

**TAKTO TO VIDÍ SLABOZRACÍ**

****

**Tento časopis je neprodejný, slouží potřebám lidí se zrakovým postižením a jejich příznivců.**

**Ročník II**

**Číslo 5**

 **Květen 2018**

Adresa SONS Oblastní odbočka Chrudim:

Městský park 274, 537 01 Chrudim

1. patro, číslo dveří 23.

telefon: 777 498 714

e-mail: chrudim-odbocka@sons.cz

web: <https://www.sons.cz/chrudim>

Kontaktní dny:

Pondělí od 9:00 - 12:00; 13:00 - 14:30hod

Pracovníci odbočky:

Jana Bubáková

Ing. Daniela Peřinová

Hana Pleskotová

Redakční rada časopisu Maják:

 Hana Pleskotová

 Ing. Milan Mlateček

 Ing. Daniela Peřinová

Alena Nová

Redakční email: casopis.majak@post.cz

Případné dotazy a připomínky jsou vítány.

**Akce na květen 2018 Chrudim a Pardubice**

**9. 5. středa v 9:30 hod. se konají společenské hry a pestrá zábava v kanceláři. Těším se na vaše nové nápady.**

**11. 5. pátek v 9:00 hod. vás zvu na kroužek zpívání do naší kanceláře.**

**15. 5. úterý v 6:45 hod. se sejdeme na vlakovém nádraží v Pardubicích. Pojedeme**

**na celodenní turistický výlet na Malou Skálu. Vezměte si turistické hole svačinu a pití. Pozdní oběd si dáme v Malé Skále. Provede nás zde opět Martin. Délka trasy 7 km. Zpět v Pardubicích budeme 19:00 hod.**

**16. 5. středa v 16:45 hod. cvičení jógy, výjimečně přeloženo z úterý.**

**22. 5. úterý v 6:00 hod. odjezd z Heřmanova Městce na celodenní zájezd na zámek Hluboká. Akci pořádáme ve spolupráci s místní organizací STP H.M. Návrat ve 20:00 hod. Zajistěte si dopravu.**

**22. 5. úterý v 16:45 hod. cvičení jógy.**

**23. 5. středa v 13:00 hod. vás zvu do naší K.K. Budeme si povídat o Jahodách a ochutnáme různé druhy kávy.**

**25. 5 – 26. 5. pátek - sobota si pro nás připravili naši přátelé s ČSOB dvoudenní výlet na křivoklátsko. Na tuto akci se nahlaste v TC Pardubice. PODROBNOSTI V KUKÁTKU.**

**31. 5. čtvrtek v 9:30 hod. se sejdeme na autobusovém nádraží v Chrudimi. Půjdeme si zahrát bowling na Stromovku. V 10:30 hod. se sejdeme před restaurací.**

