

TAKTO TO VIDÍ SLABOZRACÍ



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

Ročník III

Číslo 10

 Říjen 2019

 **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**](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 říjen: 2019 Chrudim a Pardubice

Zájemcům o cvičení Jógy sdělí podrobnosti Hana Pleskotová

2. 10. Středa: Zvu všechny zájemce na romantický výlet z Počátek do Třemošnice. Zde jsme byli  již v červnu. Protože se jedná o hodinovou procházku v délce 4 km, která vede schůdným terénem a z mírného kopečka, je vhodná téměř pro všechny. Navíc je tam opravdu hezky. Restaurace, do které půjdeme na oběd, je také velmi pěkná. Tak si tuto vycházku nenechte ujít. Kdo má, vezme s sebou turistické hole. Z Pardubic do Seče - 8.28 hod. č. 11, z Chrudimi v 8.42 hod. č. 5. V Heřmanově Městci v 9.02 č. 5 přistoupíme ke členům z Pardubic.

9. 10. Středa: 9.30 hod. Sejdeme se v kanceláři. Můžeme si zahrát společenské hry nebo si zkusíme vyrobit něco pěkného vlastníma rukama.

11. 10. Pátek: ve 13. 00 hod. vás zvu do Kancelářské kavárny. Přijďte na dobrou kávu. Uděláme si ke kávě palačinky. V rámci zdraví si povíme o léčivých účincích muškátů.

15. 10. Úterý v 9.30 hod. vás zvu do kanceláře na zvukovou střelbu.

24. 10. Čtvrtek: v 9.00 hod. se sejdeme v kanceláři na kroužku zpívání.

25. 10. Pátek: 10.30 hod. se sejdeme na Stromovce. Proběhne zde bowling a dáme si i oběd.

30. 10. Středa: v 8.32 hod. č. 2, odjíždíme z Pardubic z autobusového nádraží do Hradce Králové. V TyfloServisu si vyzkoušíme náramek SUNU BANT. Jedná se o novou orientační pomůcku pro nevidomé a těžce zrakově postižené, která slouží k lepší orientaci ve venkovním prostoru. Nahlaste se do 7. 10. 2019

Kdo bude mít zájem ochutnat letošní Svatomartinskou husu, ať se nahlásí do10.10.2019. Děkuji

 Těším se na setkání. Hezký den Jana Bubáková

(Redakčně neupraveno)

V měsíci říjnu oslaví narozeniny:

Petr Šulc

Josef Bubák

Foto z internetu

Srdečně blahopřejeme a přejeme vše nejlepší!

7 divů světa

Artemidin chrám v Efesu

Artemidin chrám v Efesu známý též jako Artemision byl vybudován kolem roku [550 př. n. l.](https://cs.wikipedia.org/wiki/550_p%C5%99._n._l.) ve městě [Efesos](https://cs.wikipedia.org/wiki/Efesos%22%20%5Co%20%22Efesos).Efes bylo starověké náboženské středisko a současně antické velkoměsto iónského Řecka, čítající tehdy až 200 tisíc obyvatel. Nalézalo se v Malé Asii na území dnešního Turecka, poblíž dnešního města Selcuk. Známé bylo už v 2. tisíciletí před naším letopočtem u Chetitů, což je doklad velice starého osídlení.

Artemidin chrám měl obdélníkový půdorys o rozměrech 115 x 55 m. Stavba byla podepřena celkem 125 jónskými, 18 metrů vysokými sloupy, které místo tradičního vápence byly zhotoveny z nejlepšího mramoru. Každý tento sloup byl zhotoven z dvanácti válcových dílů spojených vůči sobě maltou. Uvnitř chrámu stála patnáctimetrová socha bohyně Artemis zdobená drahokamy a vzácnými kovy. Výzdobu doplňovala také řada [reliéfů](https://cs.wikipedia.org/wiki/Reli%C3%A9f_%28socha%C5%99stv%C3%AD%29). Jako většina antických chrámů, tak i jeho štít tvořil obrovský tympanon, jenž byl umístěn ve výšce 25 metrů. Na něm bylo umístěno sousoší bohyně Artemis s jelenem. Vždyť to byla bohyně lovu a právě s tímto zvířetem byla často zobrazována.

