

# DUKELSKÉ OKÉNKO



Číslo 30/2019

**BŘEZEN**  
BŘEZEN

## Obsah

Pranostiky v měsíci BŘEZEN.....	3-4
Horoskop BŘEZEN.....	5-16
<b>Významné a mezinárodní dny v březnu.....</b>	<b>17-28</b>
<u>Kalendář svátků.....</u>	<u>29</u>
<b><u>Co se dělo v ÚNORU.....</u></b>	<b><u>30-31</u></b>
Z per našich čtenářů, vtip.....	32

## PRANOSTIKY V MĚSÍCI – BŘEZEN

Březen - za kamna vlezem.

Panská láska, ženská chuť a březnové počasí není stálé.

V březnu vítr břízy fouká.

V březnu vítr, v dubnu déšť - pak jistě úrodný rok jest.

Březnové slunce má krátké ruce.

Lépe od hada býti uštknut, než v březnu od slunce ohřát.

Studený marec, mokrý máj - bude humno jako ráj.

Jestli březen kožich stáhl, duben rád by po něm sáhl.

Sníh v březnu škodí osení i vinné révě.

Adventní sníh dočká-li marcového, nebudeš jít, sedláčku,  
chleba režného.

Březnový sníh zaorati jest, jako když pohnojí.

Březnového prachu za dukát lot.

V březnu prach co zlato a stříbro, ale sníh bývá pro osení jed.

V březnu prach a v dubnu bláto - sedláčkovi roste zlato.

V březnu prach - jistý hrách.

Březen bez vody - duben bez trávy.

Suchý březen, studený duben, mokrý máj - bude v stodole ráj.

Březen suchý, duben mokrý a květen větrný pytle obilím a  
sudy vínem naplní.

Mokrý březen od rolníků nenáviděn.

Na déšť březnový následuje požehnání boží.

Mnoho dešťů březnových - hubené léto.

Jak prší v březnu, tak také v červnu.  
Hřmí-li v březnu, tak také v červnu.  
Kolik mlh v březnu k nebi stoupá, tolik bude ještě mrazů po  
velikonocích. Mlha v březnu znamená za 100 dní bouřku.

Březnové mlhy - za 100 dní déšť.  
Kolik březnových mlh, tolik lijavců v roce.  
Suchý březen, mokrý máj, bude humno jako ráj.



# Březen Horoskop 2019

Přelomový měsíc mezi zimou a jarem, kdy čekáme na pozitivní změny a na to kdy budeme moci studeným dnům konečně zamávat. I takový je měsíc Březen. Pro mnohé náročný, avšak pro mnohé naopak předzvěstí lepších zítřků.

Horoskop pro březen 2019 říká, že z hlediska nestability tohoto měsíce, nebude pro jedince výhodné příliš se zabývat osobními pocity. Lépe vám bude, pokud budete trávit volný čas ve společnosti lidí, které máte rádi. Březen není vhodný čas pro rozjímání a myšlenky.

## Beran březen

*Vnitřní síla, spontánní energie, sebedůvěra*

První jarní měsíc, březen, bude pro Berany znamenat zklidnění v pracovní sféře života. Starostí ubyde a vy se tak budete moct soustředit například na rodinu, kde vás možná zaskočí horká novinka. Beran by se měl obzvláště zaměřit na svou intuici, která bude pracovat na plné obrátky.

Každý Beran může v březnu očekávat pozitivní energii. Dařit se vám bude na všech frontách. Užijete si například harmonii v rodině. Vztahy zde budou velice vstřícné, a prostředí bude vhodné i pro rozřešení



závažnějších témat. Nenechte se však příliš ovlivnit ostatními. Za svými názory byste si měli pevně stát.

Kolegyně je na vás možná drzá, ale nepřipouštějte si ji k tělu, ať na pracovišti nevznikne zbytečně nepřátelská atmosféra.