 **Jana Bubáková**

**V máji**

**O Máji se už tolik psalo,**

**že psát o Máji už unaví.**

**Vždyť každý už ví, že je jaro**

**a tak to nějak oslaví.**

**Ti líbají se pod třešněmi,**

**tamti ječí s tribuny,**

**že oni jsou ti tvůrci rájů.**

**Jiný prý to neumí.**

**Půjdou raději do přírody**

**tou cestičkou podle vody.**

**Možná najdou třešničku,**

**pod ní svoji kočičku.**

**A jak moudré knihy praví,**

**láska to je základ zdraví.**

**Tak ať jsi matkou, vnučkou, tetou,**

**hrr pod třešně dokud kvetou!**

**Milan Drahoš**



**V měsíci květnu oslaví narozeniny:**

**Jana Kašparová**

**Jana Kührová**

**Vladislav Matouš**

**Václav Vosmík**

**Jiří Bubák**

**Jindřich Chládek**

**Iva Jánošová**

**Pavel Sůra**

**Blanka Tomišková**

**Srdečně blahopřejeme a přejeme vše nejlepší!**

****

**Vlastíkovo okénko**

**Český objev pomáhá se skladováním brambor v pokojových teplotách Jak uskladnit brambory v paneláku? "Řekněme, že jsme znovuobjevili něco, co už používali staří Inkové," vysvětluje Pavel Klouček, který chtěl se svými kolegy z České zemědělské univerzity v Praze prakticky využít poznatky z výzkumu. A povedlo se. Před pár měsíci se začal prodávat ZEMBAG. Pytel navržený tak, aby v něm bylo možné po dlouhou dobu skladovat brambory třeba i v teplých a světlých místnostech, aniž by ztrácely kvalitu. Přírodní látky obsažené ve vaku zabraňují jejich klíčení, zelenání a plesnivění. Na skladování brambor je ideální chladný sklep, ale ten má dnes už málokdo. Většina z nás žije v bytech a novější rodinné domy nebývají často podsklepené," tvrdí docent Pavel Klouček, vedoucí katedry kvality zemědělských produktů České zemědělské univerzity (ČZU) v Praze a otec myšlenky ZEMBAGu. Nápad se zrodil téměř před pěti lety. "V rámci jednoho výzkumu na ČZU jsme se zabývali využitím biologicky aktivních látek z rostlin." Ty se mohou použít v medicíně, farmaceutickém průmyslu nebo právě v potravinářství. "Položili jsme si otázku, co by mohlo působit proti škodlivým mikroorganismům - ať už mluvíme o plísních, nebo bakteriích, které způsobují kažení potravin i různých zemědělských produktů," prozrazuje Pavel Klouček. První byli Inkové "Testovali jsme silice, známé spíš pod názvem esenciální oleje." A výsledek se dostavil. "Fungovaly dobře a také zabraňovaly klíčení." Je jasné, že zkažené potraviny našemu zdraví neprospívají. Finální návrh v podobě relativně hezkého designového pytle vznikl před dvěma lety. Pytel se na první pohled podobá těm obyčejným. Většina svrchní části je z juty, vršek z bavlny a spodní část ze stanoviny. Jakási podšívka je z netkané textilie.**

**"Pro Inky byly brambory mnohem zásadnější potravinou než pro nás, a proto také museli vymyslet, jak je dobře uskladnit," osvětluje docent Klouček. Používali k tomu místní rostliny, které obsahovaly podobné látky jako náš kmín. Šijí je v chráněné dílně. Tvůrci ZEMBAGu začali přemýšlet o tom, jak nové poznatky prakticky využít.
Výhodou také je, že materiály jsou pratelné. Vše se dá pořídit za 500
 korun přes internetovou stránku Zembag.cz. Výrobky dodává chráněná dílna Daneta v Hradci Králové. "Od začátku nám
nešlo o komerční úspěch, ale o pozitivní společenský nebo sociální dopad.
Pomáháme zamezit plýtvání," prozrazuje na závěr Pavel Klouček. "A myšlenka, že budeme vyrábět v chráněné dílně, do toho zapadá."**

**Kundalini jóga a má skupina se zrakovým postižením**

**Když jsem vloni navštěvovala mezinárodní výcvik 1. stupně KJ, netušila jsem, jaké další zkušenosti a poznání na mne čekají a co vše mohu získat.**

**Moje kamarádka se zrakovým postižením mne oslovila, zda bych skupině nevidomých, kteří se sdružují pod organizací SONS Chrudim, předvedla lekci KJ. Nabídku jsem ráda přijala, jako velkou výzvu a těšila jsem se na tuto skupinu s myšlenkou pomáhat jim v jejich situaci.**

 **Pečlivě jsem si připravila první lekci a po skončení lekce mne skupina oslovila, abych je navštěvovala každý týden, vznikla láska ke KJ hned po prvním setkání a také vzájemná láska. Ve skupině je 8 lidiček (jejich prostory ani víc lidí nedovolí), jeden pán je zcela nevidomý, ostatní mají poruchy větší i menší, dvě paní mají navíc francouzské hole, takže cvičí na židlích. Jejich věk je od 43 do 70 let. Jsou velmi vnímaví, pokorní, vděční za každé setkání. Nejvíc mne těší, když mi říkají, jak jim lekce pomáhají s psychikou, také že jsou ohebnější, krásně cítí energii a meditování jim nedělá problém, naopak, meditace s nimi je pro mne velký zážitek a příval krásné kolektivní energie. Lekci berou jako příjemnou a k tomu léčivou chvilku, projevují radost ze všeho nového. Dojímá mne, jak jsou šťastní, snaživí, jako kdyby neměli žádný handicap. Všech si moc vážím, pro jejich přístup, vděk a lásku, která z nich vyzařuje, jsou to krásní lidi. Vážím si, že jim nevadí dojíždění z Pardubic do Chrudimi (vodí je asistenční pejsek, který s námi medituje a relaxuje a je úžasný) a také z okolí.**

**Úplně přirozeně s nimi komunikuji, vysvětlím každý cvik, jednoduší pochopí z vysvětlení a předvedení. Také jim pomáhám dotekem, o který vždy předem požádám. Nastavím jim ruce, nohy, když to nepochopí z výkladu. S nevidomým pánem pracuji tak, že si za něj stoupnu a chytnu mu ruce, nastavím pozici nohou a spolu cvičíme, než cvik dobře pochopí, nebo jen nastavím pozici rukou, prstů, dlaní, či nohou, je velmi vnímaví, jako všichni.**

