

NA DOTEK 8

číslo
ročník 2

VŠE VÁM PŘINÁŠÍME NA DOTEK ČERVEN - SRPEN 2016

Neprodejný výtisk spolkového magazínu pro celou rodinu



Téma čísla:
ZRAK



Chcete dostávat časopis v papírové podobě až do své schránky? Napište nám na redakční email: redakce@vedomy-dotek.cz

**ČASOPIS
ZDARMA**

www.vedomy-dotek.cz/casopis-na-dotek

Horoskop str. 27

Hra o VITAMÍNY NA PŮL ROKU str. 30



ZDRAVÍ

**Tak trochu
jiné vidění**
str. 12



PŘÍRODA

**Jak zvířata
vidí svět**
str. 16



SPOLEČNOST

**Jaromír Holub
v muzikálu**
str. 22

O spolku

Blíže k našim projektům	str. 2
Co se nám v poslední době povedlo	str. 3
Nejbližší akce spolku - co připravujeme	str. 4
Jak nám můžete pomoci	str. 4

Téma čísla: Zrak

Jak to, že vidíme	str. 5
Svět iluzí a klamů	str. 5
Zrak - pravda a mýty	str. 7

Zdraví

Oči jako zrcadlo charakteru, síly a zdraví	str. 9
Správné vidění	str. 11
Tak trochu jiné vidění	str. 12
Obraz plný energie	str. 13
Síla bylin - světlik lékařský	str. 14
Dančiny zdravé recepty - jahody	str. 15

Příroda

Jak zvířata vidí svět	str. 16
Pohled do krajiny z našich rozhleden	str. 19
Hmyzí domeček	str. 21

Společnost

Jaromír Holub v muzikálu	str. 22
Milan Kňažko otevírá oči dnešní společnosti	str. 24
Co je lesní školka	str. 24
Významné dny, události a výročí	str. 26
Horoskop	str. 27

Zábava

Vtipy, luštěnky, hádanky, hra o výhry, sudoku ...	str. 28
---	---------

Pro rodiče a děti

Omálovánka s básničkou	str. 31
Rozeznajte oči zvířat	str. 31
Tip na výstavu - Pražská muzejní noc	str. 31

O SPOLKU

Jsme spolek Vědomý dotek, založený jako občanské sdružení v roce 2013.

Naším cílem je podpora zdravého životního stylu a zdraví jednotlivce ve všech jeho dimenzích (tj. fyzické, psychické, duchovní i sociální) ve dvou základních programech

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL a ZDRAVÉ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ - toto jsou naše hlavní projekty:

Blíže k našim projektům

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL



DEN VĚDOMÉHO DOTEKU - POMÁHÁME POMÁHAJÍCÍM

"Den vědomého doteku" je projekt zaměřený na **pracovníky z pomáhajících profesí**, jako jsou zdravotníci, zaměstnanci ústavů, sociální pracovníci, rehabilitační sestry, hasiči apod., u kterých je statisticky zjištěn zvýšený výskyt **syndromu vyhoření či posttraumatických stresových poruch (PTSD)**.

Pro tyto osoby je vypracován speciální pětihodinový program o duševní hygieně a prevenci syndromu vyhoření, kterého se účastní ZDARMA.

KLUB ZDRAVÍ VD

"Klub zdraví VD" je projekt určený **pro členy spolku** (kterým může být každý, kdo má zájem o zdravý životní styl, pomoc lidem a přírodě), zaměřený na podporu zdravého životního stylu a zdraví jednotlivce ve všech jeho dimenzích - tedy fyzické, psychické, duchovní, sociální.

CRANIOSACRÁLNÍ BIODYNAMIKA VD

Craniosacrální biodynamika (CSB) je **jemná neinvazní vědecká metoda**, která velmi respektujícím způsobem **podporuje moudrost těla a jeho schopnost znovunalezení rovnováhy a zdraví**.





TAKTICKO-STRATEGICKÝ KURZ PRO ŽENY

Ve spolupráci s odborníky s dlouholetou policejní praxí, zkušenostmi ze sebeobrany a speciálních ošetřujících a relaxačních technik (Shiatsu ...) připravil spolek kurz pro ženy, ve kterém se mohou naučit identifikovat nebezpečné situace, místa a lidi tak, aby se mohly nebezpečí vyhnout, či v nich adekvátně reagovat. Jde hlavně o tzv. **sebeochranné myšlení** a získání zkušeností.

ZDRAVÉ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

PATRONACE ČIMICKÉHO HÁJE V PRAZE 8 - ČIMICKÝ HÁJ NA DOTEK

V rámci patronace Čimického háje v Praze 8 pořádáme **dvakrát do roka (v březnu a září) úklid** této pražské zeleně, vedeme projekt na **obnovu jezírka** v severovýchodní části lesa, věnujeme se místnímu **ptactvu** (čištění budek, zimní přikrmování a přednášky) a chceme **vybudovat naučnou stezku** (10 zastávek, kterými bude provázet dubový skřítek Čimísek). Akce jsou pořádány ve spolupráci s dobrovolníky, s Lesy hlavního města Prahy, Magistrátem hl. m. Prahy a Úřadem městské části Praha 8.



Úklid Čimického háje Foto: Miloš Skácel



Podporuje
Městská část
Praha - Troja



POMOZME MLOKOVI PŘEŽÍT V PRAZE

U Podhořského potoka v Praze 7 a 8 se vyskytuje vzácný a chráněný živočich - Mlok skvrnitý (*Salamandra salamandra*). Spolek pořádá akce na vyčištění Podhořského potoka, úpravu tůní, kde se mlok vyskytuje a zidek, kde mlok přezimuje.

Vše ve spolupráci s odborníky na životní prostředí z Magistrátu hlavního města Prahy, Úřadu městské části Praha - Troja, Úřadu městské části Praha 8 a hlavně dobrovolníky z řad veřejnosti.

Projekt finančně podpořila Městská část Praha - Troja.

text: MR

Co se nám v poslední době povedlo

• 3.3.2016 Pomozme mlokoovi přežít v Praze Tůně pro mloka skvrnitého

V prostoru Podhořského potoka v Praze 7 a Praze 8 (Přírodní rezervace Podhoří) jsme upravili tůně pro reprodukci mloka skvrnitého, vzácného živočicha, který se zde vyskytuje. Za pomoci 17 dobrovolníků jsme připravili celkem 80 tůní pro reprodukci místního mloka. Účastníci akce měli možnost vyslechnout odbornou přednášku

o mlokoovi skvrnitém od specialisty na obojživelníky, pana Ing. Miliče Solského, Ph.D. (z České zemědělské univerzity). Na akci se spolupodílel Magistrát hl. m. Prahy, Úřad MČ Praha 8 a projekt finančně podpořil Úřad MČ Praha - Troja.



Úprava tůní

Foto: MR

• 19.3.2016 Dobrovolný úklid Čimického háje

Za pomoci 50 dobrovolníků jsme uklidili Čimický háj v Praze 8 od odpadků (7 m³), shrabali jsme staré napadané listí na zdejší dětském hřišti a nainstalovali další ptačí krmítka.

• 21.4.2016 Takticko-strategický kurz pro ženy

Spolek zahájil (v Centru RoSa v Praze 8) přednáškový blok o takticko-strategickém chování pro předcházení útokům a napadení. Kurz je výhradně pro ženy. Ty se zde pod vedením zkušeného lektora (s dlouholetou policejní a sebeobránnou praxí) naučí i jak se efektivně napadení bránit.

• 25.5. a 26.5.2016

Ptactvo v Čimickém háji - přednáška pro školky

Celkem 65 dětí ze dvou mateřských škol z Prahy 8 se zúčastnilo přednášky o ptactvu v Čimickém háji v Praze 8. Děti po přednášce soutěžily v rozeznávání ptáků dle jejich per (za což získaly medaile a odměny) a poté získaly další informace při kroužkování ptáků od ornitologů ČZU a UK v Praze (Ing. Svobodová a Ing. Těšický).



Děti při přednášce o ptactvu Foto: MR

text: MR

Nejbližší akce spolku - co připravujeme

Časová posloupnost akcí na období červen až srpen 2016:

• 9.6.2016 Takticko-strategický kurz pro seniory

Sebeobránný kurz zaměřený na běžné, každodenní, situace seniorů

• 17.6.2016 Den vědomého doteku - Pomáháme pomáhajícím

Přednáška o duševní hygieně pro zaměstnance z pomáhajících profesí

• červenec- září 2016 Příprava projektu naučné stezky v Čimickém háji

• Příprava akce - Zábavné odpoledne pro děti a rodiče (proběhne 10.9.2016)

V areálu dětského dopravního hřiště u ZŠ Glowackého v Praze 8 proběhne zábavné odpoledne, kde si děti zahrají a zasoutěží. Připraveny budou: přednáška o přírodě, ukázka požární techniky, malování na obličeje, dětská diskotéka, charitativní bazárek a další. Na odpoledne bude navazovat **benefiční koncert PRO ČIMICKÝ HÁJ**.

Více k pořádaným akcím spolku je uvedeno na pozvánkách na zadní straně tohoto časopisu a na www.vedomy-dotek.cz, kde se lze na akce také přihlásit. Akce jsou ZDARMA.

Jak nám můžete pomoci

Pomozte nám jako dobrovolník. **Napište nám na sebe kontakt** na email

info@vedomy-dotek.cz

a my vás budeme informovat o možnostech dobrovolnické činnosti v našich aktuálních projektech.

Dobrovolnická činnost je nejvíce potřebná v programu "Zdravé životní prostředí".

Za každou pomoc jsme rádi a každé pomoci si vážíme.

Pokud vás naše činnost zaujala a chcete-li nás podpořit **finančním darem**, můžete tak učinit zasláním **jednorázové platby** nebo **trvalým příkazem** na

bankovní účet: 2800509664/2010

Do poznámky pro příjemce napište text:

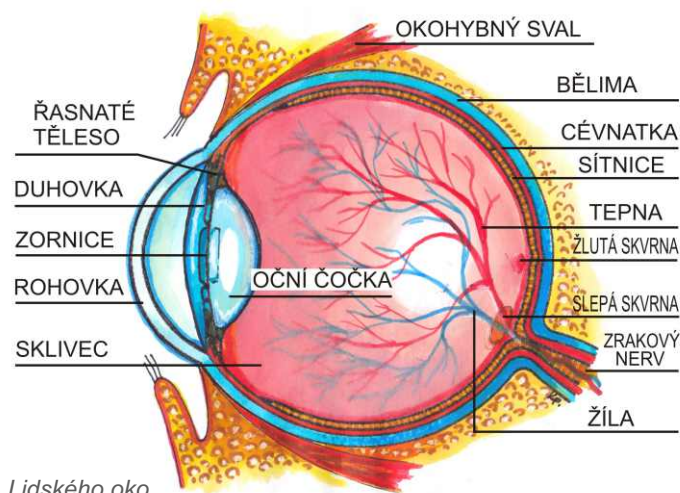
finanční dar.

Za poskytnutý dar vydáváme dárci potvrzení pro daňové účely.

Jak to, že vidíme

Člověk získává cca 80 % informací ze svého okolí zrakem. Co to však zrak je?

Zrak je smysl, který umožňuje vnímat světlo. Světlo, které dopadá na okolí, tedy okolní předměty, se od nich odráží, a poté proniká do zrakového orgánu – **oka**.



Lidského oko

Zde prochází optickým systémem (rohovka, komorová voda, oční čočka a sklivec), který zajišťuje, aby ohnisko světla bylo přesně na **sítnici**. Sítnice oka obsahuje 100 milionů světločivných buněk s **fotoreceptory** (tyčinky a čípky), které světlo „podráždí“ a v těchto buňkách vyvolá chemické reakce s následnými elektrickými impulsy, jež jsou vysílané, přes zrakový nerv, nervovým systémem do mozku. Zde se informace vyhodnotí jako obraz.

Prostor přímo před okem se promítá na sítnici na **žlutou skvrnu**, kde je největší hustota čípků a vidění je zde nejostřejší. Není-li však ohnisko přesně na tomto místě, vzniká oční vada - krátkozrakost, či dalekozrakost.

text: PhDr. Martin Rezek, ilustrace : Pavel Karel

Svět iluzí a klamů

„No to mně snad šálí zrak!“, zakřičíte, když zase po čase nahlédnete do žákovské knížky vaší ratolesti a z jedné kolonky se na vás mračí velká, baňatá pětka z písemky. Buďte ujištěni, že v tomto případě se o zrakový ani optický klam nejedná a nadějný pokračovatel vašeho rodu jen zase jednou prohrál nerovný boj s lépe připraveným učitelem. Ať se budete snažit zaostřovat oči sebevíc a použijete k tomu celou škálu dioptrií vaší poloslepé tetičky, pětka se bez následného přičinění vašeho potomka na jedničku nezmění.

