

TAKTO TO VIDÍ SLABOZRACÍ



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

Ročník III

Číslo 1

 Leden 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 leden 2019 Chrudim a Pardubice

3. 1. čtvrtek v 10:00 hod. se sejdeme před plaveckým bazénem

v Pardubicích. Po plavání a vířivce si dojdeme na oběd.

9. 1. středa v 09:30 hod. si přijďte zahrát společenské hry. Také se budeme věnovat rukodělné činnosti.

10. 1. čtvrtek v 09:00 hod. se sejdeme na zpívání. Kdo chce, může nás přijít podpořit.

17. 1. čtvrtek v 10:00 hod. se sejdeme v kanceláři. Proběhne zvuková střelba.

23. 1. středa v 08:15 hod. se sejdeme na vlakovém nádraží v Pardubicích. Pojedeme se podívat do Prahy na výstavu obrazů uspořádanou ke 100. výročí vzniku naší vlasti. Naši nejznámější malíři nás provedou tímto obdobím. Návrat okolo 17:00 hod.

25. 1. pátek v 09:30 hod. na nádraží v Chrudimi, nebo 10:30 hod. na Stromovce. Zahrajeme si bowling.

31. 1. čtvrtek vás zvu ve 13:00 hod. do Kancelářské kavárny. Přijďte ochutnat výbornou kávu a popovídat si. V rámci zdraví si přečteme něco o bylinkách, které nám pomohou při nachlazení.

O začátku cvičení Kundalini jógy v měsíci lednu vás bude telefonicky informovat Hana Pleskotová.

Jana Bubáková

*Pozvánka na cyklus setkání*

*Zdravý životní styl aneb Jak si poradit v době jedové*

Tyfloservis, o.p.s., Milady Horákové 549/53, 500 06 Hradec Králové

každou třetí středu v měsíci od 10 do 15 hodin

max. 8 - 10 lidí se zrakovým postižením

svůj zájem o celý kurz nebo jednotlivá setkání dejte vědět na email: h.kralove@tyfloservis.cz nebo tel. 495 273 636

16. 1. 2019 – Léčivý dotyk (povídání s odborníkem o masážích, techniky automasáže a masírování ve dvojici, praktické ukázky)

*Těšíme se na Vás!*

Kol. pracovnic Tyfloservisu

V měsíci lednu oslaví narozeniny:

Zdeněk Nevečeřal

Milan Drahoš

Jaroslava Švejdová

Mirka Vacková



Srdečně blahopřejeme a přejeme vše nejlepší!

Mini seriál: Deset věcí, které dali Češi světu

Vynálezce semtexu se od 70. let musel živit manuální prací

Semtex, legendární plastickou trhavinu, začala v roce 1955 jako tehdy nový vynález vyrábět chemička v Pardubicích. Společně se Stanislavem Breberou, který zemřel v roce 2012, se na vývoji podílel Radim Fukátko. Jeho výzkumnou činnost zastavila normalizace, kdy musel odejít a začít se živit manuální prací.

**Semtex byl koncipován jako ženijní trhavina, která bude mít využití i v dobách míru - pomůže třeba při demolicích. Alespoň tak si to před 60 lety přáli jeho vynálezci Stanislav Brebera a Radim Fukátko. Později se však slovo semtex, i když ne vinou autorů, stalo ve světě takřka symbolem teroru.**

**Výrobce kdysi vyvezl do Libye, Egypta a dalších rizikových zemí asi 690 tun trhaviny, která se v té době ještě chemicky neznačila a nebylo ji proto možné odhalit. Tento semtex pak zabíjel v Severním Irsku. A mohl být i příčinou pádu boeingu Pan Am u skotského městečka Lockerbie v roce 1988.**

**Boris Fukátko, syn vynálezce semtexu, říká, že otec nikdy nedával najevo, že byl jeho vynález zneužit. „Ale podle mě to nesl těžce, protože pro tyto účely to rozhodně nebylo vyvíjeno,“ dodal Boris Fukátko.**

**Modelína s vysokou brizancí**

**Semtex přirovnal jeho vynálezce k modelíně, která má ale vysokou detonační rychlost. Chemická reakce probíhá rychlostí skoro 8000 metrů za vteřinu. „Říká se tomu, že má vysokou brizanci,“ vysvětlil Radim Fukátko.**