 **Cvičíme společně krije jak jsou předepsané dle Jogi Bajana, složitější pozice provádí paní o francouzských holí mentálně nebo si pomůžeme alternativou. Je obdivuhodné na nich, že chtějí zacvičit všechny cviky a nechtějí úlevy, ale jsem na ně opatrná a hlídám je, aby si neublížili. Také přináší své nápady, jak lekci připravit hezkou. Domlouváme se, co se jim líbí, která meditace a krije, nebo celestínka komunikace je pro ně příjemná a přínosná, také teď připravujeme jinou relaxaci s mluveným slovem, kterou pro nás připravuje zcela nevidomý pán. Těším se jejich spolupráci a přínosy, které jsou obohacující pro nás všechny. Krásně vidí auru, čakry, vnímají vyzařování, vlastně se cítím já jako jejich žák a učím se od nich mnohým věcem.**

**Jsem vděčná za tuto zkušenost a jsem s nimi ráda a věřím, že nám to dlouho vydrží a jejich příjemné pocity, zlepšení a radost budou pro mne vždy tou pravou odměnou.**

**Aby to nebylo jen o mých pocitech a zkušenostech, požádala jsem některé z nich o vyjádření svých pocitů a zkušeností s cvičením KJ.**

**Zde jsou některá z nich:**

**Cvičení s Dagmarkou je nádherné, nejenže si protáhnu tělo, které se postupně stává pružnějším a pevnějším, ale také uvolním napětí a své emoce, zlepšila se mi i motorika těla, postupem se učím relaxovat což je úžasné, vnímám, že mám svoji mysl pod kontrolou. Lépe snáším fyzickou i psychickou zátěž. Moc se mi líbí, že se učíme správně dýchat a hospodařit s dechem, úžasné je i zklidnění těla pomocí dechu. Díky cvičení jógy cítím, že i se ztrátou zraku se vyrovnávám lépe, že se na světě neděje nic bezdůvodně.**

**Hana Pleskotová**

**Moc děkuji paní Dagmar Bálkové za skvělou prezentaci jógy, vždy jsem si myslela, že je to cvičení s náboženským „podtextem“. Dnes už vím, že krásné předcvičování doplněné hudbou je přímo balzámem na duši a tělo. Takže moc děkuji za krásný přístup a vysvětlení a trpělivost. Laďka Slaninová, Chrudim**

**Se cvičením jógy jsem velice spokojená. Cítím, že mě to udržuje v lepší kondici, moje pohyblivost se hodně zlepšila, přesto že chodím o francouzských holích. Lituji, že jsem nezačala cvičit dříve, když jsem byla mladší. Na hodiny s paní Dášou se moc těším má velkou trpělivost a je velice milá.**

**Eva Netušilová**

 **V zdravém těle zdravý duch.**

**Kdo z nás by nechtěl mít pružné tělo a veselou mysl? Mnozí hledáme různé cesty k tomuto ideálu. Jednou z cest, kterou jsem objevil je jóga. Pro mě je spojením fyzického cvičení a současně cvičením mentálním. Zkrátka filozofie a sport v jednom.**

**Děkuji tímto paní Dáše Bálkové za její pohodová cvičení a lekce, po nichž se cítím osvěžen na těle i na duchu a zapomínám na svůj handicap.**

**Pokud jsem použil spojení slov sport a filosofie tak mě ihned napadl ideál antické kultury. tedy spojení krásy těla a krásy ducha.**

**A pokud přijmeme za fakt to, co jsme se učili již na základní škole, tedy že starověké Řecko položilo základy moderní civilizace, musím dospět k jedinému závěru. Jóga, byť nepochází ze starověkého Řecka, je tím základem pro ideální spojení obojího.**

**Milan Mlateček**

**Jóga mi dává pocit uvolnění a odpoutávání od běžných denních starostí.**

**Alena Nová**

**Redakčně neupraveno**

**Nejsme v tom samy i slavné hvězdy mají problém se zrakem**

**Něco ke čtení**

**I mezi zrakově postiženými je řada lidí, kteří dokážou poskládat slovíčka tak, aby z nich vznikla pěkná básnička, povídka či příběh. A několik z nich se dokonce odvážilo vydat svůj literární výtvor knižně.**