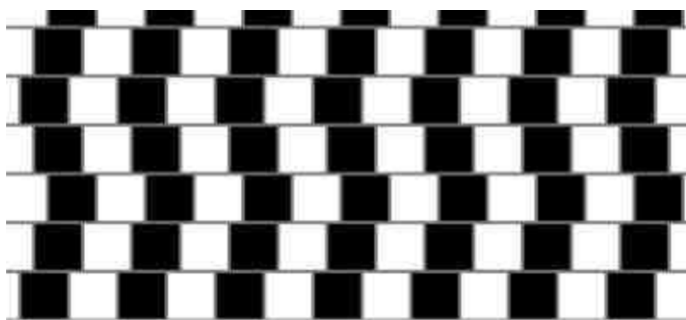
Optický klam (iluze) je vlastně nesprávné nebo matoucí vnímání reality naším okem. To sice vidí nějaký obraz, ale mozek nám ho interpretuje jinak, než je zobrazen. Někdy můžeme dokonce vidět i něco, co na obrázku

nebo kresbě vůbec není. Optické iluze umožňují **zrakové receptory** umístěné vzadu na sítnici. Je jich zde asi 130 milionů. V místě kde zrakový nerv opouští oko směrem k mozku, nachází se asi dva milimetry velké místo, kde receptory nejsou. Tato takzvaná **slepá skvrna**, způsobuje naše matoucí vnímání.

Optické iluze, které můžeme vnímat, se mohou rozdělit do několika kategorií – **iluze tvaru, pohybu nebo barev a objekty nereálné nebo nemožné**.

Iluze tvaru

Iluze tvaru jsou geometrické klamy založené na kontrastu délky, rozměrů a velikostí. Patří sem např. Fraserovy obrázky spirály nebo přímek.



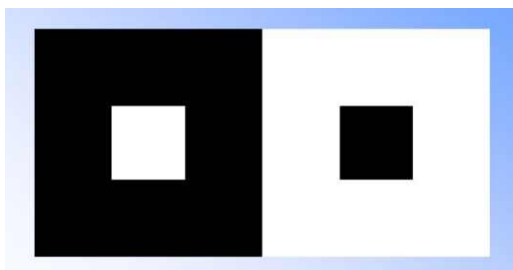
Nechce se ani věřit, že tyto přímký jsou rovnoběžné

Iluze pohybu

Pohybové klamy způsobují, že oko vidí v pohybu obrázky, které jsou ve skutečnosti statické. Způsobují to jak kontrasty barev, tak různé intenzity jasnosti, a v neposlední řadě setrvačnost oka. Příkladem těchto iluzí jsou obrazy japonského umělce Akiyoshi Kityoki, např. obraz „Rotsnake“.

Iluze barev

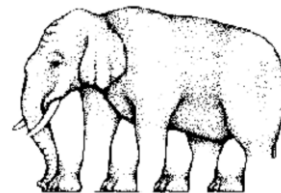
Iluze barev jsou fyziologické klamy **založené na iradiaci** – tedy **kontrastu**. Jak barevného kontrastu, tak působení efektu černá/bílá. Například černé znaky na bílém pozadí vidíme vždy menší než bílé znaky na černém, i když jsou ve skutečnosti stejné velké. Klasickým příkladem je Helmholtzův klam.



Iradiace - zdánlivé zvětšení světlé plochy na tmavém pozadí

Nereálné objekty

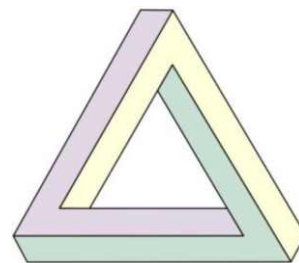
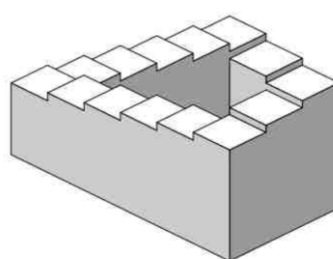
U vnímání těchto obrázků vznikají **dvě varianty zároveň** a náš mozek si doslova vybírá mezi jednou a druhou interpretací, co by se mu „líbilo“ víc.



Kolik jste napočítali hrotů u objektu a kolik nohou u slona?

Nemožné objekty

Při sledování a interpretaci těchto obrázků vidíme názorně, že ne vše, co našima očima vidíme, a zdá se nám normální, může v reálném světě existovat. Jsou zde totiž velmi často potlačeny fyzikální zákony i perspektiva.



Chůze po takovém schodišti by vás brzy unavila a Penrosův trojúhelník je sice krásný, ale ani ho nezkoušejte vyrobit

V našem krátkém nahlédnutí do světa optických klamů a iluzí jsme se dotkli tohoto problému jen okrajově, ale každému kdo by se chtěl s touto velmi zajímavou problematikou seznámit hlouběji, můžeme doporučit úžasné knihy amerického spisovatele a popularizátora optických iluzí Alfreda Pula Seckela.

Tip!

Dvě knihy o optických iluzích,
které vyšly v ČR:

Velká kniha optických iluzí (z r. 2003)

Nová kniha optických iluzí (z r. 2005)

ve vydavatelství Albatros

text: Pavel Karel, obrazová příloha: archiv Pavel Karel

Zrak - pravda a mýty

11 x ANO/NE

Zrak je bezesporu nejdůležitější lidský smysl. Nikdo z nás by o tento dar rozhodně nechtěl přijít a život bez něj si neumíme ani představit. Asi proto mezi lidmi koluje velké množství různých rad a návodů, jak si ho udržovat a pečovat o něj. Podívejme se, kolik z těchto doporučení se zakládá na pravdě, a která jsou naopak pouhé smyšlenky a mýty vzniklé časem.



1. Přímý pohled do slunce může způsobit slepotu

ANO

Každý pohled do velmi intenzivního světla způsobí krátkodobou slepotu. Při delším pohledu do slunce skutečně nastávají v oku nezvratné změny nejdůležitějších struktur pro vidění a jde o jednu z častých příčin slepoty. Velmi nebezpečné je i pozorování, naštěstí málo častého, zatmění slunce bez odpovídajících filtrů.

2. Konzumace mrkve zlepšuje zrak

NE

Koluje zaručená zpráva, že po větší spotřebě mrkve si vylepšíme vidění, a dokonce budeme moci odložit brýle. Z mrkve sice vzniká v těle vitamín A, který vyživuje sítnici oka a pomáhá tak kvalitnímu vnímání zrakového vjemu, ale s dioptrickým viděním to vůbec nesouvisí. Podobně působí i zřetelná barviva, obsažená v zelené listové zelenině a v kukuřici.

3. Kontaktní čočky nenoste do vody

ANO

Kontaktní čočky raději před koupáním odložte, protože mohou ve spojení s vodou způsobit velmi závažná onemocnění očí. Bakterie, přežívající ve vodách – viry, chlamydie, plísňe a akantaméby – se díky kontaktní čočce dostanou do dlouhodobého styku s povrchem oka, a mohou způsobit zánět rohovky, světloplachost, zčervenání nebo slzení.

4. Časté sledování televize zhoršuje zrak

NE

Dlouhodobé sledování našich oblíbených televizních programů nám nezpůsobí žádné výrazné zrakové problémy, když dodržíme dvě základní pravidla:

- 1) obrazovka by měla být umístěna nejméně 2 metry od očí
- 2) zář obrazovky nesmí být jediným zdrojem světla v místnosti



Na rozdíl od starých televizních přijímačů, které měly velké elektromagnetické vyzařování, nemají dnešní LCD monitory žádné, a nepředstavují tak žádnou zdravotní hrozbu.

5. Modré oči jsou náchylnější k onemocnění než tmavé

ANO

U světlejších duhovek je opravdu statisticky dokázáno častější onemocnění než u tmavších. S vyšším věkem to může být degenerativní onemocnění žluté skvrny, které způsobuje ztrátu centrálního vidění.

Na vině je pigmentový epitel, který zabezpečuje správnou výživu oka a ve světlých duhovkách je ho méně.

6. V těhotenství se celkově zhoršují oční vady

NE

U těhotných a kojících žen se může dioptrická vada zhoršit maximálně u 20-ti %. V 80-ti % zůstává naprosto stabilní. Jen u některých krátkozrakých žen se může vada částečně zhoršit, ale maximálně jen o jednu dioptrii.

7. Čtení při slabém světle zhoršuje zrak

ANO

Je statisticky dokázáno, že vysokoškolsky vzdělaní lidé, kteří mnoho načítli, nosí častěji brýle s minusovými dioptriemi.



Dlouhodobá námaha zaostřovacích svalů při čtení způsobuje opravdu zhoršení dioptrií. Většinou ale tyto změny probíhají jen asi do 25 let. Nedostatečné osvětlení čtecí plochy způsobuje hlavně únavu očí a následnou možnou bolest hlavy.

8. Operaci šedého zákalu je možné provést až po jeho „dozrání“

NE

Opak je pravdou k této mylné informaci. Dnes již víme, že čím dříve se k zákroku přistoupí, tím méně bude následných komplikací. Chirurg dnes operuje pomocí femtosekundového laseru, a již vůbec nepoužívá skalpel ani jiné nástroje. Souhlasí-li pacient při zákroku s použitím multifokální nitrooční čočky, může pak po operaci odložit v mnoha případech brýle na čtení i na dálku.

9. Adrenalinové sporty mohou poškodit zrak

ANO

Lékaři krátkozrakým sportovcům rozhodně nedoporučují například seskoky typu Bungee-jumping. Oko je totiž při seskoku vystavováno extrémním nárazům a mohlo by dokonce dojít k odtržení sítnice.

10. Zelený zákal znamená vždy následnou slepotu

NE

Na rozdíl od šedého zákalu, který je možno odstranit a obnovit tak celkové vidění, u glaukómu (zeleného zákalu) můžeme onemocnění jen zastavit. Obavy, že glaukóm znamená vždy slepotu, jsou ale liché. V současné době je možno díky speciálnímu vyšetření OCT (optická koherentní tomografie) zjistit zelený zákal, poškození sítnice, i změny na zrakovém nervu v raném stádiu, a zabránit tak včas nejhoršímu.

11. Dobrý zrak je dědičný

ANO

Jestliže mají vaši rodiče výborný zrak i ve vyšším věku, je pravděpodobné, že díky tomuto příznivému genetickému vybavení, podporovanému správnou životosprávou, budete i vy mít zajištěno kvalitní vidění s menším rizikem onemocnění očí.

text a ilustrace: Pavel Karel

Oči jako zrcadlo charakteru, síly a zdraví

Oči jsou velkým zdrojem informací. Nejen informací ze svého okolí pro svého „majitele“, ale též informací z očí samotných pro účel diagnostický.

V očích člověka se odráží nejen inteligence a rozum, ale hlavně úroveň jeho zdravotního stavu a vitálních sil. Barva a tvar očí ukazuje, jaký charakter daný člověk má, či na jaké nemoci je náchylnější. Stav očí věrohodně zobrazuje zdravotní stav lidských orgánů. Diagnostika z očí (z duhovky oka) se nazývá **iridologie**.

Barva očí



ZELENÁ

Čistě zelené oči jsou velmi vzácné a má je nejméně lidí.

Se zelenýma očima lze hlavně spojit člověka spolehlivého, trpělivého, stabilního, s potenciálem věčného mládí, klidu a blahobytu. Lidé se zelenýma očima mají přirozenou autoritu, jsou to skvělí organizátoři, ale neusilují o vůdcovství. Zelenookým bude nejvíce vyhovovat hnědooký partner.



MODRÁ

Lidé s modrýma očima mají silnou vůli, míří k vytýčenému cíli a dobře vědí, co chtějí. Jsou však výbornými manipulátory, a pro svou schopnost ovládat své okolí končí často na pozicích vedoucího. Lidé s modrýma očima mají také spíše světlejší pokožku a jsou tak náchylnější k nádorům kůže. Ideální partner pro modrooké je hnědooký.



ČERNÁ

Černé oči mají lidé vášnivé povahy. Když něco chtějí, nic a nikdo je nezastaví (zvláště co se týká lásky).



HNĚDÁ

Hnědé oči mají pragmatičtí a rozumní lidé. Jsou nejrozšířenější.

Odstínů hnědých očí je však hodně a s tím souvisí i pestrý charakter. Od vyrovnaných lidí, kteří svou vůli a vášni dosáhnou všeho, na co jen pomyslí, až po sebelítostivé a bezmocné jedince.



ŠEDÁ

Lidé s šedýma očima jsou empatičtí, zvědaví, vše kolem sebe vnímají silněji.

Jako nejideálnější se jeví **partner se zelenýma nebo šedivýma očima**.

Tvar očí



Malé oči – do svého soukromí si nikoho jen tak nepustí, snadno mohou ztratit trpělivost a mnohdy jsou okolím vnímány jako zatvrzelé a nevěrohodné. Často jde o puntičkáře.