**Současný manažer firmy Explosia Pardubice Zbyněk Akštein konstatoval, že vynálezci semtexu Stanislav Brebera a Radim Fukátko byli blázny do technologií, stejně jako jejich dnešní následovníci ve firmě. Připomněl taky, že při vynálezu semtexu byla důležitá jeho výroba z domácích surovin.**

**Radim Fukátko připomíná jeden z požadavků, který vývojáři tehdy museli splnit. Trhavina totiž měla odolat průstřelu kulometnou municí a nevybuchnout - navzdory své citlivosti a brizantnosti.**

**Radim Fukátko od 70. let nesměl na své pracoviště**

**Semtex od padesátých let vyrábějí a vyvíjejí na jednom jediném místě. V továrně Explosia v Pardubicích v Semtíně. Tam ho i testují. Na přísně střeženou tovární střelnici se vynálezce Fukátko mohl vrátit až po listopadu 1989. Od 70. let totiž na bývalé pracoviště nesměl.**

Jeho syn Boris k tomu dodává, že otec byl za všechnu svou píli řádně potrestán: „Byla mu odepřena role výzkumníka, musel se delší dobu živit rukama, a to těžce nesl,“ konstatoval Boris Fukátko. Vynálezce se musel živit prací v lomech nebo jako stavbyvedoucí. „Nakonec se, kupodivu, živil i jako vedoucí trhacích prací,“ uzavírá Boris Fukátko.

Výbušnina, která řeže ocelové profily

Ladislav Říha z pardubické Explosie ukazuje jednu z variant semtexu – asi metr dlouhý ohebný pás, který je určen speciálně na přerážení ocelových profilů. Dá se s ním ale střílet třeba i beton nebo dřevo. Radim Fukátko dodává, že výbuch semtexu řeže ocel lépe, než kdyby se řezala třeba hořákem. Vynálezce semtexu po 60 letech, kdy se trhavina používá, konstatuje, že pokud se používá rozumně, je to dobrá věc. „Když se ale bude používat nerozumně, je to tragédie.“

Semtex - víceúčelová plastická trhavina vyvinutá v 50. letech 20. století ve VCHZ Synthesia (dnes Explosia). Používá se jako konvenční trhavina, při demolicích a pro vojenské účely. Je znám pro svoji popularitu mezi teroristy kvůli své špatné zjistitelnosti.

Původně se pro využití v armádě vyráběl pod označením B 1. Pod svým nynějším jménem se začal vyrábět roku 1964, přesněji pod označením SEMTEX 1A, od roku 1967 jako SEMTEX H a od roku 1987 jako SEMTEX 10.

Pro snadnější detekovatelnost se semtex značkuje snadno zjistitelnými těkavými nitroestery a aromatickými nitrosloučeninami.

Semtex se neznačkuje kódem, pomocí kterého by bylo možné po výbuchu zjistit, jaká výbušnina byla použita.

Semtex je velmi plastický pro velké rozmezí teplot od asi -40 °C do +60 °C. Je také voděvzdorný.

V roce 1981 byl zakázán export semtexu do rizikových oblastí a vyvážel se jen do zemí Varšavské smlouvy. V roce 1989 byl vývoz semtexu zcela zakázán. Od roku 1991 byl jeho export opět povolen.

Zdroj: česká televize, Wikipedie

Věděli jste, že:

Nejen šikmý kostel. Karvinské památky lákají turisty

Dobrá zpráva přišla z radnice v Karviné. O památky ve městě je letos mnohem větší zájem ze strany turistů než v minulých letech. Nejvíce láká šikmý kostel sv. Petra z Alkantary v Karviné Dolech a zámek v karvinském Fryštátu.

„Šikmý kostel sv. Petra z Alkantary navštívilo letos o tisíc návštěvníku více než v loňském roce. Na karvinskou raritu se přišlo podívat téměř tři tisíce lidí,“ řekl Právu karvinský mluvčí Lukáš Hudeček. Dodal, že takzvaná karvinská Pisa byla letos otevřená o víkendech od května až do konce září.

„Dorazili i turisté ze zahraničí. Návštěvníci této naší kulturní památky hojně využívali možnosti prohlídky s komentářem,“ popisoval Hudeček. Upozornil, že za navýšením turistů může být i to, že na rozdíl od předchozích let byly prohlídky díky městu bezplatné. „Spolupráce města s farností Karviná by měla pokračovat i v příštím roce,“ podotkl karvinský mluvčí.