**Dnes se vám představí Stáňa Krajíčková, autorka knížky Nabu, Nelsí a škola pro superpsy.**

**Když k nám do Lovosic přišel v roce 1999 první vodicí pes, tedy přesněji fenka Menea, zažívali jsme s ní plno radostí, ale taky problémů. Lidi nevěděli, jak se k vodicímu psu chovat. A protože byla skutečně roztomilá, mnozí na ni volali, mlaskali, krmili ji – zkrátka rušili při práci. A nesoustředěný vodicí pes může udělat chyby, které se nevidomému pánovi šeredně vymstí. Začali jsme tedy s manželem chodit mezi děti do škol a vysvětlovat jim, jak se k vodicímu psu a jeho člověku chovat.**

**Ale brzy jsme si uvědomili, že to věčné "musíte" a "nesmíte" děti spíše odradí a že by to chtělo jinou formu.**

**Když jsem v létě 2015 poznala Romana Vaňka z Varnsdorfu, který vlastním nákladem vydal knížku veselých pohádek, napadlo mne zkusit to s knížkou taky. A protože Romanův bílý labrador Nabu a Nelson jeho kamaráda Mirka jsou sourozenci, už jsem měla příběh. Dva bráškové se v psí škole, jejímž předobrazem bylo SVVP Jinonice z dob, kdy jsme tam jezdili s Meneou a pak i s mladým Plutíkem, učí všechno, co budoucí vodicí pes musí umět. Spolu s kamarády si ve volných chvílích vyprávějí, co kdo zažil při učení a nechybějí ani "psí rošťárny". A tak se děti – ale snad i dospěláci, kteří s nimi budou knížku číst – nenásilnou formou dozvídají, proč nemají pejsky v postroji vyrušovat, co se stane, když v dobré víře nabídnou hafanovi nevhodné pamlsky, nebo třeba o tom, že si i naši chlupatí kamarádi dovedou dělat legraci.**

**Knížka je doplněna veselými kresbami a písmo vybrala zkušená paní učitelka tak, aby se dobře četlo především mladším školákům.**

**Pro nevidomé je knížka k dispozici v Knihovně digitálních dokumentů SONS, a to dokonce s malým bonusem – ilustrátorka popsala, co je na obrázcích u jednotlivých kapitol.**

**Pokud by si někdo chtěl knížku koupit, obraťte se na adresu** **krajicek@braillnet.cz**

**Knížka stojí 130 kč + poštovné.**

**Ukázka z knihy:**

**Kapitola**

**LEHNOUT, ANI SE NEHNOUT**

**„Dnes se na mne moje cvičitelka zlobila,“ povzdychla si o pár dní později Cilka, když se pejsci po škole sešli na louce. „A co jsi provedla?“ zajímala se Maisinka. „Pokazila jsem odložení.“**

**„Odlo-co?“ vykulil oči Nelsí. „Odložení. A nediv se všemu pořád jako štěně,“ napomenula ho Luisa. „Když já nevím, co to je,“ bránil se bílý psík. „To máš tak,“ vysvětloval Kanto, „to když ti tvůj cvičitel řekne ZŮSTAŇ, tak si lehneš a ani se nehneš.“ „A můžu při tom lehnutí usnout?“ zívl Nabu. Byl z dnešního učení hodně unavený a nejraději by se stočil do klubíčka a spal. Jenže to by mu mohla ujít spousta zajímavých věcí. „Usnout můžeš, ale když si tě pak člověk zavolá, musíš k němu zase přijít.“ „Hmm, co se na tomhle dá pokazit?“ odfrkla Luisa. „Já za to ani moc nemohla,“ hájila se Cilka. „To bylo tak. Přišly jsme s paní cvičitelkou k obchodu a ona mi vysvětlila, že na některá místa pejskové chodit nemůžou. Ani vodicí. A že musím počkat hezky u dveří. Tak jsem si lehla a dívala se kolem sebe. Za chvilku přišla malá holčička a začala mne hladit a mluvit na mě.“ „Tak to byla hodně hloupá. Copak mohla vědět, jestli ji nekousneš? Děti by na neznámé pejsky vůbec neměly sahat,“ rozhorlil se Kanto. „Neměly by sahat na žádné pejsky,“ zamyslela se Arsinka. „Jenom když jim to člověk toho pejska dovolí.“ „Když ta holčička byla tak milá, krásně mne hladila a povídala si se mnou. A paní cvičitelka nešla a nešla, tak jsem si myslela, že bych si zatím mohla trošku pohrát. Vstala jsem a šla za dětmi, co se na mne a na tu holčičku koukaly. Jenže v tu chvíli jsem dostala plácanec na zadeček,“ zafňukala Cilka. „Bolelo to?“ zeptal se soucitně Nabu. „To ne, ale je to ostuda, dostat na zadeček.“ „Aspoň si teď budeš pamatovat, že odložení znamená LEHNOUT, ANI SE NEHNOUT!“ prohlásil Kanto. „A vy ostatní si to taky pamatujte,“ zamračil se na brášky, se kterými už zase začali šít všichni čerti.**

