



ZOO
OSTRAVA



„VIETNAMOVING“
pohybová výzva
ke kampani Vietnamazing
(jednotlivci)



BE PART OF IT

CO JE TO KAMPAŇ VIETNAMAZING?

Vietnamazing je **mezinárodní kampaň EAZA** (Evropská asociace zoologických zahrad a akvárií), která sdružuje na 400 evropských zoologických zahrad a dalších institucí ze 47 zemí nejen Evropy, ale i dalších koutů světa.

Kampaň probíhá v letech 2024–2025 a je **zaměřena na Vietnam a jeho druhovou rozmanitost v ohrožení (zvířata, rostliny i celé ekosystémy)**.

Vietnam patří mezi 36 nejvýznamnějších ohnisek biodiverzity na světě, kde najdeme více než 7000 druhů rostlin a více než 530 druhů obratlovců, kteří jsou tzv. endemity – **nevyskytují se nikde jinde na Zemi**.

O unikátnosti území svědčí i více než 150 nově objevených druhů organismů mezi lety 2021–2022! Řada zdejších živočichů je však **vážně ohrožena a dostává se až na pokraj vyhuby**, a to zejména vinou masivního lovu, ztráty přirozeného prostředí a jeho degradace, či nezodpovědného turismu a obchodu.

Jedná se o **největší ochranářskou kampaň světa**, protože instituce EAZA (zoo a akvária) navštíví ročně více než 140 milionů lidí. Do společné iniciativy se zapojují i české a slovenské zoologické zahrady sdružené v Unii českých a slovenských zoologických zahrad (UCSZOO).

Cílem kampaně je nejen upozornit na problémy, které vietnamskou přírodu trápí, ale také **podniknout praktické kroky k její ochraně**, protože právě **společné aktivity mohou podnítit instituce i jednotlivce k činům**.



POHYBEM K OCHRANĚ PŘÍRODY

Biodiverzita Vietnamu a fyzická zdatnost naší populace mají něco společného – jsou v ohrožení!

Pojďme se pohybem seznámit s ohroženými zvířecími obyvateli Vietnamu i možnostmi, jak jim pomoci a zároveň také udělejme něco pro svou lepší kondici.



PRAVIDLA SOUTĚŽE PRO JEDNOTLIVCE

1. Pohybové výzvy jsou určeny pro širokou veřejnost (děti pouze v doprovodu dospělého). **Účast je dobrovolná a na vlastní odpovědnost.** Před zapojením do jakékoliv aktivity zvažte svůj aktuální zdravotní stav a fyzickou kondici. Máte-li zdravotní omezení, doporučuje se konzultace s lékařem. V případě pochybností se dané aktivity zdržte. Organizátor nenese odpovědnost za úrazy nebo zdravotní komplikace vzniklé v důsledku účasti na výzvách. Účastí na výzvě potvrzujete, že jste si vědom/a tohoto upozornění a souhlasíte s ním.
2. Každá aktivita má 3 úrovně obtížnosti (bronzová – lehká, stříbrná – střední, zlatá – obtížná).
3. Cílem výzvy je zlepšování kondice a motivace k pohybu. Pokud je pro Vás bronzová úroveň příliš jednoduchá, vyberte si vyšší úroveň (pro někoho bude výzvou zlatá úroveň, jiný se pořádně zapotí u bronzové). Buďte fér a vyberte si takovou úroveň, kterou posunete své limity.
4. Každý, kdo splní alespoň 3 ze 4 výzev v libovolných stupních obtížnosti, se může zaregistrovat do soutěžního slosování. To proběhne **1. května 2025 při akci May Day v Zoo Ostrava***, kdy vylosujeme 3 výherce. Ve hře může být i nevšední zážitek.
5. Výherce musí být schopen svůj výkon skutečně doložit (ideálně přímo na místě ve chvíli, kdy je vylosován, nebo alespoň videozáznamem ze svého snažení, kde bude patrné, že jednotlivé výzvy byly splněny).
6. Registrační formulář najdete [ZDE](#) nebo na stránce www.zoo-ostrava.cz (Ochrana přírody – Kampaně EAZA – Vietnamazing)
7. Registrace do soutěže je možná **nejpozději do 25. dubna 2025.**

* Účastí v soutěži nevzniká nárok na volný vstup do Zoo Ostrava, platí běžné vstupné dle aktuálního ceníku.

PRAVIDLA SOUTĚŽE PRO JEDNOTLIVCE

Chcete-li se s námi podělit o video ze svého snažení, můžete nám poslat odkaz na platformu, kde je toto video zveřejněno na vyuka@zoo-ostrava.cz.