Karvinská Pisa

Jedním z letošních návštěvníků byla i rodina Hažova. „Je to neuvěřitelné místo! Kostel, který je nakloněnější než slavná šikmá věž v Pise! Docela dost se z toho člověku zamotá hlava, když je uvnitř. Jediná věc, co je uvnitř rovně, je lustr,“ reagoval na sociální síti po prohlídce kostela Jarda Haž.

Pod kostelem klesla půda o 37 metrů v poměrně krátké době vlivem důlních poklesů. Naklonil se tak o 6,8 stupně na jih, ale zůstal stát a dnes představuje ojedinělou atraktivitu nejen Karvinska, ale celé Moravy. Kostelík je zařazen i do České knihy rekordů a kuriozit jako nejšikmější kostel v Česku.

Další nejvíce navštěvovanou památkou na Karvinsku byl letos zámek Fryštát. I zde návštěvníků postupně přibývá. Nicméně konečná čísla budou známa až na konci roku, protože zámek je stále pro veřejnost otevřený.

Zdroj: novinky.cz

Rady a nápady

Pokojové rostliny, které zatočí s toxiny!

|  |  |
| --- | --- |
| Rostlina | Toxická domácnost? Zní to hrůzostrašně, pravdou však je, že se jedná o zcela běžný jev. Toxické látky se uvolňují z lepidel, parket, barev a laků, z „prachovek“, jako jsou koberce, záclony a závěsy, produkují je plastové výrobky, nábytek z dřevotřísky, cigaretový kouř a v neposlední řadě i kosmetika – zejména laky na vlasy. |

Tyto, běžným okem neviditelné, látky proudící vzduchem jsou s námi prakticky v nepřetržitém kontaktu. Lidský organismus je odolný, proto velkou část z nich dokáže odrazit. Avšak oslabený imunitní systém svou roli zdaleka tak dobře nezvládá – tyto látky postupně pronikají do organismu a mohou tam způsobit pořádnou neplechu.

Vysoké koncentrace toxinů, běžně se vyskytujících v domácnosti, mohou vyvolat bolesti hlavy, dráždění sliznic dýchacích cest, nosu i očí, dát impulz k rozvoji alergických reakcí a respiračním potížím, přispět k duševní nepohodě, roztržitosti a únavě, některé z nich, například obávaný formaldehyd, jsou spojovány s karcinogenními účinky.

 Zelená domácnost

Ideální by bylo zbavit se všech těchto toxinů – jenže v dnešní době, kdy jsou tyto látky přidávány prakticky do všeho, co nás obklopuje, je výběr velice omezený a náročný. Naštěstí existují pomocníci, kteří s toxiny dokáží bojovat, ba je přímo pohlcovat. Chcete svému domovu a svému zdraví ulevit? Začněte pěstovat pokojové rostliny! Výzkumy naznačují, že některé rostliny, přezdívané „čističky vzduchu“, dokáží zpracovat až na 90 % toxických látek z domácnosti. Které to jsou?

Když je prostor…

Všude tam, kde je více místa (vstupní hala, obývací pokoj), si bez obav postavte větší květiny, jako jsou *palma datlová*, *palma areková* nebo *fíkus*. Také ony vzduch perfektně pročistí. Fíkus je dokonce známý svou „oblibou“ v cigaretovém kouři. Všimli jste si někdy, že v domácnostech kuřáků (a kdysi také v restauracích a hospodách, kde se kouřilo) se této rostlině dařilo lépe než kdekoli jinde?

Pokud vás trápí nedostatek prostoru (např. v ložnici nebo dětském pokoji) nebo chcete rostlinku dát do míst, kam nechodí příliš slunka (např. chodba), pořiďte si *dracénu* nebo *filodendron*.

Do kuchyně patří barvy

V kuchyni obvykle není dostatek prostoru pro velké palmy nebo fíkusy. Zkuste však na poličky šikovně naaranžovat například *chryzantému* nebo *gerberu*. Budou nejen krásnou a barevnou dekorací, ale pomohou likvidovat formaldehyd i benzen. Obě kytičky sice nevydrží příliš dlouho, zato jsou velice dobře cenově dostupné, a tak je můžete obměňovat podle chuti a nálady.