V roce [356 př. n. l.](https://cs.wikipedia.org/wiki/356_p%C5%99._n._l.) byl chrám podpálen [Herostratem z Efesu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Herostratos_z_Efesu%22%20%5Co%20%22Herostratos%20z%20Efesu), neboť dotyčný toužil zapsat se tímto svým činem do historie. Po dobytí Efesu [Alexandrem Velikým](https://cs.wikipedia.org/wiki/Alexandr_Velik%C3%BD) byl obnoven, ale roku [262](https://cs.wikipedia.org/wiki/262) n.l. byl zničen [Góty](https://cs.wikipedia.org/wiki/G%C3%B3tov%C3%A9). Přestože byl ještě jednou obnoven, ztratil ve [4. století](https://cs.wikipedia.org/wiki/4._stolet%C3%AD) po nástupu [křesťanství](https://cs.wikipedia.org/wiki/K%C5%99es%C5%A5anstv%C3%AD) význam. Jeho sporé zbytky objevil roku [1869](https://cs.wikipedia.org/wiki/1869) Angličan [John Turtle Wood](https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=John_Turtle_Wood&action=edit&redlink=1).



Novodobá představa Artemidina chrámu v parku Miniatürk

Zdroj: <https://liborcermak.blog.idnes.cz/blog.aspx?c=323583>

 <https://cs.wikipedia.org/wiki/Artemidin_chr%C3%A1m_v_Efesu>

Věděli jste, že:

„Turecké Stonehenge“ převrací dějepis naruby

Nejstarší chrám na světě Göbekli Tepe v Turecku staví historiky před nepříjemnou skutečnost. Podle radiouhlíkové metody datování byl postaven v době, kdy ještě lidé neznali zemědělství a používali jen primitivní nástroje z pazourků a kostí. Přesto vybudovali komplex, který je větší a mnohem starší než Stonehenge v Anglii! Jak je to možné?

*„Göbekli Tepe je neuvěřitelně veliké a úžasné, a nechutně staré. Mnoho lidí si myslí, že to leccos změní – ale ono to obrací celý ‘vozík jablek’ naruby. Všechny naše teorie byly chybné,”* říká ředitel archeologického programu při Stanfordské univerzitě Ian Hodder.

Turecké Stonegenge je staré bezmála 12 tisíc let a je tudíž o 7 tisíc let starší než Stonehenge a egyptské pyramidy. Horší ovšem je, že je dokonce starší než vynález zemědělství před 11 tisíci lety. Tím vlastně vyvrací oficiální verzi historie, že pěstování obilí a usedlý způsob života umožnily vznik měst, řemesel, písma, umění i náboženství. Teď to vypadá, že právě víra byla onou jiskrou, která zažehla civilizaci.

S touto teorií přišel **Klaus Schmidt** z Německého archeologického ústavu, který v Göbekli Tepe provádí archeologický výzkum již od roku 1994. Nové náboženství postavilo člověka nad přírodu jako jejího pána, a to byl podle Schmidta ****mentální skok****, který přivedl lidi k přetváření přírody, k zdomácňování zvířat a obdělávání půdy.

Doposud bylo prozkoumáno asi jen 5 procent lokality v Göbekli Tepe, takže o účelu stavby je předčasné vyvozovat závěry, nicméně vše zatím nasvědčuje tomu, že na Pupečním vrchu si neznámá civilizace z předneolitické doby vystavěla monumentální chrám. Tvořila jej série kamenných kruhů o průměru 10 až 30 metrů s vápencovými pilíři ve tvaru T. Ty měří 3 až 6 metrů a váží okolo 20 tun. Oproti Stonehenge jsou pilíře spojeny souvislou kamennou stěnou a zřejmě byly i zastřešené, jak dává tušit obrovský monolit uprostřed kruhu. Stély jsou navíc ozdobeny reliéfy zvířat, ptáků, hmyzu i abstraktními symboly, které podle některých badatelů představují hvězdné konstelace. Vykopávky zatím neodkryly stopy po tom, že by Göbekli Tepe bylo lidským sídlištěm. Chybí tu ostatně i zdroj vody.