Neposílejte prosím videa přímo, aby nedošlo k zahlcení poštovní schránky objemnými daty.

Nejzajímavější či nejvtipnější videa budou zveřejněna na facebookovém profilu zoo a mohou sloužit k další propagaci kampaně.

Zasláním videa souhlasíte s tím, že Zoo Ostrava smí vaše video zveřejnit na Facebooku a použít ho k propagaci výzvy („Vietnamoving“), a to ve stejném rozsahu jako u zpracování fotografií pořízených na akcích pořádaných organizací. Podrobné informace o zpracování vašich údajů najdete na www.zoo-ostrava.cz/cz/zoo/zverejnovane-informace/.

PŘED CVIČENÍM

Než se vůbec pustíte do cvičení, je důležité tělo dostatečně zahřát a protáhnout (strečink). Uvolněním svalového napětí snížíte riziko zranění a navíc můžete zvýšit následný výkon. Stačí i 5–10 minut.

Zahřátí by mělo probíhat postupně a skládá se ze tří částí: lehká kardiovaskulární aktivita, dynamické protažení a následná aktivace svalů v konkrétních cvicích.

- 1) Začněte lehkým pohybem, jako je chůze na místě, jumping jacks (panák) nebo mírný běh. Cílem je lehce zvýšit tepovou frekvenci a prohřát tělo.
- 2) Zaměřte se na dynamické pohyby, které aktivují svaly a klouby. Na rozdíl od statického protažení (protažení v klidu), které je vhodnější po tréninku, dynamický strečink svaly připravuje na zátěž. Začněte kroužit rameny, zápěstími, kyčlemi a kotníky. Protáhněte si trup (úklony na stranu apod.). Proved'te švihy nohou vpřed a do stran, udělejte pár dřepů a výpadů do stran i dopředu a dozadu (soustřed'te se na pevný střed těla a práci kyčlí, postavení chodidel i kolen). Dynamicky protáhněte celé tělo, pohyby provádějte plynule a bez trhání. V krajní poloze protažení krátce vydržte.
- 3) Proved'te pár opakování cviků, které budete cvičit, ale s menší intenzitou. Například před kliky udělejte pár kliků u zdi (ruce na zdi, aktivujte veškeré svaly nezbytné pro správný klik).

Pokud cítíte bolest, cvičení přerušete.

VLAJKOVÉ DRUHY KAMPAŇĚ

Devět vlajkových druhů kampaňe zastupuje všechny velké skupiny živočichů od bezobratlých přes obojživelníky, ryby, ptáky až po savce. Vybrané druhy představují nejen biologickou rozmanitost Vietnamu, ale také nejrůznější ohrožení, kterým musí čelit, aby přežily nejen ony, ale také stovky a tisíce dalších.



Gibon běločelý

(*Nomascus leucogenys*)

- úbytek životního prostředí v důsledku odlesňování
- obchod se zvířaty (domácí mazlíčci)
- tradiční medicína (orgány)



Bažant Edwardsův

(*Lophura edwardsi*)

- v přírodě téměř vyhynul
- více podporovat vypouštění těchto zvířat zpět do přírody



Želva anámská

(*Mauremys annamensis*)

- jeden z 25 nejohroženějších druhů želv na světě
- vyhynulá v přírodě, ale v lidské péči se druhu velmi daří – snaha o návrat do přírody



Krokodýlovec vietnamský

(*Shinisaurus crocodilurus vietnamensis*)

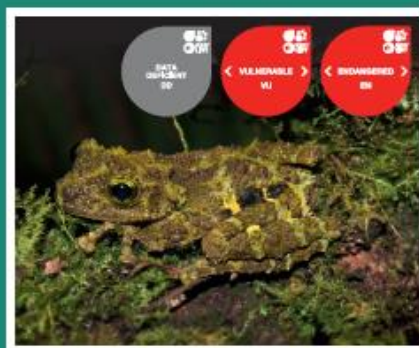
- objeven teprve nedávno
- ničení životního prostředí kvůli těžbě uhlí
- lov a obchod se zvířaty



Trnočolek

(*Tylototriton spp.*)

- žije pouze ve 3 provinciích Severního Vietnamu
- ničení životního prostředí kvůli těžbě uhlí
- tradiční medicína, obchod se zvířaty



Drsnokožka

(*Theloderma spp.*)