K dlouhotrvajícím rostlinám, které mají stejnou schopnost jako výše zmíněné dvě, je *břečťan*. Můžete jej dát na horní polici a nechat volně padat dolu, nebo mu pořídit speciální konstrukci, po které se bude pnout. Rostlinka je navíc až směšně nenáročná a její pěstování bude hračka.

 *TIP: Jako zcela hvězdný, co do schopností pohlcovat toxiny, se ukázal být ledviník – nenápadná pokojová kapradina. Kromě všech výše uvedených toxických látek dokáže bojovat s xylenem (součást odmašťovadel a tkanin). Tahle krasavice se ráda potí, a proto ji bez obav můžete usadit i do prostředí vlhké koupelny.*

Dalšími květinami, které čistí domov, jsou:

*azalka indická*, *lopatkovec*

amoniak dobře likviduje krásná *anturie*

oxid uhelnatý (z kotlů a krbů) zase *potos* (pozor na děti – je jedovatý!) nebo *zelenec*

tyto dvě rostliny se hodí také do ložnic a blízkosti toaletních stolků: dokáží pohlcovat toluen, často skrytý v deodorantech, parfémech i barvách.

Zdroj: celostní medicína.cz

Pár informací pro cvičitele Kundalini jógy a nejen pro ně

Kundaliní jógou k lehkosti bytí

Existuje mnoho škol jógy, přičemž všechny styly jógy směřují ke stejnému cíli, a tím je spojení s nekonečnem. Kundaliní jóga je však nejefektivnější a nejucelenější ze všech.



Štěstí je přirozený stav bytí. Představte si ráno… třeba víkend, první den dovolené, zrovna vás povýšili v práci či jste se právě zamilovali… Tak to by šlo, ale co jiné dny? Proč nejsem schopný naplňovat přání a předsevzetí, která si určím? Proč nakonec spadnu zpět do mašinérie nenaplněných přání a výčitek? Vůli a štěstí holt nevymyslíme, na nich se musí pracovat...

Prastará a velmi efektivní metoda vedoucí k naplnění našich životů je kundaliní jóga podle Jogína Bhajana. Prostřednictvím kundaliní jógy, která nám umožňuje napojit se, a tudíž využívat kreativní sílu k posílení tvořivosti, probouzíme své vědomí a spouštíme léčebné procesy v těle. Tato síla (shakti) je zobrazována jako had svinutý u kořene páteře. Po svém probuzení stoupá, dokud se nepropojí s univerzální energií (pránou) a přitom u jedince aktivuje zmiňované procesy. Tato prastará věda (70 000 let) byla předávána ústní tradicí do té doby, než ji v druhé polovině minulého století Jogín Bhajan zpřístupnil každému z nás se slovy: „*Vy si vytváříte vlastní realitu. Je jen na vás, zda každodenní problémy vnímáte jako omezení a výmluvy, či jako příležitost k růstu a zkušenostem.“*

Když energie správně stoupá

Existuje mnoho škol jógy, přičemž všechny styly jógy směřují ke stejnému cíli, a tím je spojení s nekonečnem. Kundaliní jóga je však nejefektivnější a nejucelenější ze všech. Říká se, že hathajóga vede k „osvobození“ během 16 let, ale praxe kundaliní jógy, která v sobě zahrnuje raja a hathajógu, slibuje dosažení toho cíle za třetinu nebo čtvrtinu tohoto času.

Dobrá zpráva je, že kundaliní jóga funguje! Tou špatnou zprávou je však to, že ji prostě musíte praktikovat… Jednou ji vyzkoušíte a chcete více… Jogín Bhajan nám zanechal tisíce setů (kriyí) a meditací, které se zaměřují na každou část a fázi lidské a super-lidské zkušenosti. Dnes může díky Jogínovi Bhajanovi využít této tajemné síly každý…

Jak probudit kundaliní

Základním efektem praktikování kundaliní jógy je stoupání kundaliní energie po páteři do vyšších center a cílem je pak udržet tuto energii nahoře. Toto můžeme uskutečnit velmi jednoduše právě praktikováním kriyí a meditacemi. Někteří lidé „zažili“ spontánní probuzení kundaliní energie, které může vést k traumatům, a dokonce i k psychickým problémům, a proto můžeme občas slyšet, že kundaliní jóga je nebezpečná. Není tomu tak. Spontánní uvolnění kundaliní energie může vzniknout pouze u technik, které pracují jen s psychickou energií a nepřipraví nejprve fyzické tělo na „vyšší voltáž“ této energie. Protože kundaliní jóga podle Jogína Bhajana nejprve připravuje tělo a nervový systém, je stoprocentně bezpečná. Pravidelné cvičení nejenom bezpečně pozvedává kundaliní energii, ale také ji udržuje pro život na vyšších úrovních.