 

|  |
| --- |
| Archeologický průzkum v Göbekli Tepe v Turecku |

Odborníci se domnívají, že stavba celého komplexu musela trvat ****celá desetiletí****. Stavebníci prý obývali chýše a stany v okolí. Část z nich pracovala na stavbě, zatímco jiní se starali o potravu. Dokazují to prý ****nálezy hrotů šípů a tisíce pazourkových úlomků v okolí****. Jenže pazourkem nelze vylamovat a precizně opracovávat obrovské kamenné bloky, ani rýt do kamene plastické reliéfy zvířat. Neznámí stavitelé měli mnohem více umu a ****technických znalostí****, než bychom u pravěkého lovce a sběrače čekali! Ke stavbě tak monumentálního díla bylo zapotřebí nejméně ****500 osob****. Už v 8. tisicíletí před naším letopočtem však tvůrci svoje dílo pečlivě zasypali a ****z neznámých příčin místo opustili****. Nikdo netuší proč.

Cestovatelský tip

V lokalitě v současné době sice stále probíhají vykopávky, ale naleziště je zpřístupněné prohlídkám. Odhalené megality jsou vztyčené a zajištěné dřevěnými vzpěrami a bedněním a návštěvníci mezi nimi mohou procházet po dřevěných okružních lávkách

<http://extrastory.cz/turecke-stonehenge-prevraci-dejepis-naruby.html>

Zajímavosti z naší země

Nejstarší velkomoravský kostel u nás



 Obec Kopčany leží nedaleko hranic s Českou republikou, necelé dva kilometry východně od Mikulčic, významného centra Velké Moravy. | zdroj: wikicommons

 Jediný dochovaný kostel z Velké Moravy. Dokazuje, že jsme byli křesťané už před Cyrilem a Metodějem

 Slovenská obec Kopčany, rodiště otce prvního československého prezidenta Masaryka, usiluje už roky o zápis na Seznam světového dědictví UNESCO. Kostel, který ještě donedávna skoro nikdo neznal a skoro nikoho nezajímal, je nejstarší dochovanou stavbou z období Velkomoravské říše na světě.

Nenápadný kostelík svaté ****Margity Antiochejské**** dlouho nebudil žádnou větší pozornost a byl až do roku 1998 považován za raně gotický. Jeho vznik se odhadoval na konec 12. století. Budova, dlouhá necelých devět a široká jen asi pět metrů, kterou znali pouze místní obyvatelé, stojí nedaleko Kopčan, kousek za moravsko-slovenskou hranicí.

Kostel je paradoxem****slovenské a československé archeologie.**** Do roku 1992 stál mimo jakoukoli pozornost odborné veřejnosti, nebyl zachycen v žádném soupisu významných historických staveb tehdejšího Československa a až do roku 1994 nebyl ani uznán jako kulturní památka.

Zásadní obrat v datování kostela způsobil v roce 2004 nález****tří hrobů****, v nichž se našly dva pozlacené bronzové knoflíky a stříbrná a zlatá náušnice typické pro období Velké Moravy. Velkomoravská říše, ve své době nejmocnější a nejsilnější stát ve střední Evropě, existovala mezi lety 833-907. Hroby pocházejí jednoznačně až z doby po dobudování kostela, který tak pravděpodobně vznikl ****v období vlády Rastislava, který vládl v letech 846-870.****

Kostel svaté Margity je tak zatím jedinou téměř kompletně zachovanou ****velkomoravskou svatyní**** na světě. Jedná se o unikátně dochovanou stavbu velkomoravské církevní architektury, která nemá jinde obdoby.

Svým vznikem v první třetině ****9. století**** dokládá křesťanské tradice na našem území ještě před příchodem věrozvěstů ****Cyrila a Metoděje**** kolem roku 864.  Kdyby se z kostela zachovaly pouze základy, málokdo by pochyboval, že pochází z období Velké Moravy.