Sršíte samým vtipem a šíříte kolem sebe pozitivní energii.

## Blíženci březen

*Komunikativní a zdvořilé znamení se smyslem pro humor a kreativitu*



Nastupující březen odvrátí vaši pozornost směrem k materiálním hodnotám. Blíženci budou v zaměstnání poháněni touhou po penězích, a tak se mohou spolehnout na to, že jim jejich odhodlání přinese ovoce. Vidina majetku by vás na druhou stranu mohla odpojit od vašich skutečných hodnot, tak na ně nezapomínejte.

Blíženci si v březnu příliš nedovolí své projevy náklonnosti projevovat na veřejnosti. Ač jsou vaše city silné, raději si romantiku necháte na doma.

Dlouhodobým vztahům se tak bude dařit, avšak ti, kteří jsou doposud nezadaní, z této situace příliš vytěžit nemohou. Vztahy, které v tomto období nově vzniknou, budou čistě přátelské.

Toužíte po dobrodružství? Vyrazte do víru velkoměsta sami a "poperte" se s ním na vlastní pěst.

S vaší fyzickou kondicí souvisí i psychický stav. Hodte se do pohody, cvičení vám půjde lépe.

## Lev březen

*Odvaha, sebejistota, průbojnost a otevřenost*

Nastupující březen vám obrátí život vzhůru nohama a vám se tak začne opět dařit. Každý Lev nyní působí velice sebevědomě. Těm nezadaným to do života nejspíš přivede novou známost, která by mohla skončit velkou láskou. Hvězdy přejí i dlouhodobým vztahům, kde nastává ideální čas k učinění plánovaných velkých kroků.

Březen přinese podle horoskopu velký obrat. Konečně nastane období, kdy se Lvům začne dařit v osobním životě. Naopak v kariéře to teď ale může pokulhávat. Stačí chvilková nepozornost a uděláte chybu. Musíte se velmi soustředit, což je pochopitelně vysilující. Baterky nejlépe dobijete například při kolektivním sportu.

Když uděláte jeden špatný krok, celá práce se vám může sesypat jako domeček z karet.

Relaxujte a odpočiňte si. Přečtěte si knihu nebo se podívejte na film.





## Váhy března

*spravedlnost, sympatie, harmonie  
a intelekt*



S příchodem jara se Váhy mohou přichystat na probuzení své sexuality. Nezadaným to do života přinese vášnivou známost, zatímco Vahám v dlouhodobém vztahu obrovský příval vitality. Března však nebude přát jen lásce, ale také kariéře. Vidina materiálních zisků totiž způsobí, že budete motivovanější než kdy dříve.

Hvězdy budou v březnu nadále přát nezadaným. Nepropáste šanci potkat spřízněnou duši a mějte oči dokořán otevřené. Váhy také můžou očekávat klidnou situaci a harmonii v rodině. Doma se budete cítit nejlépe. I když jste někdy příliš zdrženliví, teď se nemusíte bát projevit své city, ani šetřit slovy chvály.

Pokud jste naprosto přesvědčeni, že pravdu máte vy, klidně se nebojte pustit se s šéfem do diskuze.

Vyzkoušejte něco nového, exotického a zvláštního. Budete mít o čem vyprávět a budete tak středem pozornosti.

Není nic horšího než začít den ve spěchu. Raději si přivstaňte a dopřejte si v klidu vydatnou snídani. Budete se cítit lépe celý den.



## Střelec březem

*cílevědomý a energický, plný touhy a snahy*



Každý Střelec může očekávat velice společenský březem. Vaše komunikační schopnosti nyní dosáhnou maxima, což vám pomůže utužit jak partnerské, tak i rodinné vztahy. Jediné, co by vám mohlo dělat problém, jsou autority. Buďte opatrní na to, jak jednáte se svým nadřízeným, mohlo by se vám to ošklivě vymstít.