**„A děti by si zase měly pamatovat, že se na pejsky nesahá a že nás mají nechat v klidu,“ dodala Cilka.**

**Věděli jste, že:**

**Na Kolském poloostrově se nachází superhluboký vrt. Vrt je nejhlubší místo na světě v případě, že budeme měřit od povrchu země. Tento nejhlubší vrt měří neuvěřitelných 12 261 metrů. Byl vyhlouben za účelem výzkumu litosféry a vrtalo se v průběhu let 1970 až 1992. Bylo zde učiněno zhruba 12 tisíc vědeckých objevů.**

****

**Tajemství zdravého zraku**

**Když chceme vidět, potřebujeme k tomu světlo. Nevidíme totiž samotné předměty, ale pouze světelné paprsky, které se od nich odrážejí a poté vstupují do oka. Při zaostření na určitý předmět se stáhnou svaly upínající se na oční čočku, a ta se zakřiví tak, aby se odražené paprsky protnuly na naší sítnici, ideálně v místě tzv. žluté skvrny. Sítnice vystýlá zadní stranu oční koule a obsahuje světločivné buňky – čípky a tyčinky. Jejich pigmenty reagují na dopadající světlo a informace o něm předávají optickým nervem do mozku, který je pak dále zpracovává.**

 **Pokud nepozorujeme žádnou konkrétní věc, jsou naše oči trvale zaostřeny na dálku. Když se tedy chceme podívat na něco, co je v naší blízkosti, musejí oči začít pracovat – stáhne se nejen již zmíněný sval upínající se na čočku, ale i šest vnějších očních svalů, které se na zaostření podílejí tím, že mění tvar oční bulvy.**

 **Dědictví podávných předcích**

**Toto uspořádání se vyvinulo díky tomu, že naprosto vyhovovalo potřebám našich pravěkým předchůdcům. Ti totiž po většinu svého dne sledovali obzor, zda se někde neobjeví lovná zvěř či nepřátelé, a na blízko se potřebovali dívat jen občas. My ovšem na rozdíl od nich na blízko zaostřujeme neustále – při čtení, psaní, práci na počítači, sledování televize... Oční svaly jsou proto přetížené, což u některých lidí může způsobit, že se dostanou do jakési křeče a ztratí schopnost se uvolnit. Tak vzniká krátkozrakost, vada, při níž na blízko vidíme dobře, ale se při pohledu do dálky se svaly neuvolní, čočka zůstane zakřivená, paprsky světla se protnou nikoliv na sítnici, ale před ní, a obraz vzdálených předmětů je rozmazaný. Velké procento případů krátkozrakosti se objevuje u dětí při nástupu do školy, kdy jsou oči náhle nuceny dlouhé hodiny zaostřovat nablízko při čtení a psaní (důležitou roli tu ale hraje i zvýšená psychická zátěž). V USA zase kdysi lékaři zaznamenali takřka epidemii této oční vady poté, co bylo zahájeno televizní vysílání.
Dalekozrakost, čili stav, kdy do dálky vidíme dobře, ale nedokážeme zaostřit na blízko, se zase ve velké míře objevuje po 40. roce. S věkem totiž významně klesá jak elasticita vlastní čočky, tak schopnost očních svalů správně pracovat (jednou z příčin tohoto stavu je i poškození těchto tkání volnými radikály).**

 **Brýle: krátkozraké řešení Je pravda, že medicínský výzkum postupuje kupředu mílovými kroky. Lékaři dnes provádějí složité oční operace, transplantují rohovku, zachraňují zrak po vážných úrazech... Pokud ovšem přijdete do ordinace s počínající krátkozrakostí či dalekozrakostí, postupují stejně už od dob renesance: předepíší vám brýle. Ty vám sice pomohou opět vidět ostře, vlastní problém však nejen neřeší, ale dokonce zhoršují. U krátkozrakého oka totiž pomohou zafixovat křečovité stažení svalů a to dalekozraké při nich zase ještě více zleniví. Důsledkem je, že budete brzy potřebovat brýle o něco silnější, pak ještě silnější... a to se bude opakovat až do konce života. Je to podobné, jako byste po zlomenině nohy museli už nadosmrti chodit s berlemi.**