Nikdo ale nepočítal s tím, že kostel z 9. století může stát a ještě k tomu tak mimořádně zachovalý, neboť původní stavba je dochována z osmdesáti procent. Analýza omítky nezpochybnitelně určila stáří kostela.

Potom už mohl šéf archeologického výzkumu doktor Peter Baxa konstatovat, že kamenná stavba má typicky velkomoravský styl bez stropu, jen se střechou, s minimem zásahů do hmoty stavby, která si se svislostí stěn nečinila žádné velké starosti. Právě Baxa pronesl příznačnou poznámku, že jedinou překážkou datování kostela do velkomoravského období bylo to, že dosud stojí.

Dobré rady:

Růže stolistá

Rosa Centifolia



Růže existovaly již před mnoha miliony let, ještě dříve než člověk. Byly nalezeny zkameněliny růží, které se jen málo podobaly těm dnešním, jak je známe ze zahrad a parků. V historii se růžím připisovaly téměř neomezené léčivé účinky. Za dob starého Říma se například doporučovala růže na pokousání vzteklými psy.

Použití růže na pokousání vzteklým psem možná vyvolá úsměv, ale úsměv může zase rychle ochladnout, když se podíváme na nové výzkumy. Celá čeleď rodiny růžovitých se vyznačuje silnými antivirovými a antimikrobiálními účinky. Možná že i staré použití mělo své opodstatnění. Následně, za několik let, byly tyto mé testy nezávisle potvrzeny farmaceutickým výzkumem.

Rosa centifolia - růže stolistá je rozhodně silné antivirotikum, má antibakteriální, antivirové, antimikrobiální a antimykotické účinky. Jestliže staré civilizace růži opěvovaly, měly k tomu svůj důvod a nejen vzhledový. Výzkum ukázal účinnost růžovitých na omezení množení viru HIV. Růžový čaj je vhodný i pro diabetiky, protože harmonizuje meridián močového měchýře a pro své antioxidační účinky, neboť eliminuje tvorbu volných radikálů, které se tvoří při diabetu ve zvýšené míře. Tím chrání diabetika před dalším poškozováním buněk. Výsledným efektem ochrany může být i snížení hladiny cukru v krvi.

Bolest nemá na růžích ustláno!

Prokázán byl rovněž protizánětlivý účinek a účinek snižující bolest. To je velmi dobrý přínos jednak při různých zánětech, jednak při artritidě a dalších bolestech kloubů, včetně bolestí v kříži. Přes křížovou oblast prochází energetická dráha močového měchýře a s její disharmonií se pojí vznik bolestí v kříži. Pitím růžového čaje eliminujeme přímo příčinu bolestí křížové oblasti. Když k tomu přičteme vliv růže na centrální nervový systém, určitě nám při těchto potížích růže pomůže posílit tělo a zbavit se bolestí. Dále byla potvrzena antiulcerózní aktivita, což znamená, že růže stolistá je vhodná při různých vředových záležitostech, například žaludečních a dvanáctníkových vředech. Byl potvrzen účinek růžové silice obsažené v květech růže stolisté na Staphyllococcus aureus, který způsobuje onemocnění ledvin a jeho toxiny jsou pro člověka silně toxické. A to i na některé rezistentní kmeny.

Domácí růžová kosmetika: Bylo zjištěno, že kyselina galová, kvercetin a polysacharidy obsažené v růžových květech mají antioxidační účinky. Zháší volné radikály, které poškozují buňky a způsobují předčasné stárnutí. Je to jeden z účinků, proč se také používají růže zevně při různých dermatologických potížích, zejména v kosmetice pro pěstění krásné pleti. V kosmetice je růžová voda vhodným prostředkem pro zklidnění suché, citlivé nebo stárnoucí pokožky. Pokud nemáte doma růžovou vodu, je možné pro zklidnění pokožky potírat pleť přímo růžovými okvětními lístky.