Velké oči – bývají ideálem krásy – hlavně u žen. Prozrazují upřímnou povahu, inteligenci, nápaditost a sílu. Kombinace hnědých „čokoládových“ a velkých očí je vnímáno jako eroticky přitažlivé.

Zešikmené dolů – Tito lidé jsou ochotni pomáhat a často svůj talent objeví v sociálních službách.

Zešikmené nahoru – rádi si užívají života a mají blízko k cholerickému chování.

Blízko u sebe – uzavřenost a plachost je jim vlastní. Často nemají nadhled nad věcmi a mohou být zahleděni sami do sebe. Dokáží se spoustě věcem přizpůsobit.

Daleko od sebe – lidé s očima daleko od sebe se na věci dívají s určitým nadhledem. Působí důvěryhodně s otevřenou myslí. Občas však mají tendenci vrhnout se naivně do neznámých věcí. Může se u nich projevit častá náládovost a nestabilita.

Stav očí a aktuální zdraví

Co nám prozradí oči a jejich okolí o zdravotním stavu? Tak tedy bodově:

Zakalené oči – infekce v organismu

Červené oči – zánět spojivek, nachlazení

Zapadlé oči – vyčerpání organismu

Matný zrak – onemocnění srdce

Tik v oku – stres, skleróza

Neschopnost slzet

– nedostatek vitamínu A

Červené žilky v očích – poruchy oběhového systému

Nažloutlé bělmo – poruchy jaterní činnosti

Tmavé zbarvení kolem očí – oslabení nervového systému

Hnědé zbarvení kolem očí – zácpy a onemocnění jater

Světle růžové zbarvení kolem očí – poruchy močového měchýře, u mužů prostata

Kruhy pod očima – vyčerpání organismu, anémie

OBOČÍ

Husté obočí u mužů – silná vůle, dobrá hormonální rovnováha

Husté obočí u žen – předčasný přechod, porucha hormonální činnosti

Řídké obočí u žen – bolestivá menstruace, nedostatek estrogenu

Řídké obočí u mužů – porucha hormonální činnosti

Vráska mezi obočím – chronické bolesti hlavy, nedostatečné prokrvení mozku

Srostlé obočí – bolesti hlavy

HORNÍ VÍČKA

Oteklá víčka – poruchy oběhového systému, poruchy srdeční činnosti

Povadlá víčka – srdeční přetížení, srdeční onemocnění

Vypouklá, kulatá víčka – degenerace krčních obratlů

Žlutohnědé bradavice na víčkách

– poruchy hormonální rovnováhy, špatná hladina cholesterolu

Rozdvojené vrásky na víčku – nízký tlak, vyčerpání organismu

DOLNÍ VÍČKA

Oteklá spodní víčka (váčky) – poruchy ledvin, nedostatečné močení

Otok má růžovošedou barvu – poruchy močového měchýře

Otok má zelenošedou barvu – přebytek kyseliny močové

Modravé víčko – nedostatek železa v organismu

Hnědé víčko – anémie

Tik spodního víčka – nedostatek hořčíku

Víte, že ...

Nelze kýchnout s otevřenýma očima?

text: M.A.Rian

Správné vidění

Rozmazané vidění není doživotní příběh. Dokonce to ani neznamená, že je s vaším zrakem něco špatně. Rozmazanost je v podstatě jenom signál, který vás upozorňuje na to, že své oči přetěžujete a že je na čase udělat zásadní změny v tom, jak své oči používáte.

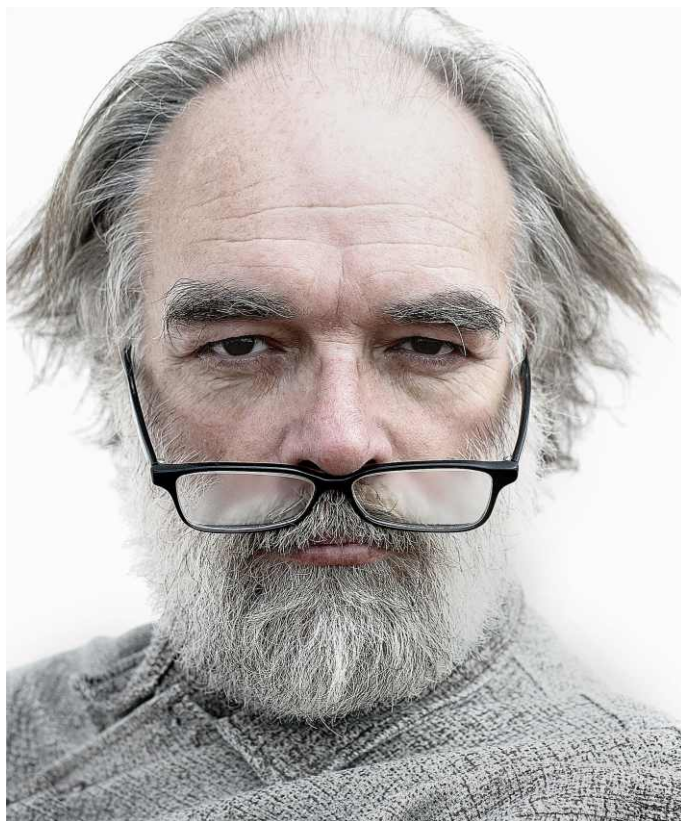
Na počátku 20. století oční lékař William H. Bates dokázal, že způsob, jakým používáme naše oči, předurčuje, jak jasně vidíme. A že jenom jednoduchá změna, kdy **místo strnulého pohledu začneme používat pohled uvolněný**, nám umožní vidět opět bez nutnosti nosit brýle.

Na počátku 20. století **oční lékař William H. Bates** dokázal, že způsob, jakým používáme naše oči, předurčuje, jak jasně vidíme. A že jenom jednoduchá změna, kdy místo strnulého pohledu začneme používat pohled uvolněný, nám umožní vidět opět bez nutnosti nosit brýle.

Přirozený způsob zlepšování vidění nemá žádný negativní vedlejší účinek. Ve skutečnosti má mnoho pozitivních účinků a zároveň je to také nejlevnější řešení. Vyžaduje jen trochu pochopení ruku v ruce s trpělivostí a vytrvalostí.

Protože **Batesova metoda** je poměrně jednoduchá jak na naučení, tak na použití, dává smysl ji vyzkoušet. V podstatě riskujete jenom to, že přijdete o rozmazané vidění!

I když představa o přirozeném zlepšování zraku se pojí velice často s představou očních cvičení, je toto původní Batesově metodě poněkud vzdálené. Ano, je potřeba se naučit některé cviky. A je potřeba mít dostatek trpělivosti k tomu, aby se oční svaly opět uvolnily. Jasný pohled bez brýlí se obvykle neobjeví jakoby zázrakem. A určitě ho nedosáhneme



tím, že budeme oči pouze nutit k různým pohybům na všechny strany 10 minut denně. Jestliže máte rozmazané vidění, znamená to, že vaše **oční svaly byly po nějakou dobu velmi přetěžované** a potřebují se naučit, **jak se tohoto přetížení zbavit**. V závislosti na tom, jak velké je toto přetížení, je doba nápravy u různých lidí různě dlouhá. Pokud jste ještě nezačali nosit brýle nebo kontaktní čočky, máte šanci na rychlejší nápravu než ti, kteří již brýle nějakou dobu používají. Nicméně všichni jsme schopni zlepšit náš zrak a vidět opět přirozeně.

Je to tedy o naší volbě, jak budeme naše oči používat v průběhu celého dne. Tato možnost je otevřená každému. Můžete začít se zlepšováním vašeho zraku už v okamžiku, kdy se dozvíte o tom, jaký je rozdíl mezi strnulým, napnutým pohledem a mezi uvolněným pohledem. A jakmile si tento rozdíl uvědomíte a naučíte se – díky

jednoduchým cvikům – jak tento způsob nového vidění začlenit do svého běžného života, udělali jste svůj první velký krok na cestě za přirozeným viděním.

Naučte se správným technikám vidění a začněte používat brýle méně a méně, případně začnete snižovat dioptrie. Toto

sníží napětí ve vašich očích. Zároveň s tím začnete řešit i svůj případný psychický stres. To umožní očím více se uvolnit a tím se také začnou vracet ke svému původnímu tvaru. Vaše vidění se začne zlepšovat a vaše původní čočky (dioptrie) jsou pro vás již příliš silné.

text: Bc Jana Pozlovská

www.festivalmilujsvujivot.cz

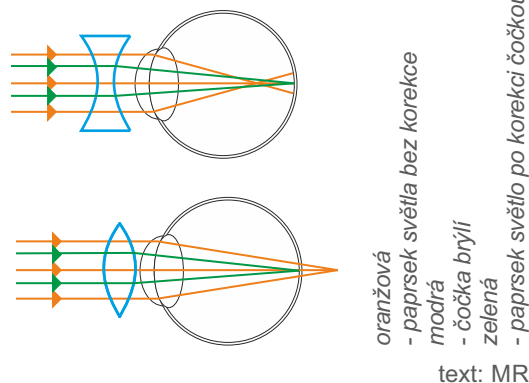
Znáte rozdíl mezi krátkozrakostí a dalekozrakostí?

Krátkozrakost (*lat. myopia*)

- Oční čočka usměrňuje paprsky světla **před sítnici**
- Člověk **hůře vidí vzdálenější** předměty
- Náprava brýlemi s **rozptylnou čočkou**

Dalekozrakost (*lat. hypermetropis*)

- Oční čočka usměrňuje paprsky světla **za sítnici**
- Člověk **hůře vidí blízké** předměty
- Náprava brýlemi se **spojnou čočkou**



Tak trochu jiné vidění

Srdečně zdravím čtenáře časopisu NA DOTEK. Ráda bych se s vámi podělila o nevšední zkušenost. V červenci 2015 proběhl v Jičíně 5 denní kurz **přímého vnímání informací z okolí pro dospělé a intuitivního vidění pro děti**, kterého se zúčastnily i moje dvě dcery (5 a 7 let). Metodu přímého vnímání z okolí i metodu intuitivního vidění pro děti objevil a sestavil **Mark Komissarov**, ruský vědec, v současné době žijící v New Yorku. Zde, v České republice, vyučují tyto metody jeho certifikovaní lektoři a mezi ně patří i paní **Zdeňka Řepková** z Olomouce, která byla lektorkou již zmíněných kurzů v Jičíně.

Svémi slovy bych jev, který se na kurzu mé dcery naučily, popsala takto: Dochází zde k otevření, nebo k aktivaci další oblasti mozku nebo podvědomí, která doposud leží ladem.



Děti které „vidí“ přes černé brýle v kurzu intuitivního vidění pro děti

Foto: Silvie Nosková

Tuto schopnost máme k dispozici všichni, avšak je získanými životními zkušenostmi potlačena. Znovuotevření má za následek zajímavá pozitiva. U vidoucích jde hlavně o "život se správnou intuicí", s "6. smyslem", smyslem, který nás vede ke správnému rozhodování v náročných, ale i v běžných, životních situacích.

A čeho jsem byla na obou kurzech svědkem já? Velký úspěch jsme během kurzu v Jičíně zaznamenali i u zrakově postiženého, již dospělého (22 letého studenta VŠ). Jemu šly úkoly přímého vnímání informací z okolí z nás všech nejlépe. Byl maximálně úspěšný, a abychom my, vidoucí neměli pochybnosti, že by snad mohl něco vidět, měl na svých nevidomých očích nasazeny ještě neprůhledné brýle.