 **Řešení tohoto problému nabídl v první polovině minulého století americký oční lékař William Bates, autor metody, jejíž převratnost lze srovnávat s Einsteinovou teorií relativity ve fyzice. Jako první řadě zdůrazňoval, že oční svaly lze trénovat úplně stejně, jako svaly ve zbytku těla – a to nejenom sval umožňující zakřivení oční čočky, ale i šest vnějších očních svalů, které se na zaostření podílejí tím, že prodlužují či zkracují oční kouli. Navíc přišel s převratnou myšlenkou, že proces vidění mohou do značné míry ovlivňovat myšlenky a emoce.**

 **Když vám emoce zatemní zrak**

**A právě důraz na důležitost myšlení a emocí představuje hlavní rozdíl mezi konvenční medicínou a vyznavači Batesovy metody. Klasičtí lékaři jsou totiž většinou ochotni připustit maximálně to, že kvalitu našeho zraku může ovlivňovat stres. Při němž jsou totiž do krve vylučovány stresové hormony, které mimo jiné zvyšují napětí ve svalech. A protože na rozdíl od našich předků neřešíme stresové situace bojem či útěkem, přetrvávající napětí (pokud postihne oční svaly) může způsobit i problém s viděním. William Bates si ale navíc uvědomoval, že vidění ovšem není jen funkcí oka, ale úzce souvisí s naší myslí, která tento proces kontroluje a řídí. Za hlavní příčinu poruch zraku přitom pokládal podvědomou touhu něco nevidět, zavřít před něčím oči. Na ni pak mozek, hlavní řídící orgán celého těla reaguje tím, že prostě proces vidění zablokuje.**

 **Také současní následovníci W. Batese jsou přesvědčeni, že za každým zrakovým problémem je třeba hledat emocionální příčinu. Americký oční lékař Robert-Michael Kaplan například uvádí, že prakticky u každého z tisícovek jeho pacientů bylo možné zhruba 10 - 12 měsíců před prvním zhoršením zraku vystopovat výraznou emoční zátěž – ať už to byl nástup do školy spojený s vyššími nároky či frustrací, rozvod rodičů, smrt blízké osoby apod. Vidění však podle něj ovlivňuje i kombinace myšlenek, víry, strachů a úzkostí, způsobu, jakým se díváme na svět i sami na sebe, včetně zkušeností převzatých od našich rodičů, sourozenců či učitelů a dalších (což vysvětluje, proč se oční vady tak často dědí).**

 **Věřte svým očím**

**A zapomenout nesmíme ani na své mínění o našich očích a schopnosti vidět. V jedné ze svých knih například Dr. Kaplan píše: „Když začne domorodec v džungli hůře vidět, zajde za šamanem. Ten se spojí s bohy či duchy, kteří mu sdělí, proč se tak stalo, a následně provede nějaký rituál. A ať už s duchy skutečně hovořil či nikoliv, celý proces je natolik přesvědčivý, že velmi často skutečně vede ke zlepšení zraku. Pro člověka žijícího v západní civilizaci však není autoritou šaman, ale lékař, a proto je typický spíše tento scénář: Dítě přijde k očnímu lékaři, ten provede složitá měření a nakonec mu sdělí, že špatně vidí a potřebuje brýle. Ať už je to pravda či ne (klidně mohlo jít o dočasné zhoršení zraku vinou stresu z lékařského prostředí), dítě si do mozku pevně uloží informaci, že jeho oči jsou špatné, že špatně fungují. Říkal to přece pan doktor. A když ji doma rodiče ještě upevní konejšením, ať si z toho nic nedělá, že u nich v rodině přece skoro všichni nosí brýle, vzniká skálopevné negativní přesvědčení, jehož vinou se pak skutečně může zrak výrazně zhoršovat.“**

 **Zkušenosti Williama Batese i jeho následovníků navíc ukazují, že určitý typ potíží často souvisí s určitými emocemi a myšlenkovými vzorci. Krátkozrakostí tak bývají více postiženi lidé, kteří mají tendenci uzavírat se do sebe, a mají strach jak z okolního světa, tak z budoucnosti. Nablízko, tedy do sebe a na nejbližší okolí, vidí dobře. Dál se dívat bojí, a proto je i obraz vzdálenějších předmětů rozostřený. Naopak dalekozrakost může být způsobena strachem dívat se do svého nitra, snahou hledat příčiny našich problémů okolo sebe a přílišným zaměřením se na budoucnost. Zelený zákal projevující se zvýšeným nitroočním tlakem se velmi často objevuje u osob, které žijí ve velkém vnitřním napětí, zatímco makulární degenerace (úbytek centrálního vidění) zase může být spojena se ztrátou centrálního tématu či smyslu života.**