- klesající stavy populací
- 5 vietnamských druhů má podle Červeného seznamu IUCN stupeň ohrožení



Sevelie pruhovaná

(*Sewellia lineolata*)

- zranitelná, přirozená populace klesá
- nadměrný rybolov, znečištění vod kvůli kácení lesů
- škodí jí výstavba nových přehrad



Trochomorfa kambodžská

(*Bertia cambojiensis*)

- mikroendemický druh
- atraktivní pro černý trh – pestře zbarvená a lesklá ulita



Stražilka "Nui Chua"

(*Nuichua rabaeyae*)

- mikroendemit – výskyt pouze na jediné lokalitě na světě (les Nui Chua)
- v současnosti není nijak chráněná

VLAJKOVÉ DRUHY KAMPAŇĚ V ZOO OSTRAVA

Čtyři z devíti vlajkových druhů kampaňe chováme i v Zoo Ostrava a právě na ně jsme zaměřili pohybovou výzvu, jejímž cílem je mimo jiné tyto druhy představit.



Gibon bělolící

(*Nomascus leucogenys*)

- úbytek životního prostředí v důsledku odlesňování
- obchod se zvířaty (domácí mazlíčci)
- tradiční medicína (orgány)



Bažant Edwardsův

(*Lophura edwardsi*)

- v přírodě téměř vyhynul
- více podporovat vypouštění těchto zvířat zpět do přírody



Želva anámská

(*Mauremys annamensis*)

- jeden z 25 nejohroženějších druhů želv na světě
- vyhynulá v přírodě, ale v lidské péči se druhu velmi daří – snaha o návrat do přírody



Krokodýlovec vietnamský

(*Shinisaurus crocodilurus vietnamensis*)

- objeven teprve nedávno
- ničení životního prostředí kvůli těžbě uhlí
- lov a obchod se zvířaty

Pojďme se nyní seznámit s gibonem bělolícím, bažantem Edwardsovým, želvou anámskou, krokodýlovcem vietnamským a výzvami, kterým čelí ve volné přírodě i s těmi, se kterými se můžeme poprat my.

BE PART OF IT

GIBON BĚLOLÍCÍ

(*Nomascus leucogenys*)

Vietnamské lesy obývá šest ze sedmi druhů gibbonů rodu *Nomascus* a všechny z nich jsou vážně ohrožené.

Gibon bělolící je zařazen na Červeném seznamu IUCN v kategorii **kriticky ohrožený** a patří mezi nejohroženější primáty světa.

Společně s lidoopy jsou giboni **nejbližšími příbuznými člověka**. Vyznačují se velkým mozkem, plochým obličejem, vzpřímeným postojem a absencí ocasu.

V **malých rodinných skupinách** obývají stromová patra primárních lesů, kde se pohybují **ručkováním** (brachiáci). I když zpívají v duetech výrazné a charakteristické písně, víme o jejich životě ve volné přírodě velmi málo.

Jejich život je svázán se stromy, a proto patří mezi hlavní příčiny jejich ohrožení **odlesňování a úbytek původního lesa**. Dále jsou pak ohroženi také **lovem pro obchod se zvířaty, pro maso a tradiční medicínu**.

Pro dlouhodobé zajištění populací je důležité mít dostatek míst v záchovných programech v lidské péči (EAZA *ex situ* Programme), ve Vietnamu a také sousedních zemích. Zoo Ostrava se jejich chovu věnuje od roku 2002 a v současnosti můžete vidět chovný pár v nově vytvořeném chovatelsko-expozičním zařízení **Vadtha ni – Chrám gibbonů**.



Giboní výzva

„VIS NA HRAZDĚ“

Většinu svého života tráví giboni v závěsu, ať už při ručkování či volným visem. Giboni mají přední končetiny výrazně delší než zadní, také prsty jsou prodloužené, aby s velkou přesností a silou ve skoku dlouhém až 10 metrů uchopily bezpečně větve či liánu.

**Jak velkou sílu a výdrž v ruce máte Vy?
A můžete se s gibony měřit?**

POPIS CVIKU:

Úchop (palce směřují dopředu) je o něco širší než rozpětí ramen, záda jsou maximálně uvolněná, lopatky od sebe, pozice hlavy je mezi rameny. Lze využít tyč (hrazdu) nebo lano.