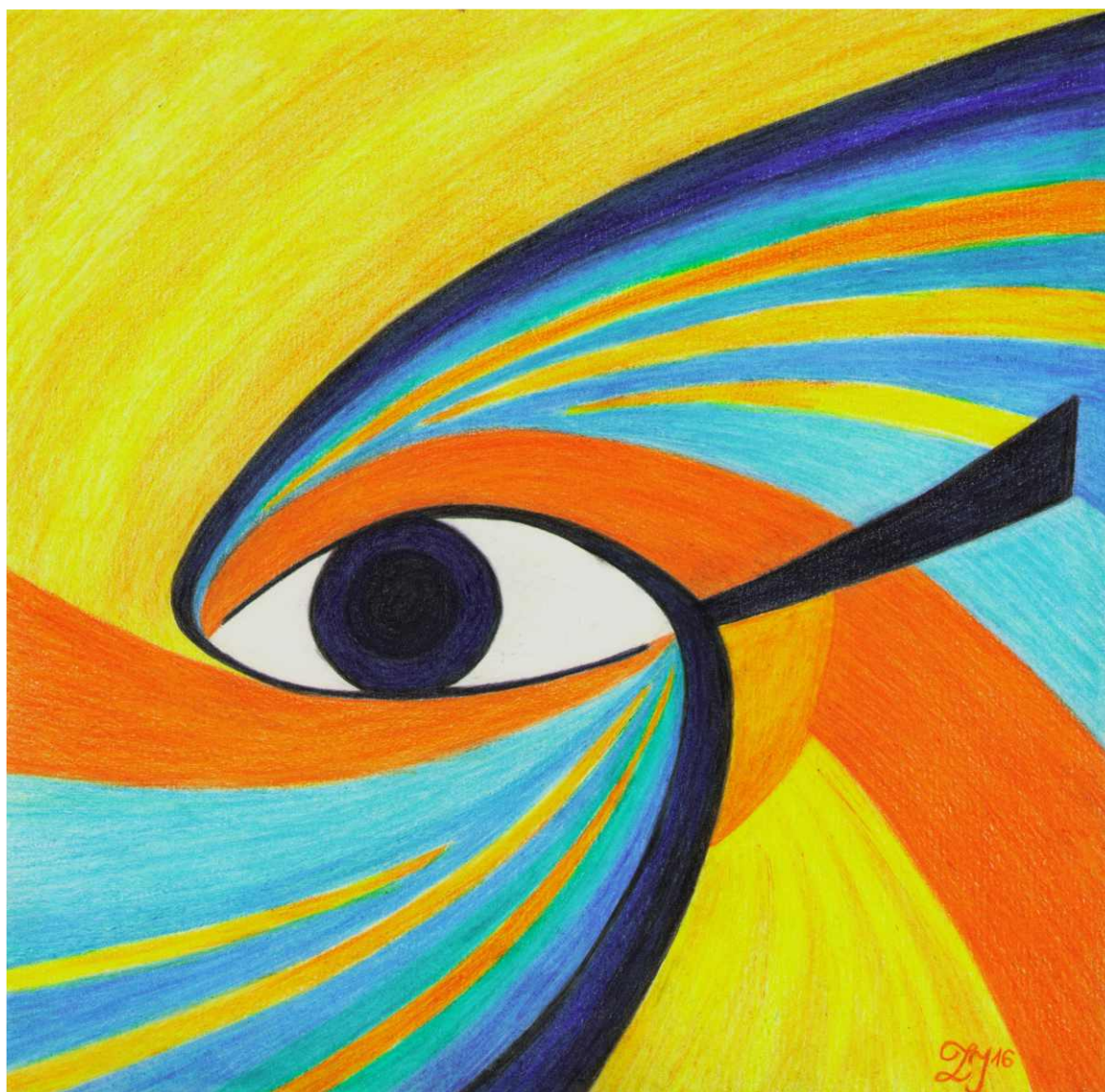
Mé dcery se "rozkoukaly" již první den při prvním dvouhodinovém cvičení. Byly schopné na 100 % rozlišovat barvy a viděly

i osoby v místnosti, jak a kde se pohybují. Také mne ihned odhalily, když jsem se tiše přišla na jejich první úspěchy podívat. Bylo pro mne velkým překvapením, že jim šlo "rozkoukání" tak rychle. Dnes vše vnímám jako samozřejmost a trénuji s nimi velmi často, dá se říci, že skoro každý den, a to formou různých her, soutěží nebo si s brýlemi čtou. Po třech měsících prohlubování jsou "očičkem", jak tomu říkáme, schopné vidět téměř vše tak, jako svýma očima.

text: Silvie Nosková

www.intuitivni-vnimani.eu

Obraz plný energie



Vidění minulého i budoucího

autor: Zdenka Jandová

Autorka tohoto obrazu - Zdenka Jandová se zabývá výtvarnou tvorbou, ze které vyzařuje energie. Její obrazy jsou krásné a vypovídají vždy o daném tématu. Pro toto číslo časopisu vytvořila obraz „Vidění minulého i budoucího“. Zadívejte se do obrazu zda i vám odkryje své (či vaše) tajemství.

Síla bylin - světlík lékařský

Tak se nám blíží léto a to bývá většinou pastva pro naše zraky. Ženy promínou, ale hlavně my, muži (dle vlastní zkušenosti) si ho užíváme. Posedávání u ohně, grilování, kouř, ponocování a hlavně pošilhávání po letně oděných ženách. Z toho se oči unaví. A tak nám (snad i proto) příroda nadělila rostlinku Světlík lékařský.



Detail květu světlíku lékařského

Výskyt

Světlík je jednoletá bylina s tenkým houževnatým stonkem až 30 cm vysokým. Žije paraziticky. Hostitelské rostlině neublíží a na podzim hyne. Nejlépe se jí daří **na lukách, lesních pasekách, vřesovištích**. Roste po celé Evropě. **Kvete od července až do října**. V 16. století byl pro své léčivé vlastnosti běžně užíván jako čaj, víno i pivo. Anglický botanik **Nicholas Culperer** používal tuto bylinu v 17. století k léčbě **slabého zraku, ke zdokonalení činnosti mozku a zlepšení paměti**. Kromě toho čaj světlíkový pro svou hořkost **napomáhá rychlejšímu trávení a zlepšení žaludečních šťáv** (to je po letním grilování potřeba).

Použití

Světlík obsahuje glykosidy, saponiny, pryskyřice, silicový olej, třísloviny.



Světlík
lékařský

(lat. *Euphrasia
officinalis*)

Používají se **sušené kvetoucí snítky**. Má **protizánětlivé účinky, uklidňuje pokožku a ochlazuje**.

Při očních zánětech se používá zchlazený odvar. Oblast očí se ochladí a zklidní přiložením vaty, namočené v odvaru.

K přípravě jídel je bylina nepoužitelná (ačkoli nijak neohrožuje zdraví).

Příprava odvaru:

Bylinu vložte do studené vody a zahřejte k bodu varu. Poté vařte mírným varem (ne déle než hodinu).

30 g sušené byliny, nebo 60 g čerstvé na 750 ml vody, která se vyvaří na 500 ml.

Odvar připravujeme denně čerstvý.

Samozřejmě dávkujeme dle potřeby (celkem bude stačit asi 1/3 množství).

Tip!

Při očních zánětech lze použít
též Řepík lékařský - slabý nálev.
10 g byliny na 500 ml vody

Dančiny zdravé recepty - jahody

Jahodové knedlíky ze špaldové mouky

30
min.

Ingredience:

- 1 hrnek špaldové mouky
- 1 vejce
- 1 lžíce třtinového cukru
- 6 jahod
- 2 lžíce tvarohu

Příprava:

Špaldovou mouku, vejce, tvaroh a třtinový cukr smícháme a prohněteme. Do vzniklého těsta balíme jahody. Získáme 6 knedlíků, které vaříme ve vroucí vodě cca 5 minut. Na talíři pak knedlíky posypeme tvarohem a skořicí.



Jahodové knedlíky ze špaldové mouky Foto: Dana Brabcová

Nakonec je podle chuti polijeme smetanou nebo kysanou smetanou a osladíme medem.

Jahodový cheesecake

60
min.

Ingredience:

- 2 balení bezlepkových sušenek
- 3 vejce
- 90 g kokosového tuku
- jahody
- 500 g mascarpone
- 1 vanilkový lusk
- 1 zakysaná smetana
- datlový sirup

Příprava:

Sušenky rozdrtíme a smícháme s kokosovým tukem. Směs dáme do pekáčku na pečící papír a pečeme 10 minut v předehřáté troubě (na 180°C).

Mezitím si připravíme směs - smícháme metlou (ne mixerem) mascarpone, zakysanou smetanu, vanilkový lusk, vejíčka, 4 rozmixované jahody a dosladíme datlovým



Cheesecake s jahodami

Foto: Dana Brabcová

sirupem dle vlastní chuti.

Na upečený korpus dáme jahody nakrájené na plátky a směsí je polijeme. Povrch můžeme ozdobit jahodami.

Poté dáme vše opět do trouby dopéci na 30 minut.

Pozor - troubu neotevírejte dříve

DOBROU CHUŤ

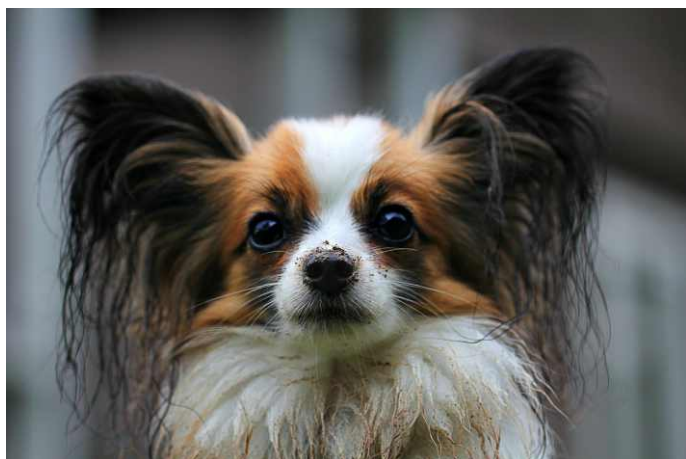
text: Dana Brabcová

Jak zvířata vidí svět

Lidské oko dovede vnímat světlo o vlnové délce 400 - 700 nanometrů, což je spektrum od modré až po červenou barvu. Mnozí zástupci živočišné říše na naší planetě jsou však na rozdíl od nás schopni vnímat daleko širší spektrum vlnových délek.

Vnímání barev

Některé druhy hmyzu dovedou třeba vnímat pro nás neviditelné ultrafialové vlny. Hadi umí rozeznat infračervené záření, které nám zůstává také skryto. Mnoho zvířat ale zase vnímá barvy mnohem nedokonaleji než my. Například pes, nejlepší přítel člověka, vidí jen dvě barvy, které je schopen odlišit od černobílých vjemů.



Podívejme se teď ve zkratce na barevné vnímání, zvláštnosti a speciální schopnosti některých živočichů, které jim pomáhají vidět náš svět.

včely – modrá, žlutá a ultrafialové záření

pavouci – zelená a ultrafialové záření

ryby – jen dvě barvy

hadi – většinu barev a infračervené záření

žáby – většinu barev

ptáci – pět až sedm barev a ultrafialové záření

kočky – dvě nevýrazné barvy

veverky – modrá, žlutá

šimpanzi – všechny barvy

Zvířata, která jsou aktivní hlavně v noci, pravděpodobně nerozeznávají barvy vůbec. Zajímavé ale u nich je to, že mají v oku odrazovou zrcadlovou vrstvu, která způsobuje, že světlo prochází jejich okem dvakrát. Právě díky této odrazové destičce oči koček nebo lišek v noci světélkují, když na ně dopadne světlo.

Usazení očí

Jedním z rozlišovacích znaků u zvířat je postavení jejich očí, podle kterého můžeme určit, jestli je zvíře dravec nebo lovná zvěř. Zvířata s očima **posazenýma po stranách hlavy jsou většinou zvěří lovenou**. Musí mít totiž větší přehled o okolí a mít možnost tak odhalit hrozící nebezpečí.

Například králík má úhel rozhledu neuvěřitelných 360 stupňů, takže má o svém okolí opravdu dokonalý přehled. Pro srovnání člověk má maximální rozhled v úhlu 200 stupňů. Lovci a predátoři mají naopak oči posazené vedle sebe, aby tak mohli bez problémů určit vzdálenost a směr, kde se jejich oběť nachází. Mají tak sice malé zorné pole, ale mnozí si to dokážou vykompenzovat jinak. Například sova má základní rozhled jen 180 stupňů, ale díky tomu že umí hlavu otočit do strany až o 270 stupňů o zaklonit ji o dalších 180 má opravdu dokonalý obraz o všem kolem sebe.

Hmyz

Oči hmyzu jsou specifické tím, že jsou složeny ze spousty očí malých, pokrytých na povrchu šestiúhelníkovými čočkami. Pavouk má takových složených očí dokonce osm.

Z jejich mnohonásobného pohledu skládá mozek konečný výsledný vjem. Hmyz proto vidí obraz jako mozaiku světlejších a tmavých skvrn. Díky vypouklému tvaru očí vidí skoro na všechny strany a je schopen uniknout hrozícímu nebezpečí. Oči jednoho ze zástupců hmyzí říše, znakoplavky, obyvatele našich rybníků, jsou dokonce rozděleny do dvou částí. Jejich horní polovina je uzpůsobena k vidění nad vodní hladinou a druhá polovina pod ní. Obyčejnou mouchu se nám nepodaří chytit nejen proto, že cítí sebe-menší závan vzduch svými „sluchovými chloupky“ na těle, ale hlavně proto, že vnímá svými složenými očima pohyb velmi rychle a to 60 – 120 impulzů za sekundu, zatímco člověk jen 24. Připadá jí proto pohyb pomalejší než nám a tak dovede bleskurychle zareagovat.



Ptáci

Zrak ptáků je obdivuhodný. Jejich oči obsahují velké množství zrakových buněk a mimořádně měkké čočky, které jim umožňují velmi rychlé zaostření. Lidská sítnice obsahuje asi 200 000 zrakových buněk. Ptáci jich mají až 3 x tolik.