Čerstvě uvařená růžová voda skutečně voní po růžích. Avšak každá žena si může vyzkoušet účinek růžového čaje a obkladu na pleť a oči i doma. Na obklad použijeme buničitou vatu. Necháme jej působit na obličeji deset minut. Aplikace 2x týdně je dostačující. K tomu můžeme popíjet růžový čaj lehce přislazený medem, případně s trochou čerstvé citronové šťávy. Je nádherně voňavý a osvěžující. Pro ženy ještě jeden zajímavý účinek. Silnější odvar je účinný i při bílém výtoku a nadměrně silné menstruaci.

Růže stolistá pochází z Persie

Již před dvěma tisíci lety řecká básnířka Sapfó nazvala růži královnou květin. Její pěstování je prastaré a vlastní šlechtění a křížení začalo ve druhé polovině 18. století. Dosud vyšlechtěných odrůd můžeme počítat na desítky tisíc. Některé brzy zanikly, část zazářila a jejich pěstování přetrvává po řadu let. Nyní celkový počet přesáhl 2500 nových odrůd. Vlastní šlechtění růží stále ukazuje další nové možnosti v tomto trendu pokračovat.

Největší úcty se růži dostalo v Persii. Zahrady růží se zde nazývaly ráji Peršanů. Peršané ovládali výrobu růžové vody, která byla cenným dárkem. Při oslavách jarní rovnodennosti hrála růže významnou úlohu, spolu se slavíkem ji považovali za posla jara. Při velkých slavnostech byli hosté roseni růžovou vodou. Ulice perských lázní se posypávaly růžemi, aby si návštěvník uvědomil, že je v zemi růží. Růže byla Peršanům symbolem božství. Perská pohoří byla poseta planě rostoucími růžemi i růží stolistou (Rosa centifolia L.). V básních Saadiho a Háfize najdeme až přepjaté kompozice inspirované růžemi.
Vojáci Alexandra Velikého dovezli kolem roku 330 př. n. l. ze svého tažení do Persie žlutou perskou růži (Rosa persica MICHX.) a růži Chaldejců, v níž Jules Gravereaux poznává druh R. gallica L. Ještě v 19. století opěvovali Persii jako jediný růžový sad a obdivovali zejména její popínavé růže. Už jen pro vůni a krásu stojí růže na stupni nejvyšším. Její pěstování se rozšířilo z Persie a přineslo inspiraci umělcům, bojovníkům i milencům v každé zemi. Egyptská královna Kleopatra vystlala pro Marka Antonia hodovní místnost po kolena růžovými květy a římské bankety byly vždy vyzdobeny lístky růží. V roce 1187, když do Jeruzaléma vstoupil muslimský dobyvatel Saladin, dal dokonce Omarovu mešitu umýt růžovou vodou, aby ji očistil.

V současnosti se pěstuje více než 8000 kultivarů růží a nové stále přibývají.
Není ověřeno, zda destilaci růže a výrobu růžového oleje objevili už perští lékaři v 9. století n. l. S islámem přešel kult růže přes Čínu a Japonsko také do Indie. V Indii se soustředilo množství původních forem cizích druhů, které zde byly objeveny evropskými badateli. Byly nazvány podle místa naleziště - R. indicae, ač jejich vývojové centrum zde nebylo. V Indii byl též objeven éterický olej (attar). Také Čína je pravlastí původních forem růží. Již před 2500 lety vynikala velkolepými kulturami jednotlivých druhů růží. Mnohé z nich našly velký význam při šlechtění. Z Japonska, kromě jiných, pocházejí odrůdy R. multiflora Thumb., R. polyantha Sieb., které se svými varietami o zdraví našich dnešních růží zasloužily.

Jak jsme se přesvědčili, růže můžeme darovat vždy, všude a každému s jistotou, že je rád přijme. V plné míře platí přísloví "Chceš-li udělat radost, daruj růži".