K čemu je tento cvik dobrý? Cvik je vhodný i pro úplné začátečníky. Ačkoliv je pravdou, že tomuto úchopu jsme již od „stromových dob“ odvykli a zpočátku může být pro někoho nepříjemné až nadlidské vydržet pár desítek vteřin takto viset, časem dojde k posílení úchopu a nakonec může jít o velmi příjemné cvičení, které posiluje kromě rukou i další skupiny svalů, ale i záda. Při správném dýchání si protáhnete svaly a klouby se usadí na správné místo.

ÚROVNĚ GIBONÍ VÝZVY:

Bronzový gibon:

výdrž alespoň 60 vteřin

Stříbrný gibon:

výdrž více než 90 vteřin

Zlatý gibon:

výdrž více než 180 vteřin



KROKODÝLOVEC VIETNAMSKÝ

(*Shinisaurus crocodilurus vietnamensis*)

Krokodýlovec (*Shinisaurus crocodilurus*) je živoucí fosilií, která se před více než 100 miliony let oddělila od svého nejbližšího příbuzného varana. V severovýchodním Vietnamu se nachází endemický poddruh.

Vyskytuje se v okolí horských potoků, kde na větvích stromů **nehnutě číhá** na hmyz, pulce a červy. I když je to plaz, **rodí samice živá mláďata**. Ta jsou od narození plně vyvinutá a schopná se sama o sebe postarat. Jelikož rodiče o své potomky nepečují, spoléhají malí krokodýlovci na svůj obranný mechanismus. V případě vyrušení natáhnou končetiny podél těla a **znehyní, takže působí jako kus větvičky**. Díky tmavému zbarvení dokonale splynou s okolím, a dokud nebezpečí nepomine, ani nemrknou. Takto dokáží setrvat i několik hodin. Díky tomu se jim daří oklamat většinu predátorů.

Bohužel jejich obrana nestačí na odlesňování, těžbu uhlí a lov člověkem. V současné době je jeho **populace vážně ohrožena vyhubením – zbývá méně než 100 jedinců** ve volné přírodě!

Je nezbytné zajištění biotopů na klíčových lokalitách a pro posílení divoké populace je potřeba zvětšovat populace v lidské péči a zároveň zastavit pytláčení a obchodování s tímto druhem.

V Zoo Ostrava obývají od roku 2022 chovatelsko-expoziční zařízení **Vadtha ni - Chrám gibbonů**. Od té doby se je také podařilo úspěšně rozmnožit, čímž jsme podpořili posílení populace v lidské péči. Po zoo v Kolíně nad Rýnem jsme se stali druhou evropskou zoo, kde se úspěšný odchov podařil.



Krokodýlovcova výzva

„PLANK neboli PRKNO“

Krokodýlovci ví, jak „nehnout ani brvou“, ať už při číhání na kořist nebo když se jako mláďata snaží skrýt před predátory. Ve ztuhlé pozici vydrží nehnutě i několik hodin.

A co vy? Jak dlouho vydržíte „být jako prkno“?

POPIS CVIKU:

Základní pozice je na předloktích (nebo ve vzporu na dlaních) a prstech na nohou, ruce jsou na šířku ramen, nohy mírně rozkročené. Ramena tvoří 90° úhel, tělo je v jedné přímce s hlavou. Pohled směřuje dolů. Trup držte rovně, neprohýbejte se v pase směrem nahoru, ani dolů. Zpevněte svaly břicha i hýždí a vydržte.

Vyvarujte se častým chybám, mezi které patří vystrčený zadek, podsazená pánev, propadlé či naopak vystrčené lopatky, zakloněná hlava, nezpevněný zadek či nohy u sebe.

K čemu je tento cvik dobrý? Už po pár týdnech cvičení zpevňuje téměř celé tělo a přispívá ke zlepšení jeho držení. Zapojují se břišní i zádové svaly, svaly rukou i nohou. Zpevňuje vnitřní svaly a redukuje bolesti zad. Budete-li cvičit pravidelně, zrychlí se vám metabolismus. A příjemným bonusem bude vyplavování endorfinů, které Vám zlepší náladu.

ÚROVNĚ KROKODÝLOVCOVY VÝZVY:

Bronzový krokodýlovec:

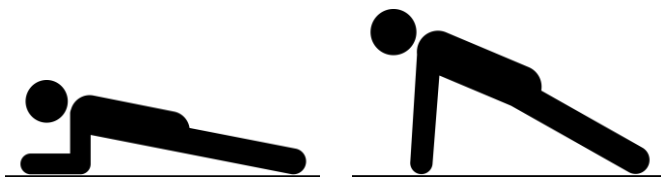
výdrž alespoň 2 minuty

Stříbrný krokodýlovec:

výdrž více než 3 minuty

Zlatý krokodýlovec:

výdrž více než 5 minut



ŽELVA ANÁMSKÁ

(*Mauremys annamensis*)

Želva anámská patří mezi 25 nejohroženějších želv a je ve volné přírodě Vietnamu považována prakticky za **vyhubenou**.