U sokolů, supů a orlů to může být dokonce až milion. Sokol je tak schopen vidět pohyb v krajině až na 6 kilometrů.

Podívejme se teď na náš svět očima dalších zajímavých zástupců živočišné říše.



Chameleon

Chameleonovo oko je například považováno za nejdokonalejší v celé zvířecí říši. Vertikálně se otáčí o 90 stupňů a horizontálně o 180 stupňů. Navíc se každé oko pohybuje samostatně. Jeho mozek vyhodnocuje získané obrazy z každého oka zvlášť a jen ve chvíli, kdy chameleon vystřelí na oběť jazykem, na ni míří oběma očima najednou. Je schopen rozeznat potravu až na 1 kilometr.

Chobotnice

Zrak chobotnice je unikátní tím, že její čočka se nesmršťuje jako u jiných živočichů, ale posouvá se při zaostřování dopředu a dozadu jako u fotoaparátu. Oko dospělé krakatice může dosáhnout až velikosti fotbalového míče a její oči se také dovedou prakticky okamžitě přizpůsobit velkým změnám intenzity světla při nutnosti vynoření z hlubin oceánu na hladinu.

Žralok

Podobný problém jako chobotnice řeší i žralok, který útočí na oběť většinou zespodu, ze tmy k jasné hladině a proti momentálnímu oslepnutí mu pomáhají odrazové světelné destičky, uložené uvnitř oka.



Želva

Želvy mají velmi ostrý zrak na dálku, což jim umožňuje najít potravu a vysledovat včas nepřítele. Na malou vzdálenost je však dalekozraké oči zradí, a proto se řídí spíš čichem, který mají také velmi dobrý. Rozlišují dost dobře barvy a jsou schopny rozeznat infračervenou část světla.

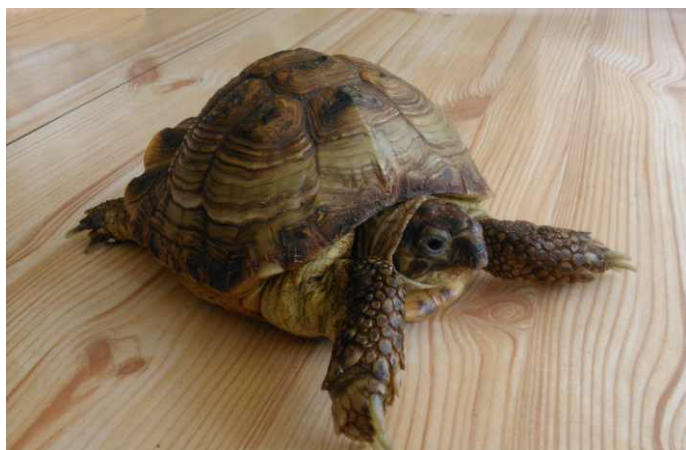
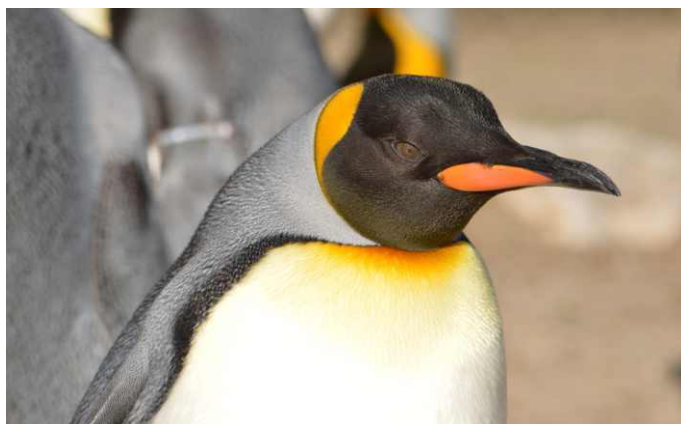


Foto: Pavel Karel

Tučňák

Oko tučňáka má jiné zvláštnosti. Jeho rohovka je daleko více zploštělá než u jiných ptáků a může tak dobře fungovat na souši i pod hladinou. Při potápění má široce otevřené oči a jeho čočka je zakryta ochranným vzduchovým obalem, tzv. průhledným třetím okem. Na souši je však velmi krátkozraký a se svými druhy se dorozumívá hlavně hlasovou a hmatovou komunikací.



Hatérie

Na poslední zastávce naší exkurze jak zvířata vidí svět, se podívejme na jednu z největších zvláštností, na třetí oko u ještěřů. Najdeme ho například u Hatérie novozélandské, která žije jen na několika malých ostrůvcích a má na temeni hlavy pod kůží opravdu třetí oko. Tento plaz dorůstá délky asi 60 cm a přežil na naší planetě prakticky nezměněn 140 miliónů let.

Třetí oko Hatérie má vše jako normální oko - čočku, sítnici i nervy napojené na mozek. Funguje i jako světelný receptor. Ještěř sice tímto třetím okem nevidí, ale jsou to pro něj jakési hodiny, které spouštějí různé tělesné funkce napojené na světlo jako je páření nebo zimní spánek.

text: Pavel Karel

Pohled do krajiny z našich rozhleden

Čím vyniká Česká republika? Pokud se budete ptát, většinou bude znít odpověď: „Ve spotřebě piva, v hokeji“, možná někdo zmíní i houbaření. To, že patříme ke světové špičce v množství postavených rozhleden, napadne málokoho.

Přesto je to tak. V současné době je evidováno v naší republice přes **370 rozhleden**. Tento počet nás řadí ke světové špičce. Ne každá stavba, ze které je možné se rozhlédnout, může být do tohoto počtu zahrnuta. Ani kobylišká restaurace „Rozhledna“, u které by to název napovídal, nesplňuje parametry, které musí podle „rozhlednologů“ takový objekt splňovat.

Především, rozhledna musí být stavba, kterou **postavil člověk** (nezahrnuje tedy skalní vyhlídky), byla primárně postavena, anebo výrazně stavebně upravena (telekomunikační věže) pro účely rozhlížení. Navíc, rozhlížet bychom se měli minimálně ve výšce **4 metry** a samozřejmě by rozhledna měla být přístupná veřejnosti.

Rozhledny v historii

V současné době zažívají rozhledny stavební boom. Ale jejich historie je starší více než 200 let. Prvně postavenou rozhlednu můžeme vidět v **parku Uherčického zámku**. Stojí zde **od roku 1801**, ale je v tak špatném stavu, že navštívit ji nelze. Proto se za nejstarší funkční rozhlednu pokládá **Minaret v parku zámku Lednice z roku 1802**.

Až v roce **1820** byla postavena další rozhledna v **usedlosti Cibulka** v Praze Košířích a téhož roku i u zámku **Krásný Dvůr u Podbořan**. Jak je vidět, zásluhu o stavbu prvních rozhleden můžeme přičíst majitelům se šlechtickým titulem.

Avšak jako první „pravá“ horská rozhledna je turisty vnímána až **Josefská věž na Kletí**. Původně byla postavena v roce **1825** na návrh

knížete Schwarzeberga a dělala radost pouze jeho přátelům. Časem se ale stala oblíbeným cílem všech turistů. Jako bonus ke krásnému výhledu je tu možné si zakoupit i občerstvení a také nahoru pohodlně vyjet lanovkou.

Ve 20. století zde byla postavena hvězdárna, která je nyní také přístupná veřejnosti.

Rozhledna **Babylon u Kramolína** (u Třebíče) nebyla v roce **1931** postavena k rozhlížení, ale z praktických důvodů, k zeměměřičským účelům. Zeměměřiči ji však dlouho neužívali, takže se stala opět přístupnou pro turisty.

Jak je vidět, rozhledny vznikaly z různých důvodů. Mohli bychom ještě zmínit rozhledny vybudované pro lázeňské hosty - **Hamelika** v Mariánských Lázních nebo vyhlídka **Karla IV.** v Karlových Varech. Začátkem 80. let 19. století se po krajině začaly objevovat nové a nové stavby. Zásluhu na jejich rozmachu měla rozvíjející se turistika a turistické spolky. Tady je účel zřejmý. Poznávat lépe svoji vlast, a to nejlépe z výšky.



Rozhledna Velký Blaník (30 m, z r. 1941) Foto: Iva Danková

Do počátku první světové války se rozhledny stavěly ze dřeva. Války stavbám nepřály, ale v období mezi nimi se rozhlednám začalo opět dařit. To vznikaly především stavby

kamenné. Nejvíce jich vzniklo opět díky turistice, konkrétně „Klubu československých turistů“.

Rozhledny v historii

S druhou světovou válkou přišla delší odmlka, kdy rozhledny byly na okraji zájmu. To se však změnilo brzy po roce 1989, kdy bylo postaveno celkem 17 nových rozhleden. Typem i myšlenkou se vracely do éry první republiky.

Na konci 90. let do osudů rozhleden vstoupila Česká televize vysíláním seriálu „Rozhlédni se člověče“. Pořad, a následně i vydaná kniha, vyvolaly o rozhledny velký zájem.

Nemalou měrou k výstavbě nových rozhleden přispěly i mobilní operátoři. Jejich ocelové stavby sice svým vzhledem k výstupu příliš

nelákají, ale výhledy jsou z nich krásné, neboť vyrostly na nejvyšších místech v krajině. Díky dotacím začaly od roku 2004 v naší krajině vznikat nové, nižší, dřevěné rozhledny.

Dokonce rok 2009 byl rokem rekordním, kdy jich bylo postaveno nejvíce, a to devatenáct.

Stejně jako se obdivovatelé rozhleden přou o architektonickou „krásu“ rozhleden mobilních operátorů, tak i funkce a umístění těch dřevěných je předmětem diskuse. Někde jsou stavby zdařilé a vhodně umístěné, někde jsou postaveny na rovině a vlastně svůj účel nesplňují. Spíše se snaží navýšit prestiž a návštěvnost místa.

Rozhledny v Praze

Jak je na tom Praha? Mnoho rozhleden tu nenajdeme. Je pravda, že máme možnost město obdivovat z nejvyšší české rozhledny. Je to samozřejmě Žižkovský vysílač. Ten se může pochlubit ještě jedním nej, a to nejdražším vstupným.

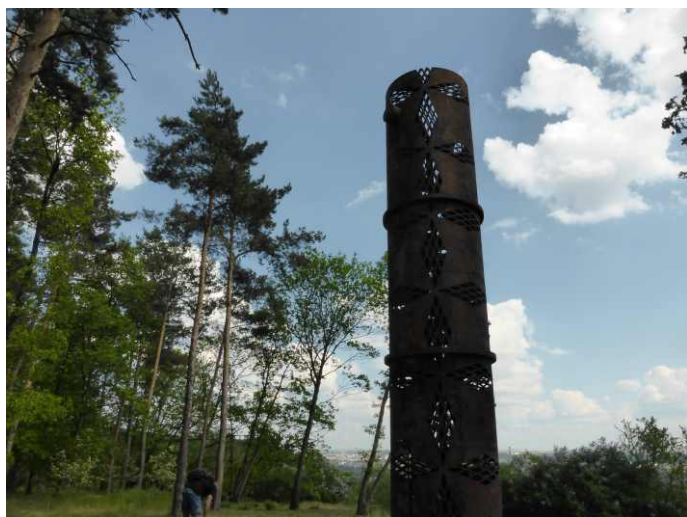
Praha se ještě pyšní nejznámější českou rozhlednou, a to notoricky známou **rozhlednou Petřínskou**.

Můžeme zde navštívit již zmiňovanou rozhlednu **Cibulka** a dvě rozhledny na **Lahovickém mostě** z ocelové konstrukce. Pak další dvě rozhledny, které Praze příliš slávy nepřidají. Jsou totiž nepřístupné. Jedna z nich je na **Barrandovských terasách** a druhá je součástí **domů dětí a mládeže v Modřanech**.

Situaci pak zachraňuje Praha 7, kde můžeme vyhlížet ze dvou rozhleden. **Rozhledna Obora** stojí v zoologické zahradě a je postavena jako replika již zaniklé rozhledny na Smrku v Jizerských horách. Na druhou rozhlednu je možné vystoupat v **Botanické zahradě** v Troji.



Rozhledna Akátová věž - Výhon u Židlochovic (14,5 m z r. 2009)



Rozhledna Botanická zahrada
(výška 10 m, z.r. 2014)

Foto: Iva Danková

Víte, že ...

První stožár mobilního operátora,
ke kterému byla přistavěna
vyhlídková plošina, stojí v Ústí nad Orlicí?
Od té doby bylo takto využito
dalších 60 stožárů

Ta se od ostatních liší vzhledem i materiálem.
Byla vyrobena z nádrží na letecký benzín
Čestmírem Suškou. Přístupná je jen sezónně.

Zhlédnout všechny rozhledny, které jsou v
naší republice přístupné, to vyžaduje spou-
sty času. Putování za rozhlednami se tak
stalo některým turistům krásným koníčkem.