Například domorodí obyvatelé Severní Ameriky užívali více než desítku druhů růží (odvar z kořene, listí i kůry) nejen při léčení, ale také při obřadech a jako potravu. K šípkovým džemům, nápojům a protlakům musíme zmínit také šípkovou zmrzlinu, kterou připravovali Eskymáci kmene Inupiat. Také v tradiční čínské medicíně se setkáme s růžemi. Z několika druhů jmenujme alespoň růži čínskou (Rosa chinensis), ze které se používají ve fytoterapii květy i šípky.

<https://www.diochi.cz/cs/herbar/ruze-stolista>

Recept na pečení 

Bábovka kefírová s medem

Při pečení vám provoní celý byt a je jisté, že z talířků zmizí během okamžiku.

(na 1 formu):

500 ml kefíru

2 vejce

150 g krupicového cukru

3 lžíce tekutého medu

400 g hladké mouky

1 lžičku jedlé sody

1/2 sáčku kypřícího prášku

1 lžičku mleté skořice

1 hrst nasekaných vlašských ořechů

150 ml oleje

2 lžičky strouhané citronové kůry

tuk a hrubou mouku na formu

V míse rozmíchejte metličkou kefír s vejci, cukrem a medem. Do základu vmíchejte olej střídavě se směsí hladké mouky se sodou a kypřicím práškem. Nakonec vmíchejte skořici, ořechy a citronovou kůru. Dohladka vypracované těsto nalijte do tukem vytřené a hrubou moukou vysypané formy. V troubě vyhřáté na 175 °C pečte asi 60 minut. Ve formě krátce zchladlou bábovku vyklopte. Zcela zchladlou můžete přelít citronovou nebo čokoládovou polevou.

Němí svědci

Dívám se do pokoje, kde zastavil se čas.

Kdo vázu na stůl postavil se žlutými květy?

Kdopak tu asi žil? Před mnoha, mnoha lety.

Ty žluté chryzantémy dodnes pokoj krášlí.

Ve váze buclaté svázané modrou mašlí.

Dívám se na obraz, co v obýváku mám.

Tím oknem dokořán do starých zašlých časů.

Zdobí ho pozlacený rám a střeží jeho krásu.

Bude tu, až tu nebudu, přihlížet lidskému osudu.

Obrazy staré se nepálí, čekají tiše, kdo je pochválí.

 Milan Drahoš

 

 Foto z internetu

Zdravé Světlo - Plnospektrální osvětlení pro fyzické i duševní zdraví

|  |  |
| --- | --- |
| https://www.vivantis.cz/soubory/prozdravi.cz/cm/cm_rodice_s_detmi1.jpg | Možná se vám také stává, že se cítíte rozmrzelí, unavení a vůbec nevíte proč. A pak si najednou uvědomíte, že jste díky zatažené obloze už několik dní neviděli slunce. Většina lidí sice nad takovým zjištěním jen mávne rukou, moderní výzkumy ovšem potvrzují, že pravdu mají ti, kterým se po slunci stýská. Nedostatek slunečního svitu totiž ovlivňuje nejen naši náladu, ale může mít i vážné dopady na naše zdraví.  Již koncem 19. století bylo například zjištěno, že sluneční paprsky vyvolávají v kůži sérii chemických reakcí, které vedou k syntéze vitaminu D. |

Ten je důležitý pro správné vstřebávání vápníku do kostí, a pokud jej tělo nemá dostatek, dochází u dětí k poruchám růstu, u dospělých ke vzniku osteoporózy. Americký vědec Zane Kime zase tvrdí, že opakované vystavování se slunci vede ke snížení tepové frekvence, krevního tlaku a obsahu cukru, cholesterolu a kyseliny mléčné v krvi a také ke snížení produkce stresových hormonů ACTH a kortizonu. Zároveň se přitom podle něj zvyšuje odolnost organismu, vytrvalost a schopnost krve vázat kyslík. Slepice, které jsou chovány venku, dokonce snášejí vejce s nižším obsahem cholesterolu! Slunce může pomoci i zhubnout - výzkumy totiž potvrdily, že osoby, které tráví hodně času venku, mají nižší hmotnost a lépe vyvinutou svalovinu, i když se pohybu věnují jen minimálně.