 **Důležité je i všímat si, kterého oka se problém týká více. Pravé oko jej totiž spojeno s dáváním a vyjadřováním, s mužským principem a vztahem k otci, zatímco oko levé představuje princip přijímání, vnímání, ženský aspekt a vztah k matce. Jako příklad Dr. Kaplan uvádí častý projev šilhavosti pravého oka u dítěte poté, co rodinu opustil otec, anebo slabé levé oko u žen, které pracují v převážně mužském prostředí s důrazem na tvrdost a racionalitu.**

 **Cesta ke zdravému vidění**

**Pokud tedy chceme svůj zrak zlepšit, nejdůležitější je uvěřit, že změna k lepšímu je možná, že dokážete znovu vidět dobře i bez brýlí. Zároveň je třeba začít pracovati na své mysli a emocích, nezavírat oči před problémy, nebát se pravdivého pohledu do vlastního nitra, pracovat s vlastními strachy, úzkostí či hněvem. A také se naučit čelit stresu.**

 **Nezbytné je také cvičení, a to jak aktivity aerobního charakteru, které zlepšují krevní oběh a tedy i výživu očí, tak speciální oční cviky. Rozsáhlý systém tréninku očí přitom vytvořil už William Bates (značně se přitom inspiroval očními cvičení z jógy) a jeho následovníci jej dále rozvíjeli. V posledních letech navíc vznikly i moderní pomůcky, které cvičení velmi usnadňují.**

 **Poměrně známé jsou například děrované brýle, které mají místo skel tmavý plast s vyvrtanými otvory a jež vidění trénují hned několika způsoby. Zaprvé nutí oční svaly aktivně pracovat, abychom vůbec něco viděli, a rovněž podporují spolupráci obou očí. Trénován je i mozek, který musí doplňovat chybějící části obrazu. Velmi důležité je ale i to, že tato pomůcka umožňuje zažít pocit ostrého vidění bez brýlí. Přesné rozmístění otvorů a jejich kónický tvar totiž pomáhají směřovat světelné paprsky přímo do žluté skvrny a tím usnadňují zaostření. A jak už jsme řekli, právě víra, že oči dokáží vidět bez brýlí, je vůbec nejdůležitější.**

**Velmi účinnou novinkou je i přístroj Eyeport, jehož autorem je významný optometrista** [**Jacob Liberman**](http://www.prozdravi.cz/fulltext/?keyword=liberman&x=0&y=0&flog=off)**. Jde o dlouhé rameno s červenými a modrými diodami (červená podporuje zaostření, modrá relaxaci), které se střídavě rozsvěcují a vaším úkolem je na ně zaostřovat. Přitom máte na očích červenomodré brýle, které každému oku umožňují vidět jen jednu barvu světel. Tím se trénují nejen oční svaly, ale i spolupráce obou očí. Proto je přístroj vhodný i pro osoby trpící tupozrakostí (stav, kdy mozek upřednostňuje obraz jen jednoho oka).**

 **zdroj:** [**www.nastrojezdravi.cz**](http://www.nastrojezdravi.cz)

**Mini seriál deset věcí, které dali Češi světu**

**Kontaktní čočky**

**Otto Wichterle proslul objevem způsobu výroby gelových čoček.**

**Babské rady tentokrát ze Sibiře:**

Glaukom

Půl čajové lžičky měsíčku, půl čajové lžičky heřmánku, půl čajové lžičky květů chrpy modré (Centaurea cyanus), zalijeme 250 ml vařící vody, 10 min. necháme stát zakryté. Pít dvakrát za den. Vše modré – borůvky, angrešt i červená řepa, která má po upečení namodralou barvu, muchovník (rusky „irga“, latinsky Amelanchier). V muchovníku je látka, která zlepšuje zrak. Také vit. C zlepšuje sítnici očí. Dobré je získávat jej pojídáním pomerančů. Uklidňuje také nervový systém.

Komonice, bukvice (Betonica), heřmánek, mateřídouška, semena celeru, fenykl. Největší díl komonice - asi 100 g, ostatního po hrubší špetce. Čistí to cévy, zlepšuje složení  krve, vyvádí usazeniny. Tím se snižuje nitrooční tlak a zlepšuje se zrak. 2 polévkové lžíce na půl litru vařící vody, 2 hod. stát, 3x denně po 100 ml před jídlem 5 – 6 měsíců, možno tento čaj pít i rok a periodicky kúru opakovat. Nitrooční tlak se bude zlepšovat.