Na cestu si mohou pozpěvovat i tuhle pěknou
průvodní píseň ze seriálu o rozhlednách od
Bedřicha Ludvíka.

*„Rozhlédni se, člověče,
než ti život mezi prsty uteče.
Opusť svoji rodnou pec
a vydej se s námi někam na kopec“.*

text: Iva Danková

Hmyzí domečky

V poslední době se na území obcí objevují
dřevěné konstrukce označené jako **hmyzí**
domečky či přímo jako **hmyzí hotely**.

Hmyzí domečky jsou přístřešky, vyplněné
různými porézními materiály (navrtnané dře-
věné trámky, střešní tašky, stébla rákosy,
ulity hlemýžďů apod.), vybudované jako
bezpečný úkryt pro **samotářský hmyz**
(vajíčka, kukly i dospělce), který zde může
přezimovat.

Obyvateli hmyzího domečku jsou hlavně
včely samotářky, které jsou nepostradatel-
nými opylovači naší přírody. Dále zde „bydlí“
slunéčka a **škvoři**, což jsou hubiči škůdců,
nebo **ploskočelky**, **zednice**, **pískorypky** ...

Úkryty na přezimování jsou například pro včely samotářky velmi důležité. Příroda nemá dostatek opylovačů rostlin, neboť jsou včelstva včely medonosné decimována nemocemi a podpora včel samotárek tak pomůže celé přírodě.



Hmyzí domeček (hotel) v Praze 8

Foto: MR

text: PhDr. Martin Rezek

Jaromír Holub v muzikálu

Znalcům českých muzikálů nemusíme **Jaromíra Holuba** příliš představovat. Od roku 1995 hrál snad ve všech velkých muzikálech, po boku Daniela Hůlky, Ilony Machálkové i jiných svých kolegů. Jen namátkou to byly muzikály Drákula, Golem, Tři mušketýři, Angelika, Jesus Christ Superstar a další. Vidět jej mohli diváci hlavně v pražských divadlech jako je Divadlo Broadway, divadlo Karlín, Studio DVA či Divadlo Hybernía.

Na rozdíl od devadesátých let, kdy byl u českých i slovenských diváků „hlad“ po všem novém, a to i v oblasti kulturního vyžití, dopadaly nově vznikající muzikály na „úrodnou půdu“. Byla to zlatá éra muzikálu. V současné době jsou diváci „zahlceni“ všemožnými kulturními akcemi a získat diváka je již složitější. Ale je to opravdu tak? O poodhalení muzikálového světa jsme poprosili právě Jaromíra Holuba.

Co Vás přivedlo k muzikálu a co je u muzikálového zpěváka nejtěžší?

K muzikálovému světu mě přivedla paní prof. Lída Nopová v roce 1995. Byl to dnes už legendární Dracula. Zpíval jsem tehdy offstage, což znamenalo zpívání mimo jeviště „na ruku dirigenta“. Bylo to ve třetím patře kongresového centra v malé místnosti, kde se s námi tísnil i orchestr. Jediný kontakt s jevištěm byl přes reprobedny (zajímavé, ale šlo to). Pak přišlo i jeviště a to v muzikálech HAIR, Jesus Christ Superstar a dalších.

Muzikál se skládá ze tří do sebe zapadajících a vyvážených složek a to: **zpěv, herectví a tanec**. Skloubení těchto tří věcí do sebe je asi nejtěžší. Tedy to, aby vypadaly přirozeně.



Jaromír Holub v muzikálu Antoinetta

Foto: archiv J. Holub

Jak vidíte současný muzikálový svět? Došlo od devadesátých let k nějakým změnám či vývoji?

Myslím, že vývoj je především u protagonistů muzikálu. Ze začátku bylo mnoho herců nebo zpěváků co výborně ztvárnili svou roli, ale jedna ze složek (tanec, zpěv, herectví) byla slabší. To se řešilo tančením profi tanečníků jako „křoví“. Ano mluvím o tančení jako o nejslabším článku, a to třeba i z vlastní zkušenosti. A nebo třeba skvěle zatančená role postrádala pěvecký výkon.

Dnes je spousta kolegů, co zvládají s bravurou všechny tři složky a přidávají další – například žonglování.

Muzikálové zpívání se stalo samostatným oborem na konzervatořích, takže si vychováváme své nástupce. Přesto se těšíme stálému zájmu diváků, bez kterých by to pochopitelně nešlo.

Který z muzikálů byl v Čechách podle Vás nejúspěšnější a účinkoval jste v něm?

Nejúspěšnější co do počtu představení je Jesus Christ Superstar. Je to 1288 představení v Praze, plus další reprízy v Brně, a teď nově i v Ostravě. Co do zájmu diváků je to bezesporu muzikál Dracula.

V obou těchto muzikálech jsem, díky bohu, vystupoval. V Jesus Christ Superstar v roli Ježíše, Petra, Šimona, nebo Annáše. V Draculovi jsem se zúčastnil všech jeho provedení (2x Kongresové centrum, Hybernium a teď Hudební divadlo Karlín), kde jsem ztvárnil roli mnicha nebo kněze.



Jaromír Holub v muzikálu Tři mušketýři Foto: archiv J. Holub (druhý z leva)

Jsou muzikály žánr spíše pro dospělé nebo i dětské diváky?

V současné době obojí. Ano, jsou i tzv. rodinné muzikály, kdy není problém přijít s celou rodinou. Z těch vyloženě dětských, kterých postupně přibývá, zmíním muzikál Kapka medu pro

Verunku, kde hrají krále Jiříka v alternaci s Kamilem Střihavkou, uváděným v Hybernii.



Jaromír Holub v Indii

Foto: archiv J. Holub

Před rokem jste byl v Indii. Byla to vaše duchovní cesta?

Ano. Před rokem jsem podnikl cestu do Indie po stopách svého palmového listu s mým kamarádem Ing. Pavlem Krejčím, který přivezl Nádí (což jsou čteči palmových listů) do České republiky společně s palmovými listy, na kterých jsou napsány osudy lidí. To je však na delší povídání - možná někdy příště.

Jednoduše jsem chtěl, aby moji potomci nenesli tak veliký batoh s nahromaděnou minulostí. :)

Ve kterých muzikálech Vás mohou čtenáři vidět v současné době a na jaká představení byste je rád pozval?

V současnosti mě mohou čtenáři vidět v Hudebním divadle Karlín v muzikálu Jesus Christ Superstar (role Petr, Šimon), v Hybernii v Antoinettě královně Francie (role Fouquier, Sekretář), Sibyle (role Menachem), Přízraku Londýna a v muzikálu Děvčátko, který se hraje ve Studiu Dva na Václavském náměstí.

Budu moc rád, když se přijdou čtenáři na kterékoli naše představení podívat.

Milan Kňažko otevírá oči dnešní společnosti

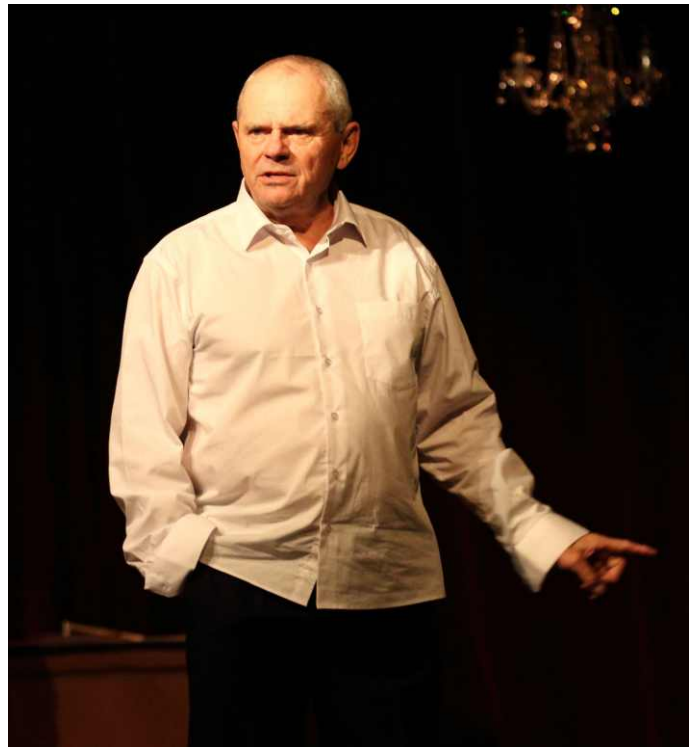
Už jste byli v **Divadle Na Jezerce** na divadelní hře „**Shylock**“? Jestli ne, je to škoda.

Toto divadelní představení byste si totiž neměli nechat ujít.

„Shylock“ je hra pro jednoho herce, kde **Milan Kňažko** hraje Jona, který ztvárnil roli Shylocka z „Kupce benátského“ od Williama Shakespeara a veřejná společnost jej za ztvárnění této role obviňuje z antisemitismu. Divadelní hru „Shylock“ napsal kanadský dramatik a spisovatel Mark Leiren-Young a v Divadle Na Jezerce ji zrežíroval Radek Balaš.

Jak samo divadlo uvádí, jde o „představení pro všechny svobodomyšlné lidi, kterým není lhostejné, co se dnes kolem nás děje“.

Přestože je hra stará již 20 let, je velmi aktuální, neboť přesně ukazuje nesmyslnost právě dnešní doby, kdy se lidé bojí, přes deklarování demokracie a svobody slova, říci pravdu či svůj názor, aby nebyli nařčeni z rasismu či xenofobie.



Milan Kňažko
ve hře Shylock

Foto: archiv Divadlo Na Jezerce
(autor: Ivan Kahun)

Vynikající herecký výkon charismatického Milana Kňažka, který celou hru hraje v bezvadné češtině, je opravdovým kulturním zážitkem.

Běžte do Divadla Na Jezerce na tuto výjimečnou divadelní hru a ... uvidíte sami.

text: PhDr. Martin Rezek

Co je lesní školka

Ještě před několika málo lety si pod názvem „lesní školka“ každý z nás představil pouze řadu malých smrčků či boroviček čekajících v ohradě na vysázení v lese.

V dnešní době má však pojem „lesní školka“ i význam jiný. Jde o tak trochu jiné školky pro naše děti – lesní mateřské školy. Víte ale co to vlastně lesní mateřská škola je a dali byste do ní své dítě? Máte vůbec dostatek informací?



Lesní školka v Čimicích

Foto: archiv 3údolí

Do jedné takové školky jsme se tedy dnes vydali do Čimic a zeptali jsme se zde organizátorky aktivit pro děti, paní **Veroniky Jiravové**, na několik všetečných otázek.



Veronika Jiravová s dětmi
při zábavné aktivitě

Foto: Archiv 3údolí

Jaké jsou hlavní rozdíly mezi tzv. „klasickou školkou“ a „lesní školkou“ pro děti?

V „klasické státní školce“ většinou převládá direktivní přístup učitelů k dětem. Je tam velký kolektiv dětí, který brání individuálnímu přístupu pedagogů k potřebám dětí. A rodiče jsou vnímáni spíše jako nepřátelé, kteří mají dítě do školky odevzdat a na nic se neptat. A pobyt venku je bohužel minimální.

Opakem jsou lesní školky, které se vyznačují respektujícím přístupem k dětem a menším kolektivem. Děti jsou téměř stále venku, počasí není překážkou. Rodiče jsou vítanými partnery, kteří se zapojují i do aktivit školky.

Jsou lesní školky pouze soukromé a placené, nebo i státní?

Myslím si, že jsou to převážně soukromé resp. neziskové organizace, které na svůj provoz musí vybírat školné, protože nedostávají žádné státní dotace. Své místo v zákoně si LMSH teprve hledají. Velice nám v tom pomáhá Asociace lesních mateřských škol.

Jakou podporu mají lesní školky v zákoně?

Poslanecká sněmovna letos schválila pozměňovací návrh s definicí lesní mateřské školy. Definice pomůže chránit lesní mateřské školy v dalších legislativních procesech a umožní vyjednávat podmínky pro jejich zápis do rejstříku MŠ pod MŠMT. Pro školky se jedná o dlouho očekávaný krok.

Schválený pozměňovací návrh poslance Petra Kořenka definuje lesní MŠ jako „školu, ve které vzdělávání probíhá především ve venkovních prostorách mimo zázemí lesní mateřské školy, které slouží pouze k příležitostnému pobytu. Zázemí lesní mateřské školy nesmí být stavbou“. Pro zařazení lesních MŠ do rejstříku jsou ještě potřeba doplnit prováděcí vyhlášky zabývající se např. provozně hygienickými podmínkami, stravováním nebo počtem dětí ve třídě, který je v lesní MŠ nižší atd.



Venkovní aktivity dětí

Foto: Archiv 3údolí

Proč lesní školky vznikají a jaká je hlavní výhoda být v lesní školce pro děti?