Vliv umělého světla na náš život.
Ačkoliv mnozí lidé stále nejsou tento fakt ochotni přijmout, oči neslouží pouze k vidění, ale existuje přímé spojení mezi nimi a mozkem. Proto je možné prostřednictvím světla, které do očí přichází ovlivnit fyziologické pochody v celém těle. Oči mají totiž přímé spojení s hypothalamem, jedné z nejdůležitějších částí mozku, která řídí např. autonomní nervovou soustavu, rovnováhu energie, hospodaření s tekutinami, krevní oběh, regulaci teploty či dýchání. Informace z hypothalamu se dále dostávají do hypofýzy, která má na starosti veškeré hormonální pochody v organismu. Světlem přímo ovlivňována je další část mozku - epifýza, která vylučuje hormon melatonin a ovlivňuje například rozmnožování, krevní tlak, motoriku, ale i imunitu a růst nádorových buněk.

Během evoluce se tedy lidský organismus přizpůsobil působení slunečního záření natolik, že bez něj již nedokáže správně fungovat. Narozdíl od našich předků dnes ovšem netrávíme většinu života venku, ale v uzavřených místnostech. Možná si řeknete, že to nevadí – když nám chybí světlo, stačí přeci zmáčknout vypínač! Problém je ale v tom, že nestačí. Umělé osvětlení má totiž nejen nízkou intenzitu (600 - 700 luxů oproti 10 000 luxů za jasného dne), ale i odlišné spektrální, čili barevné složení.

Moderní výzkumy přitom jednoznačně potvrzují, že každá barva má na organismus odlišný vliv. Červené světlo například způsobuje zvýšení krevního tlaku, tepu a agresivity, ale zároveň například tlumí migrénu. Jeho dlouhodobé působení ovšem způsobuje zeslabení buněčné stěny vedoucí až ke smrti buňky. Při modrém světle naopak tlak i tepová frekvence klesají a dostavuje se uvolnění, snížení úzkosti, ale i třeba ústup revmatických bolestí. Na barvě světla je také závislá účinnost celé řady enzymů.

Žárovka slunce nenahradí
Běžné žárovky ovšem produkují světlo s převahou žluté a červené barvy. Ty mají stimulační vliv a při dlouhodobém působení nás tak udržují v permanentnímu stresu, který způsobuje předčasnou únavu a další potíže. Zorničky očí se navíc trvale rozšiřují, což může vést k predispozici zeleného zákalu. U zářivek zase prakticky chybí modré světlo, které je ve slunečním záření zastoupeno nejvíce. Spektrální složení se dokonce mění i v případě, že denní světlo pouze prochází přes okenní skla.

Nedostatek přirozeného světla tedy může mít rozsáhlé zdravotní důsledky. První řadě trpí naše oči, zvláště když hodně času trávíme před monitorem počítače. Jsou zarudlé, pálí a jejich únava často způsobuje bolesti hlavy a krční páteře. Dále to jsou poruchy růstu a hyperaktivita u dětí, osteoporóza, hormonální poruchy, sexuální dysfunkce či poruchy plodnosti. Samostatnou kapitolu pak tvoří tzv. sezónní afektivní porucha (SAD), přezdívaná jako „zimní deprese“ nebo „zimní blues“. Ta se u postižených osob objevuje vždy na podzim a v zimě, a na jaře pak rychle mizí. Projevuje se nejen depresivními náladami, ale především pak zvýšenou únavou a potřebou spánku, nadměrnou chutí k jídlu (zvláště na sladké) a sníženou sexuální aktivitou.

Osvětlení, které je umělým ekvivalentem slunečního záření
Řešením by samozřejmě bylo, kdybychom od základu změnili životní styl a většinu dne trávili na čerstvém vzduchu. Je tu ale i možnost, jak chybějící slunce téměř dokonale nahradit. Jde o plnospektrální osvětlení, neboli „zdravé světlo“. Které se svým barevným složením blíží přirozenému slunečnímu záření. Ve vyspělých zemích se běžně používá nejen v domácnostech, ale i v kancelářích, výrobních halách, školách a mateřských školkách. U nás je rozšířené zatím jen velmi málo, více se používá pouze při tzv. světelné terapii u pacientů trpících SAD.