Stoupání kundaliní energie je nádherný a euforický zážitek, často provázen stavy změněného vědomí. Někteří popisují, že jde o stav podobný orgasmu. Někteří zažívají teplo stoupající po páteři, jiní zase vnímají jasné, zářivé světlo. Vždy však jde o individuální zkušenost.

A jaké přínosy má pozvedávání kundaliní energie prostřednictvím kundaliní jógy pro náš každodenní život?

1)    schopnost efektivně řešit problémy našeho života;

2)    odstranění našich fyzických, mentálních a emocionálních překážek a vytváření si nových zdravých návyků;

3)    změna pohledu na život: Nejprve vnímáme život, jako sérii problémů a doufáme v nalezení řešení či v to, že problém sám vymizí. Poté přejdeme k pohledu, že život je série příležitostí, a tím změníme problémy v příležitosti k získání nových životních zkušeností a pro osobnostní růst. Nakonec vnímáme život jako zázrak. Vše se odehrává na správném místě ve správný čas a vše volně plyne…

4)    schopnost manifestace našich nejhlubších tužeb, které naplní náš život, a to bez nutnosti manipulace či boje pro to, co chceme;

5)    přijetí života takového, jaký je;

6)    přijetí sebe i ostatních; nárůst pocitu důvěry a vděčnosti, nepřipoutanost; méně očekávání, odsuzování a soudů;

7)    zlepšení soustředění a schopnosti dokončovat úkoly; schopnost jednat konzistentně, pravdivě, férově a upřímně;

8)    schopnost léčit okolí svojí přítomností, dotykem, slovy a úsměvem;

9)    zlepšení zdraví a nárůst energie;

10) rozvoj intuice, tj. vědění a cítění, co je správné a nejlepší v dané situaci, a ochrany, která nás varuje před nebezpečím;

11)  život se stane uvolněným a zábavným, cítíme se bezdůvodně šťastní, a víme, že je o nás postaráno…

12) zlepšení vztahů, a to jak partnerských, rodinných, kamarádských, tak vztahu i sám k sobě;

13) nárůst vnitřního světla a objevení další dimenze bytí;

14) tím, jak povyšujeme naše vědomí a kvalitu života, tím přechází vnitřní mír na vnější a ovlivňujeme celkové prostředí na Zemi…

15) zbavování se závislostí všeho druhu.

 autor: Hynek Bednář

Zdroj: jogadnes

Recept na vaření 

Chřest se šunkou a širokými nudlemi

700 g čerstvého chřestu

100 g másla

400 g vařené šunky

400 g širokých nudlí

lžička oleje mletý bílý pepř

nové koření

bobkový list

sůl

Čerstvý chřest oloupeme a na skus uvaříme ve slané vodě, do níž přidáme divoké koření. Vaječné nudle uvaříme ve slané vodě s přidáním oleje. Uvařenou šunku nakrájíme na jemné nudličky a krátce osmahneme na pánvi s máslem. Tuto smaženou směs dáme na okapané uvařené nudle, přidáme chřest a polijeme zbytkem rozehřátého másla.

Lednová pranostika

Mnoho sněhu v lednu, mnoho hřibů v srpnu.



Něco pro zasmání 

Kněz povídá při zpovědi mladé dívce:

"Víte, že je možné zhřešit i v myšlenkách?"

"Vím, důstojný otče, ale to už není ono..."

"Mami, ve mě dřímá básník."

"Proboha holka nešťastná a s kým to zase máš?"

A závěrem jeden citát

„Nic není nesnesitelnějšího než hlupák, který má štěstí.“

 Seneca římský filozof
Zdroj: <https://citaty.net/citaty-o-stesti/>