Vznikají jako alternativy ke „klasickým školkám“. Řada rodičů chce dětem dopřát pobyt v přírodě v menším kolektivu dětí a s respektujícím přístupem průvodců, místo kde mají děti

dostatečný prostor na volnou hru. Různé činnosti se dětem nabízí, ale nikdo děti do ničeho nenutí. Lesní školky vytváří bezpečné prostředí pro přirozený rozvoj dětí.

Jaké jsou programy pro děti ve vaší lesní školce?

Nabízíme dětem zajímavé činnosti pro jejich rozvoj a inspiraci:

- Hry našich prarodičů (skákání gumy, kuličky, na babu atd.)
- Hádky, básničky, písničky, čtení knížek s rozvíjením předčtenářských dovedností
- Výtvarné a pracovní činnosti (výroba ze dřeva, skládání origami, plstění, malování, výroba sirupu, vaření atd.)
- Karetní a deskové hry
- Návštěvy výstav, Zoo, divadlo, pravidelné slavnosti atd.

Kromě toho u nás děti zažívají pravidelně se opakující činnosti, které jim dávají jistotu a určitou představu o čase a zároveň trénují dovednost zaměřit pozornost (společný komunitní kruh, společné jídlo, společný odpočinek).

Pro starší děti jsou dostupné vytištěné pracovní listy s úkoly nebo časopisy pro předškoláky, které mohou v případě zájmu vypracovávat.

Co je to hlavní, proč byste doporučila pro děti právě lesní školku?

Lesní klub Tři údolí je bezpečné místo pro přirozený rozvoj dětí. O malý kolektiv dětí se stará dvojice empatických průvodců. Většinu dne trávíme v přírodě téměř za každého počasí. Naše oblíbená místa jsou Botanická zahrada v Tróji, Čimický lesopark, Ďáblický les a přilehlé okolí se svými přírodními památkami a zajímavými lokalitami: Haltýř, Pustá vinice, Velká skála, břeh řeky Vltavy, zoologická zahrada, Ďáblická hvězdárna a její okolí, Stromovka, Draháňská rokle a další zajímavá místa.



Děti z lesní školky na výletě

Foto: Archiv 3údolí

Nabízíme dětem zajímavé činnosti pro jejich rozvoj a inspiraci, jdeme dětem osobním příkladem, ale nikoho do ničeho nenutíme. Hodně si hrajeme a děti se aktivně zapojují do tvorby programu.

Přijďte se k nám podívat, dveře máme otevřené.

text: PhDr. Martin Rezek / Veronika Jiravová

www.3udoli.cz

Významné dny, události a výročí

- 1.6. **Mezinárodní den dětí** (slaví se od roku **1950**)
- 21.6. **Den otců** (poprvé slaven roku **1908** ve Fairmontu)
- 21.6. **Letní slunovrat** - Slunce vstoupí v **00:35 hod.** do znamení Raka a v tu dobu **začíná léto**
- 15.6. **Mezinárodní den pro připomenutí násilí na seniorech** – vyhlásilo INPEA (od roku **2006**)
- 5.7. **Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje** - výročí příchodu na Velkou Moravu
- 6.7. **Den upálení mistra Jana Husa** v Kostnici roku **1415**
- 21.8. **Výročí vstupu vojsk pěti států Varšavské smlouvy do Československa roku 1968**

text: PhDr. Martin Rezek

Co nás čeká v dalších měsících

červen až srpen 2016

Jste zvědaví co nás čeká v nadcházejícím období? Podívejme se tedy co říkají hvězdy, **a na co se v který měsíc, bez rozdílů znamení, můžeme připravit (a popř. jak).**

ČERVEN 2016

○ Máme za sebou půl roku práce a můžeme rekapitulovat, co všechno se podařilo a kam se nám život žene. Zkusme si napsat kolik událostí jsme absolvovali s výsledkem spokojenosti. ○ Nebesa jsou nakloněna k našim znalostem a budou nás informovat o všech záměrech s našim osudem. Ztišme svou mysl a poslouchajte. ○ Patříme do tohoto kosmického uspořádání a nic víc od nás vesmír neočekává, než naši přítomnost. Vědomou aktivitu. Jsme tu. ○ Nic se neděje opakovaně a stejně, pokud k tomu nepřidáme své vize. Jen hledět a čekat je “nuda”. ○ Nic se neztratilo z našeho života, nic nezmizelo bez opodstatnění. Sečtěme své “poklady” a stavme na skutečnostech, které určitě vlastníme. ○ Kdo jsme my a kdo je našim partnerem? S kým se scházíme? Komu věnujeme tolik času? Malá inventura nám bude prospěšná.

ČERVENEC 2016

○ Budoucnost nás zaměstná do letních dnů. Asi budeme “muset” opustit pár lidí z našeho okolí a objevit nové spřízněné duše. Nemusíme hned všechny odstřelit, ale třeba udělejme pár rozloučení s večerí a přáním dalšího svobodného života.. ○ Vidíme, co všechno by se nám mohlo podařit realizovat a jak moc se těšíme na nové obzory. Ještě nedozrál čas na konání, ale je čas na přípravy a sbírání informací. ○ Je na nás a na našem postoji, jak budeme reagovat na “hlouposti” okolí. Buďme moudří a vytvářejme humorné situace, aby pravda tolik nebolela. ○ Všechno máme kolem sebe k dispozici. Mnohá obdarování a mnohé příležitosti. Otevřme svou mysl k fantazii a zkoušejme. ○ Nechme cizí věci jejich vlastníkům a nemíchejme se do jejich potřeb. Vlastní život nám druhý bude jen rozšťourávat. Máme své hranice. ○ Jsme tu a okolí očekává zázraky. Ano i od nás. Je velmi nutné všem ukázat, že nejsme v roli mesiáše. A klidně i křičme a bouchejme do stolu.

SRPEN 2016

○ Přítomnost je řetězec souvisejících událostí a jejich vazby se někdy stávají řetězem na krku. Zamysleme se a odstrojme ty nejtěžší náhrdelníky. Budeme lépe dýchat. ○ Svět se do nás opírá svými úřady a rodina svými zvyklostmi. Je čas se nadechnout a postavit se do ofenzívy. Vyražme na cestu konání. ○ Jak dnes vypadáme. Co na sebe bereme za znaky civilizace. Jde o mimoverbální komunikaci. Není potřeba vysvětlovat, je důležité ukazovat. ○ Finance nás brzdí, ale nezastaví. Blízcí nás drží na dlouhých otěžích, ale i oni nedávají pozor. Rozeběhněme se cestou necestou. ○ Nerozdávejme své životy pro “charitu”. Určitě se budeme snažit o pomoc a soucítění a o dary na dobré aktivity. Ne. Nevíme, neznáme vše, co nám druzí namlouvají. ○ Nakresleme si doma v práci kolem stolu křídou čáru. Až sem je to moje. A tam je to vaše. Někdy se domáhejme o dodržování “smluvní” vzdálenosti.

Žena běží po pláži a křičí:

„Plavčíku ... plavčíku ...

topí se mi manžel.”

Plavčík se podívá do dalekohledu a s klidem řekne:

„Bohužel madam, nemůžu pro něj nic udělat.”

„Jak to?”

ptá se zdrchaně žena.

„Netopí se podle směrnice EU.”

Poslední slova

krátkozrakého houbaře:

„Vy sbíráte houby v kožichu?”



No, dobrá zpráva mamko je, že jestli pořád platí pořekadlo: „Je blbej, jak daleko vidí.”, tak náš kluk musí mít zrak jako ostříž...

Telefonuje třicetiletý syn své matce:

„Tak mami já už půjdu z práce domu. Mám cestou něco koupit?”

Matka na to ihned radostně:

„Jo ... určitě ... už by sis měl koupit vlastní byt.”

„Co jsi to, prosím tě, dal do chodby za hnusnej obraz?”

ptá se důležitě žena svého muže.

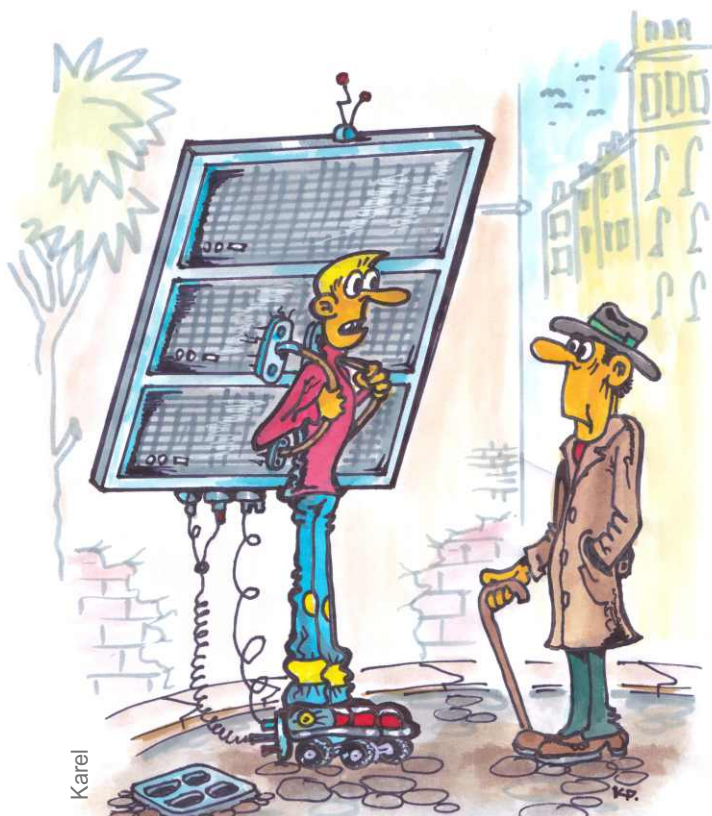
Muž se zamyslí a nechápavě odpoví:

„Ty myslíš to zrcadlo?”

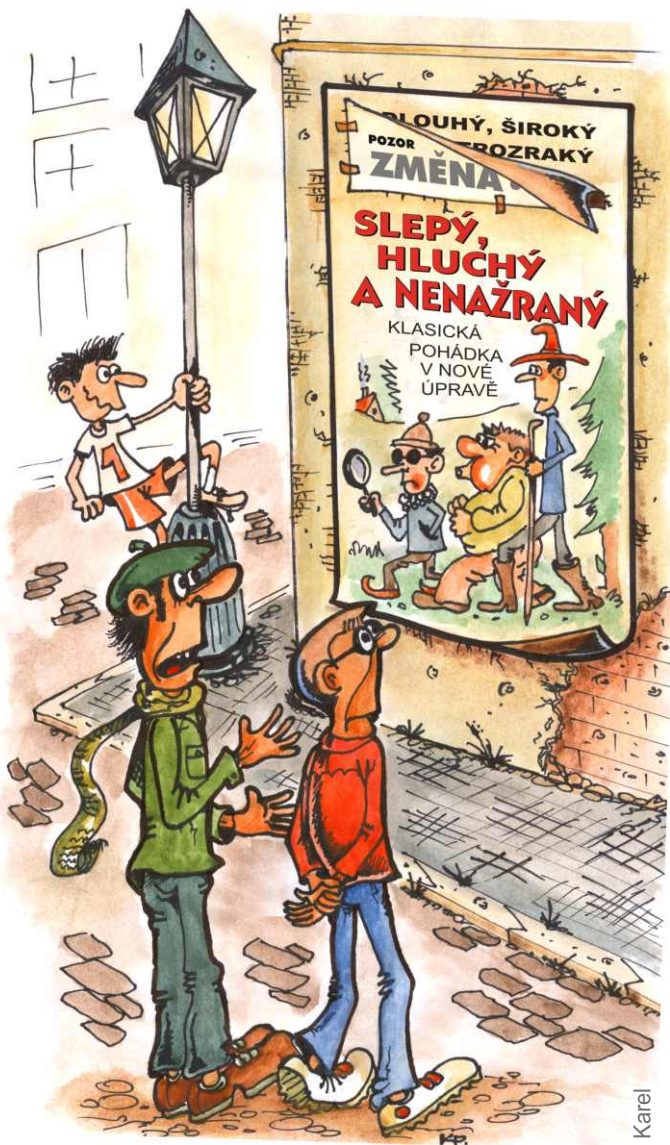
Stěžuje si pan Moclacha kamarádovi:

„Celý život jsem si myslel, že je vzduch zadarmo ... než jsem si koupil pytlík brambůrků.”

Každý dělá chyby, proto se na tužku dává guma.



Tenhle solární panel pohání tryskové kolečkové brusle. Jenže je bohužel tak děsně těžký, že ho ty brusle nevezou...



Vzhledem k současnému stavu naší politické reprezentace, jsme byli nuceni tu pohádku částečně aktualizovat, aby měla co říct i dnešní nejmladší generaci...

Víte co proletí hlavou mouše,
která narazí na okno jedoucího
auta? ... Prdelka

„Krá krá“

Letí vrána po lese a najednou
narazí do stromu.