Výzkumy přitom ukazují, že jeho vliv na zdraví je ve srovnání s běžným osvětlením skutečně mimořádný. Nejen, že pomáhá předcházet zrakovým problémům, poruchám růstu, osteoporóze či hormonálním poruchám, ale také výrazně zvyšuje výkonnost, produktivitu práce a snižuje výskyt konfliktů na pracovišti. Zvláště efektivně působí na děti. V roce 1973 se například v USA uskutečnila studie, v níž bylo ve dvou učebnách jedné školy nainstalováno plnospektrální osvětlení a v dalších dvou ponechány obyčejné zářivky. Výsledky byly jednoznačné: studenti ve třídách s běžnými zářivkami byli mnohem častěji hyperaktivní, unavení a nepozorní. Naopak u dětí ve třídách s plnospektrálním osvětlením došlo již po jednom měsíci k výraznému zlepšení chování, výkonnosti a studijních výsledků. Nezbývá tedy než doufat, že i u nás se zdravé osvětlení brzy stane samozřejmostí.

Z dalších příznivých účinků plnospektrálního osvětlení ve srovnání s běžným osvětlením pak můžeme zmínit:

* Snižuje únavu zraku (zejména při dlouhodobé práci s počítačem), zlepšuje ostrost vidění a zmírňuje některé oční vady a nemoci.
* Výrazně zvyšuje schopnost soustředění a produktivitu práce, oddaluje nástup únavy, snižuje úrazovost a díky snížení agresivity omezuje výskyt konfliktů na pracovišti.
* Umožňuje nezkreslené vnímání barev, což ocení například grafici, tiskaři či umělci.
* Snižuje nejen výskyt sezónní afektivní poruchy, ale i dalších typů depresí.
* Při použití v domácnosti usnadňuje ranní vstávání a urychluje regeneraci.

Zdravé světlo již vyzkoušela i řada lidí v ČR (zářivkové trubice, úsporní zářivky, žárovky i lampy byly instalovány např. v architektonických kancelářích, uměleckých ateliérech,mateřských školách i v domácnostech) a jejich zkušenosti se shodují se zahraničními poznatky. Někteří z uživatelů uvádí, že zpočátku si museli na nový typ světla zvykat, poté však začaly výrazně převažovat pozitivní pocity a někteří uživatelé dokonce začali vnímat běžné osvětlení rušivě.

Čím si můžete posvítit? V nabídce zdravého plnospektrálního osvětlení najdeme:

* žárovky 40 W, 60 W, 75 W a 100 W,
* halogenové žárovky,
* kompaktní úsporné i trubicové zářivky,
* stolní i stojací lampy,
* plnospektrální simulátor slunce (10 000 lx)

Více informací na: <https://www.celostnimedicina.cz/zdrave-svetlo-plnospektralni-osvetleni-pro-fyzicke-i-dusevni-zdravi.htm#ixzz5UeoxLUKt>

Pranostika na měsíc říjen

Čím déle vlaštovky u nás v říjnu prodlévají, tím déle pěkné a jasné dny potrvají.

Zdroj: <http://www.pranostika.cz/rijen.html>

Milý čtenáři a příznivci našeho časopisu na tomto místě bývají obvykle anekdoty, ale události se vyvinuli tak, že Vám s politováním musím sdělit, že končím na pozici šéfredaktorky a nebudu ani členem redakční rady. Toto rozhodnutí činím po zralé úvaze. Chtěla bych poděkovat: Ing. Milanu Mlatečkovi, Ing. Bohumile Mlatečkové, Ing. Daniele Peřinové, Aleně Nové za spolupráci a v neposlední řadě také Ing. Zdenku Žitnému za grafické ztvárnění loga a úvodní stránky časopisu.

Hana Pleskotová

A závěrem jeden citát

Každý někdy udělá chybu, ale je důležité si ji přiznat, ne z ní

vinit okolí.

Iacocca

Zdroj: Citáty Petr Wodák