**Rady a nápady**

**Řezané květiny udrží déle čerstvé**

**Do vázy nalejte asi jeden litr vlažné vody, přidejte 3 lžičky cukru a 2 lžíce octa, zamíchejte a vložte květiny. Cukr živí stonky, zatímco ocet zastaví tvorbu bakterií. Díky cukru mohou vaše květiny vydržet déle čerstvé**

**Vyčistí mlýnek na kávu i koření**

**Nasypte 1/4 šálku cukru (krystal nebo krupice) do kávomlýnku nebo mlýnku na koření a nechte jej běžet několik minut. Zapomeňte na rozebírání na díly, veškerý nahromaděný maz díky cukru zmizí. Jen pamatujte na to, že po čištění musíte cukr z mlýnku vysypat.**

**Udrží chléb a koláče čerstvé**

**Do vzduchotěsné nádoby na pečivo nebo do chlebníku přidejte několik kostek cukru.**

**Odstraní hodně odolnou špínu**

**Smíchejte 1 lžíci olivového oleje s moučkovým cukrem na pastu a rozetřete ji po celých rukou. Výsledkem budete překvapeni – ruce budou čisté a regenerované.**

**Zklidní spálený jazyk**

**Byli jste nedočkaví a vypili rychle horkou kávu? Položte si na jazyk kostku cukru a cucejte. Po chvíli se vám uleví.**

**Zbaví zahradu háďátek**

**Jestliže vytáhnete ze záhonu zeleninu s hrbolatými kořeny, máte co do činění se škodlivým zahradním červem. Posypte rostliny a půdu kolem nich hrstí cukru, čímž ničemu neublížíte, jen hlístici vytvoříte nepřátelské prostředí. Hrst cukru si dokáže poradit s nepříjemnými škůdci**

**Lapač much a vos**

**Smíchejte dva díly cukru s jedním dílem vody a uvařte sirup. Dejte ho vychladit, potom ho nalejte do keramické misky, kterou umístěte venku na zahradní stůl nebo na okenní parapet. Lepící směs se bude chovat podobně jako mucholapka. „Každý přírodní lapač je ekologický, šetří životní prostředí, působí bez chemikálií a hubí obtížný hmyz humánním způsobem," říká Lenka Pánková z klubu ochránců přírody.**

**Zaplaší lezoucí hmyz**

**Ačkoli cukr škůdci přímo milují, spolu s práškem do pečiva se z něj stává jejich nejhorší nepřítel. Na jeden sáček kypřicího prášku počítejte se dvěma lžícemi cukru, smíchejte v misce a posypte tím všechna místa, kde máte podezření, že škodlivý hmyz leze. Opakujte podle potřeby.**

**Odstraní skvrny od trávy**

**Z cukru a teplé vody vymíchejte hustou kašičku a tu naneste přímo na skvrnu. Nechte jednu až dvě hodiny působit, a pak oděv běžným způsobem vyperte.**

**Recept na pečení**

**Blesková buchta na plech**

**150 g hladké mouky**

**50 g polohrubé mouky**

**200 ml kefíru**

**3 vejce**

**1 vanilkový cukr**

**140 g moučkového cukru**

**100 g másla**

**1 balíček prášku do pečiva**

**mražené nebo kompotované ovoce**

**máslo na vymazání plechu**

**krupici nebo hrubou mouku na vysypání plechu**

**Máslo rozehřejeme ve vodní lázni, nechte mírně zchladnout a ušlehejte s moučkovým a vanilkovým cukrem, vejci a kefírem. Potom přidejte do hmoty mouku smíchanou s práškem do pečiva a vše společně dobře promíchejte. Plech vymažte máslem nebo jiným vhodným tukem a vysypte krupicí nebo hrubou moukou. Připravené těsto nalijte na plech, posypte ovocem podle chuti a pečte v dobře vyhřáté troubě při 160°C asi půl hodiny.**

**Květnová pranostika**

**Chladno a večerní mlhy v máji, hojnost ovoce a sena dají.**

**Něco pro zasmání**

**„Kdepak jste nechal pruty, pane**

**Kotrmelec?“ vítá magistr známého rybáře, který si přišel do lékárny pro vicedrin.**

**„Na co bych měl pruty, když mám**

**chřipku?“**

**„No vidíte, já jsem vždycky říkal, že**

**spíš než kapra chytíte nějakou nemoc!“**

**Jakýsi muž snědl z nerozvážnosti pět**

**prášků proti bolestem najednou. Když si**

**to uvědomil, běžel do lékárny:**

**„Co se mi stane, když jsem toho snědl**

**tolik?"**

**„Budou vás muset budit, jinak nic," snažil**

**se ho uklidnit magistr.**

**„To je fajn, zrovna se mi rozbil budík."**

****

**A závěrem jeden citát**

**„Láskyplný člověk raději sám prožívá bolest, než by ji jiným působil.“**

**Robert Burns skotský básník a autor písní.**