Sedí na zemi, drží se za hlavu
a mumlá: „Hu hů ... píp píp ...
kuku kuku ... sakra já si snad
nevzpomenu, jak to bylo.“

Přijde letuška v letadle

mezi cestující a zeptá se:

„Není zde, prosím, lékař?“

Jeden cestující se přihlásí
a letuška s ním odejde.

Za chvíli se vrátí a opět se ptá:

„Není zde nějaký pilot?“

Jednoho dne přinese kohout

slepicím pštrosí vejce a říká:

„Nechci vás holky kritizovat,
ale takhle pracují v cizině.“

MOUDROSTI

ZNÁMÝCH I
NEZNÁMÝCH

- Slabost je jediná chyba, kterou není možné napravit. *F. La Rochefoucauld*
(francouzský spisovatel a moralista - 17. století)
- Člověk se nikdy nezbaví toho, o čem mlčí. *Karel Čapek*
(český spisovatel, novinář, dramatik a fotograf)

HÁDANKY

- řešení najdete na straně 31

1

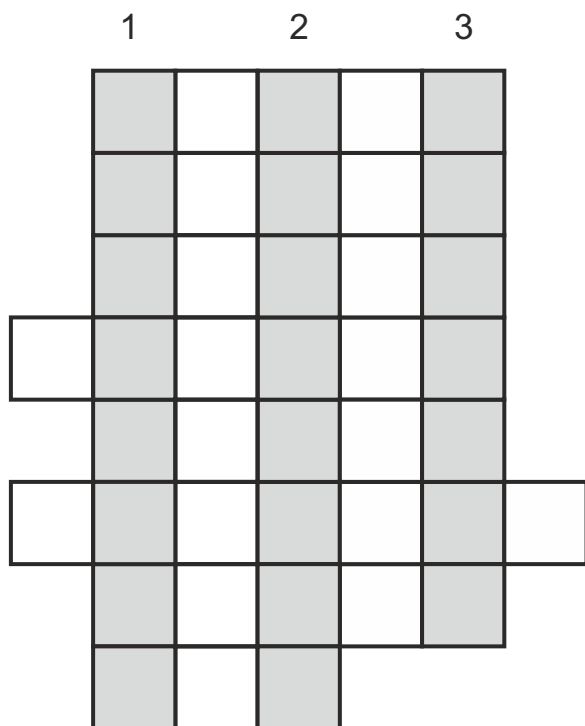
Co je to?
Je to na zdi, tiká to
a jsou to hodiny.

2

Co je to?
Je to černé
a točí se to.

HRA O VITAMÍNY NA PŮL ROKU

LUŠTĚNKA



- Co slyším, to odpověď ve sloupci 1
- Co vidím, si odpověď ve sloupci 2
- Co si vyzkouším, tomu odpověď ve sloupci 3

Konfucius (čínský filozof)

Samovolná oxidace uhlí v dole

Italsky „hořký”

Vyzývání k pomoci (v 2. osobě)

Směr chůze patami napřed

Navíjím (šmodrchám)

Mýtická okřídlená bytost
(vyšší anděl)

Držím hladovku

Domácky Ulrika

Správný výsledek luštěnky zašlete na email: redakce@vedomy-dotek.cz do 10.05.2016 a při slosování správných luštitelů dne 11.05.2016 můžete vyhrát VITAMÍNY na 6 měsíců (multivitamin 180 tbl, Koenzym Q10 180 tbl, Hořčík 180 tbl).

Výherce hry z předcházejícího čísla

Výhru z předcházejícího čísla časopisu, tedy 4 vstupy do ZOO Praha vyhrála paní **Blanka Moutelíková** z Prahy. Správné řešení bylo: **poražen, zvítězit**

SUDOKU

- řešení najdete na straně 31

1

LEHKÉ

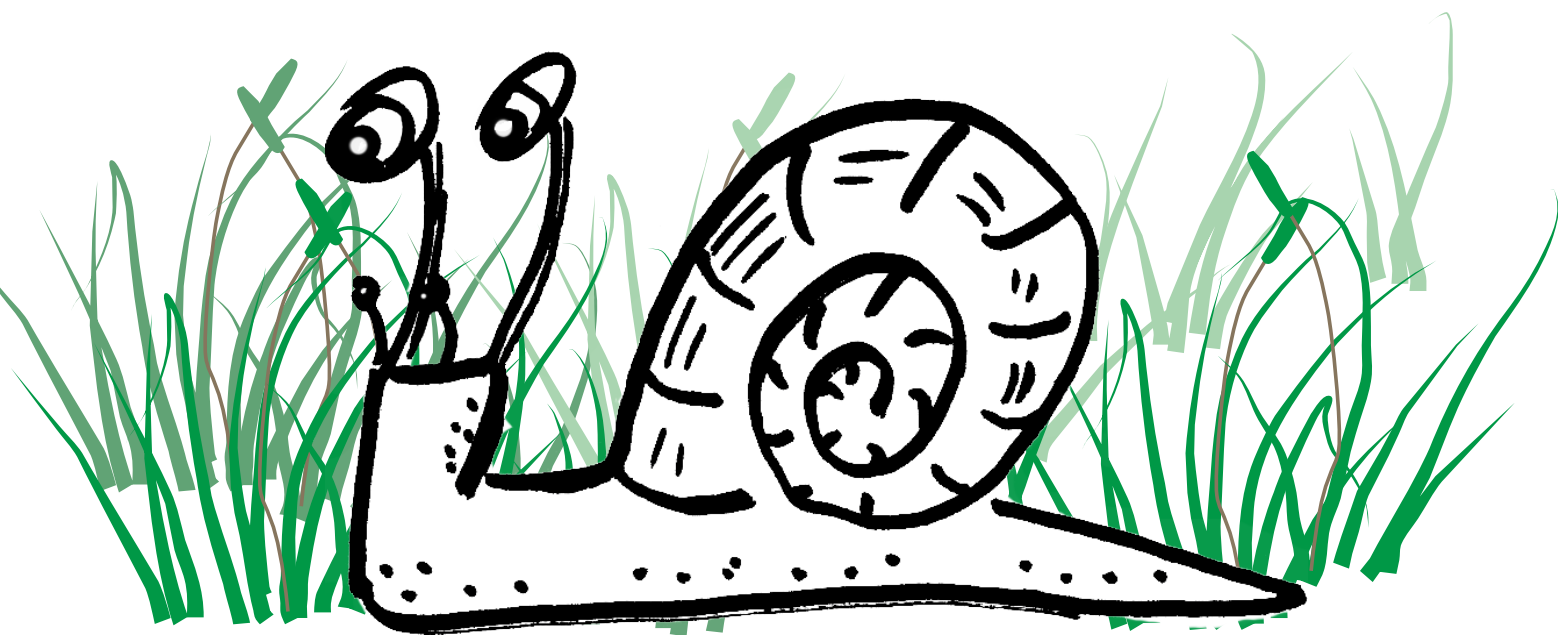
		7	8	9	1	6		
	8		6				4	
9				7				1
3				5				4
6		5	3	1	2	9		8
8				6			1	5
5				4				2
	2						9	
		4	1	2	3	8		

2

TĚŽKÉ

2			6		7			9
	4			2			3	
		1				8		
1			7		3			8
	9			4			6	
7			2		9			3
		9				2		
	1			7			8	
8			9		2		7	4

Omalovánka s básničkou



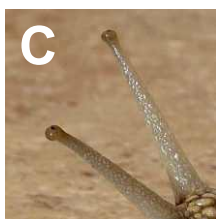
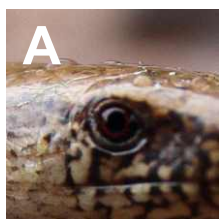
Podívej se šnečku sem,
kampak my tě odnesem.

Odnesem tě na pole,
nechceme tě v stodole.

Žereš tady úrodu,
řekni „já už nebudu“.

Rozeznejte oči zvířat

V přírodě se na vás vždy někdo kouká. Rozeznejte, čí jsou oči na těchto obrázcích. Uvědomte si, jak jsou oči živočichů rozdílné. Správné odpovědi jsou uvedeny pod článkem.



1 - skokan hnědý 2 - včela medonosná 3 - bažant obecný 4 - zajíc polní 5 - hlemýžď zahradní 6 - slepýš

Tip na výstavu - Pražská muzejní noc

Dne 11.6.2016 od 19:00 hod. proběhne v pražských muzeích a galeriích (i v Botanické zahradě) již tradiční akce pod názvem „Pražská muzejní noc“. Jelikož jsou vstupy zdarma, využijte toho a jděte se (rodiče i s dětmi) podívat na výstavy, které vás zajímají.

text a ilustrace: PhDr. Martin Rezek (odpovědi: 1F,2D,3B,4E,5C,6A)

ŘEŠENÍ HÁDANEK, TAJENEK, SUDOKU ...

HÁDANKY

1 hádanka

2 černé pivo

SUDOKU

1

7	9	4	1	2	3	8	5	6
1	2	3	5	8	6	4	9	7
5	6	8	9	4	7	1	3	2
8	7	2	4	6	9	3	1	5
6	4	5	3	1	2	9	7	8
3	1	9	7	5	8	2	6	4
9	3	6	2	7	4	5	8	1
2	8	1	6	3	5	7	4	9
4	5	7	8	9	1	6	2	3

2

8	5	6	9	1	2	3	7	4
3	1	2	5	7	4	9	8	6
4	7	9	3	8	6	2	5	1
7	6	8	2	5	9	1	4	3
5	9	3	1	4	8	7	6	2
1	2	4	7	6	3	5	9	8
6	3	1	4	9	5	8	2	7
9	4	7	8	2	1	6	3	5
2	8	5	6	3	7	4	1	9

Aktuální vtip:



Karel

Nejste bezmocní

TAKTICKO-STRATEGICKÝ KURZ PRO SENIORY

kdy: od 09.06.2016

(dále 16.06. a 23.06.)

od **16:00** do 17:00 hod.

**kde: Centrum RoSa, Praha 8,
Střelnická 8/1680**

cena: ZDARMA (3 x 60 min.)

Téma kurzu:

- Předcházení nebezpečných situací (na ulici, při cestování, při nakupování ...)
- Typologie pachatelů násilných deliktů
- Právní aspekty nutné obrany a krajní nouze
- Biochemické procesy v těle při stresu
- Fyzická a psychická příprava
- Relaxační techniky - Shiatsu a reflexologie a další

Lektor: **M.A.Rian**

Akci pořádá spolek Vědomý dotek v rámci programu Zdravý životní styl. Více informací na kontaktech:



www.vedomy-detek.cz/takticko-strategicky-kurz-pro-seniory
info@vedomy-detek.cz Tel: 608 339 338



Vydává: **VEDOMÝ DOTEK z.s.**

Feřtekova 557/18, Praha 8 Bohnice 181 00, IČO: 02214776
PhDr. Martin Rezek - šéfredaktor, email: redakce@vedomy-detek.cz
Název periodického tisku: NA DOTEK, Evidenční číslo: MK ČR E 21775
Četnost: 4/rok www.vedomy-detek.cz

Datum vydání: 03.06.2016. Uzávěrka dalšího čísla: 15.08.2016. Grafická úprava PhDr. Martin Rezek.

© Vědomý dotek z.s., nebo uvedení dodavatelé obsahu.

Titulní strana: Pixabay. PK - Karel, MR - Rezek.

Publikování ve spolkovém magazínu je bezplatné v rámci dobrovolnictví. Nevyžádané materiály nevracíme. Za věcnou správnost textu i obrazové přílohy odpovídají u článků autoři a u inzerátů inzerenti. Děkujeme všem, kteří se podílí na vydání spolkového magazínu svými příspěvky.

Téma příštího čísla: **POHYB**

DISTRIBUČNÍ MÍSTA ČASOPISU

Praha 4: Studio Dobeška, Praha 6: Harmonizační studio Osm, Biostudio, Praha 7: ÚMČ Praha - Troja,
Praha 8: Spirála - Kobylisy, Litoměřice: Pneuservis Rezek a dalších cca 60 míst v Praze (i mimo)

ZASÍLÁNÍ PAPIROVÉ VERZE ČASOPISU

STAŇTE SE NAŠÍM SPONZOREM A ZA MINIMÁLNÍ FINANČNÍ DAR 200,- Kč VÁM POSTUPNĚ ZAŠLEME 4 ZA SEBOU JDOUCÍ ČÍSLA ČASOPISU DO VAŠÍ POŠTOVNÍ SCHRÁNKY.

Více na www.vedomy-detek.cz/casopis-na-detek

POKUD BYSTE SE CHTĚLI PODÍLET NA DISTRIBUCI ČI OBSAHU ČASOPISU, NAPIŠTE NÁM NA REDAKČNÍ EMAIL: redakce@vedomy-detek.cz