít nástroje, jak s rodiči efektivně řešit „digitální hygienu“.
6. **Hlas dětí:** Zapojit mladé lidi do tvorby pravidel pro digitální prostor.

### Praktické tipy pro rodiče (inspirované zprávou)

WHO a spolupracující organizace (např. AAP v roce 2026) doporučují rodičům metodu "5C":

- **Child (Dítě):** Sledujte individuální reakci vašeho dítěte – některé zvládne dvě hodiny bez potíží, jiné je po 20 minutách podrážděné.
- **Content (Obsah):** Nejde jen o čas, ale o to, co tam dělají. Kreativní tvorba je lepší než pasivní scrollování Reels.
- **Calm (Uklidnění):** Pozor, pokud dítě používá mobil jako jediný nástroj k uklidnění. Mělo by mít i jiné cesty (kreslení, sport, objetí).
- **Crowding out (Vytlačování):** Mobil nesmí „vytlačit“ spánek, jídlo bez obrazovek a pohyb.
- **Communication (Komunikace):** Mluvte o tom, jak se děti v online světě cítí, namísto pouhého zakazování.

### Zdroje pro další studium:

Plná verze zprávy [Addressing the digital determinants of youth mental health](#) (Řešení digitálních determinantů duševního zdraví mládeže)

Metodiky českého centra [Locika](#) nebo portálu [E-bezpečí](#), které tyto závěry převádějí do českého kontextu.

Zdroj: <https://www.rodina.cz/clanek13554.htm>

## PODĚKOVÁNÍ

- I letos jsme popřáli požehnané svátky velikonoční našim členům, lektorům a spolupracujícím partnerům ručně vyrobenými přáníčky. Motiv vybrala a textem ho doplnila Iva Vojkůvková. O výrobu se zasloužili Pavel Valeš a Jana Koutníková.
- Drobné úpravy prostor centra provedl Petr Koutník.
- Lucie Podhrázká Dušková nám darovala ukulele.

## KVĚTEN 2026

Koncert CZUŠ

V hlavní roli: Celer

Kavárnička nejen pro dříve narozené

Dílničky nejen pro kluky: Lodičky ze dřeva

Povídání s dulou

Hranice: mezi světy, mezi lidmi, v nás

Uganda, perla Afriky

Duchovní program: Panna Marie

Kontakt: Mgr. Ludmila Valešová

Adresa: KRC Sedmíkráska, zapsaný spolek, Zieglerova 230, 500 03 Hradec Králové 3

Pevná linka: 495 512 901 – přímo do KRC Sedmíkráska (v otevírací době)

Mobil: 775 989 270, Mgr. Ludmila Valešová

E-mail: [sedmikraskahk@volny.cz](mailto:sedmikraskahk@volny.cz)

Web: <https://www.sedmikraskahk.cz/>

FB: [www.facebook.com/sedmikraskahk](https://www.facebook.com/sedmikraskahk)

IG: [sedmikraskahradeckralove](https://www.instagram.com/sedmikraskahradeckralove)

Lístky Sedmíkrásky

Měsíčník (nejen) pro maminky a tatínky na rodičovské dovolené a jejich děti,  
ale i pro přátele a návštěvníky KRC Sedmíkráska

Vydáno v Hradci Králové, dne: 31.3. 2026

Uzávěrka příštího čísla: 20. 4. 2026

Vydavatel: KRC Sedmíkráska, z. s

IČ: 69838275

Číslo účtu: KB 43-3453310267/0100

Zapsáno do evidence periodického tisku: MK ČR E 14953

Sestavila: Dita Balcarová

Jazyková spolupráce: Mgr. Jana Koutníková

Faktické korektury: Mgr. Iva Vojkůvková