Na počátku 20. století byla tato želva v bažinách měst Hoi An a Da Nang ve středním Vietnamu poměrně hojná. Dnes jsou obě města velmi zalidněná, obklopená rýžovými poli a želvám již **neposkytují vhodné prostředí**.

Kromě ničení přírodních stanovišť trpí želvy v celé Asii také tím, že jsou využívány v **tradiční medicíně**. V lidské péči v Evropě i v USA a v záchranných centrech ve Vietnamu však existují početné životaschopné populace.

Nejdůležitější je nyní nalezení a obnovení vhodných biotopů, kde bude možné oživit populace pomocí zvířat chovaných v lidské péči. Proto je velmi důležitý genetický screening.

Chovu želv anámských se v Zoo Ostrava věnujeme od roku 2007. Momentálně jsou očím návštěvníků skryty, protože se nachází v chovatelském zázemí.



Želví výzva

„JÓGOVÁ POZICE ŽELVA“

Želvy ztrácejí půdu pod nohama a jejich přirozené prostředí se mění tak rychle, že nemají možnost se v něm dál udržet. Být tedy v pozici želvy není vůbec jednoduché, to si ostatně můžete sami vyzkoušet.

Kterou „želví pozici“ zvládnete zacvičit?

POPIS CVIKU:

Sed roznožný (ne úplně), ruce na stehnech. Nádech: pokrčíme nohy mírně v kolenou. Výdech: předkloníme se a zasuneme ruce pod kolena do stran, pomalu protahujeme nohy dopředu a hrudníkem jdeme co nejblíže k zemi. Držíme rovná záda, protahujeme se. V posledním kroku povolíme hlavu a dotkneme se podložky.

K čemu je tento cvik dobrý? Cvičení uvolňuje a protahuje zádové svaly a svaly na zadní straně stehen, zlepšuje pohyblivost kyčelních kloubů.

ÚROVNĚ ŽELVÍ VÝZVY:

Bronzová želva:

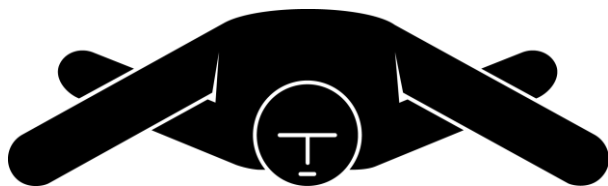
Ruce pod kolena do stran, dlaně se dotýkají země (hlava nahoře).

Stříbrná želva:

Ruce pod kolena do stran, ruce se za zády spojují (hlava nahoře).

Zlatá želva:

Ruce pod kolena do stran, ruce se spojují za zády nebo se dlaněmi dotýkají země a hlava se dotýká podložky.



BAŽANT EDWARDSŮV

(*Lophura edwardsi*)

Kriticky ohrožený bažant Edwardsův je endemitem středního Vietnamu, kde obývá nížinné lesy – prostředí, jehož **stav se dramaticky zhoršil**.

Jeho výskyt byl v minulosti hlášen ze čtyř provincií. Vzhledem k tomu, že od roku 2000 nebyl žádný další záznam potvrzen, **mohl by být v přírodě již vyhuben**.

Pod záštitou Světové bažantí asociace (WPA) a v rámci EAZA *ex situ* programu naštěstí **životaschopné populace přežily v lidské péči**.

Terénní výzkum musí být nyní zaměřen na určení potenciálních lokalit pro jeho **repatriaci**. Místní komunity hrají v ochraně těchto lokalit důležitou roli. Nezbytná jsou další chovná zařízení ve Vietnamu.

Bažanti Edwardsovi jsou v Zoo Ostrava chováni od roku 2002 a to v klidu chovatelského zázemí, kde se od té doby již úspěšně rozmnožili.



Bažantí výzva

„KLIKÝ“

Bažanti, pávi ale i obyčejné slepice patří do stejné skupiny hrabavých a ačkoliv to může být pro leckoho překvapením, patří mezi letce. K letu je zapotřebí silných létacích svalů.

Jak silné jsou Vaše svaly?

POPIS CVIKU:

V pozici vysokého prkna ruce rozpažte na šířku ramen, chodidla rozkročte na šířku boků nebo je nechte mírně od sebe. Lopatky stáhněte k páteři a spusťte je dolů. Záda, hýždě a nohy jsou v rovině. Nadechněte se a krčte lokty do stran (úhel přibližně 45°), postupně je spouštějte. S výdechem se zvedejte na rukou do výchozí polohy.

Správná technika je velmi důležitá. Vyvarujte se chyb jako jsou prohnutá bedra nebo kulatá záda, rozpažení paží do stran, hlava směřující dolů, příliš rychlé klesání a zvedání, příliš krátký pohyb těla směrem dolů.

Pokud jsou pro vás „klasické“ kliky náročné, můžete zvolit pozici na kolenou.

K čemu je tento cvik dobrý? Kliky jsou jedním z nejkompexnějších cviků na horní část těla. Posilují nejen prsní svaly, ale také tricepsy, ramenní svaly, břišní a zádové svaly. Navíc existují různé varianty s různou mírou námahy, a tak je tento cvik vhodný pro různé cíle, kterých chceme dosáhnout (vypracování postavy i silový trénink).



ÚROVNĚ BAŽANTÍ VÝZVY:

Bronzový bažant:

15 kliků v jedné sérii

Stříbrný bažant:

25 kliků v jedné sérii

Zlatý bažant:

35 kliků v jedné sérii



Jak mohu pomoci?

Kromě druhů chovaných v lidské péči se Zoo Ostrava podílí také na podpoře několika projektů *in situ*, tedy přímo na místě, ve Vietnamu.

Tyto projekty podporuje každý návštěvník svým vstupem do Zoo Ostrava v rámci programu „Pět korun ze vstupu“:

- Tonkin Snub-nosed Monkey Conservation Programme – podpora vzniku a rozšiřování chráněných území s výskytem kriticky ohrožených primátů langurů indočínských (*Rhinopithecus avunculus*),
- Delacour's Langur Project – záchrana a ochrana kriticky ohrožených langurů Delacourových (*Trachypithecus delacouri*), jejichž jediná životaschopná populace na světě se nachází ve vietnamské přírodní rezervaci Van Long (jediná, která je zatím zapsána na Zeleném seznamu chráněných území IUCN ve Vietnamu),
- Saola Working Group – záchrana kriticky ohroženého kopytníka saoly (*Pseudoryx nghetinhensis*) před vyhubením,
- Endangered Primate Rescue Center – centrum pro rehabilitaci, chov, výzkum a ochranu ohrožených primátů a jejich přirozeného prostředí ve Vietnamu.

Můžeme něco změnit?

Věcí, které můžeme změnit a pomoci tak ochraně přírody je spousta. A není potřeba jezdit pomáhat tisíce kilometrů daleko. **Stačí začít u sebe a svého spotřebitelského chování.**

Ať už budeme cestovat na druhý konec planety nebo jen „za humna“ chovejme se ohleduplně, nerušíme zvířata a nekupujeme žádné nelegální výrobky z nich. Pro své cestování si vyberme co nejšetrnější způsob dopravy a udržitelnou cestovní kancelář. Vyhněme se podezřelým turistickým atrakcím se zvířaty (jízda na zvířatech, krmení, focení a mazlení s dospělci či jejich mláďaty apod.).

Mnoho zvířat, prodávaných jako domácí mazlíčci, bylo upytlačeno z přírody, což způsobuje poškozování přirozených stanovišť a přivádí druhy na pokraj vyhynutí. **Ujistěme se,** že zvíře, které chceme chovat, **není pořízeno ilegálně a je znám jeho původ.**

Mnoho zemí světa drží přední příčky v produkci textilu, sportovní obuvi či elektroniky, přičemž jsou tyto produkty určeny pro trh v Evropě. Jejich výroba však často způsobuje ekologické i sociální problémy. Nespolehejme tedy na levné zboží, ale **vybírejte výrobky s dlouhou životností.**

Bud'te součástí kampaně i Vy!



Chcete vědět více?

Kampaň Vietnamazing Vás zaujala a chcete se dozvědět více? Nebo Vás začalo bavit cvičení a chtěli byste ho zdokonalit?

O obou těchto tématech se můžete dozvědět více **1. května 2025 v Zoo Ostrava při akci May Day**, která jim bude věnována.

Více informací můžete také najít na stránkách:

www.zoo-ostrava.cz (Ochrana přírody – Kampaně EAZA)

www.vietnamazing.eu

www.facebook.com/vietnamazing.eaza

Děkujeme, že pomáháte s námi!