Březem bude velmi přát mezilidským vztahům. Podle horoskopu budou prosperovat především ty dlouhodobé partnerské, ale také rodinné vztahy, nebo vztahy mezi přáteli. Naopak v tomto období nelze očekávat příliš mnoho vášně, proto nezadaní Střelci nebudou mít štěstí při seznamování. Svou energii by raději měli soustředit jiným směrem.

Rozhodně byste neměli polevovat, protože ostatní jsou líní. Naopak si vás alespoň zaměstnavatel všimne.

Vaše nálada možná není nejlepší, ale nezoufejte. Věnujte se něčemu, co vás baví. Zůstaňte zaměstnaní a zbytečně nepřemýšlejte.

## Vodnář březen

*Oduševnělý a romantický se  
smyslem pro experimentování*



Každý Vodnář by se měl raději připravit na to, že mu začínající březen nejspíš přinese potíže, co se partnerských vztahů týče. Na první pohled se vám možná budou zdát neřešitelné, ale s odstupem zjistíte, že to nebylo tak horké, jak se zdálo. Útočiště nyní najdete zejména u svých přátel.

Situace v osobním životě se v březnu konečně obrátí. Můžete očekávat pozitivní energii. Každý Vodnář nyní bude doslova vynikat v komunikaci, proto se snadno a rychle dokážete seznámit se svým protějškem. Potenciálních partnerů se může vyskytnout hned několik, proto se ti, kteří jsou doposud nezadaní, rozhodně nudit nebudou.

Pokud jste v posledních dnech tvrdě pracovali, vezměte si den volna a nabijte ztracené síly.

Vyrazte na vycházku, tentokrát ale za město, do čisté přírody. Potřebujete si na chvíli od hluku a smogu ve městech odpočinout.

Myslete na sebe a poslouchejte své tělo. Neměli byste se neustále přepínat. Raději odmítněte pozvání na akci a relaxujte.

## Býk březem

*Silný až tvrdohlavý, ale praktický a rozhodný*



Březem odsune milostné vztahy stranou a do popředí přivede ty přátelské. Býk se nyní nebude bát ukázat svou pravou tvář, čímž k sobě přitáhne řadu zajímavých lidí. Přestože se cítíte uvolněnější než kdy dříve, stále buďte obezřetní - nemůžete počítat s tím, že s vámi bude každý jednat upřímně.

Březem přinese Býkům porci pozitivní energie hlavně, co se vztahů týče. Ti z vás, kteří jsou doposud nezadaní, budou mít velkou šanci se seznámit. Jen se nesmíte bát vyrazit ven. V kariéře vás teď čeká stabilita, proto můžete ve svém snažení lehce polevit. Velké pracovní nasazení vám teď rozhodně výhodu nepřinese.

Koncert vážné hudby je pro vás ten pravý relax na tento večer.

Obměňte jídelníček. Snažte se jíst více zeleniny a méně solit. Udělá vám to dobře.

## Rak březem

*Emocionální ale zodpovědný  
charakter, náladový a rezervovaný*



Zvyšující se teploty na sobě Rak pocítí v podobě zlaté horečky. Po celý březem budete přitahováni penězi a majetkem, což vám dodá potřebný elán a soustředěnost k tomu, abyste ze sebe dostali nadprůměrné pracovní výkony. Pokud vytrváte, určitě se to neobejde bez povšimnutí a možná bude ve vzduchu i povýšení.

Co se kariéry týče, v březnu můžete setkat s menšími nesnázemi. Každý Rak se nyní zřejmě bude potýkat s nedostatkem motivace. Pokud se k tomu navíc přidá špatné soustředění, snadno se stane, že vám unikne nějaká důležitá informace a uděláte chybu. Nemusíte se však bát, důsledky budou tentokrát mírné, měli byste se však poučit.

Vyzkoušejte něco nového, exotického a zvláštního. Budete mít o čem vyprávět a budete tak středem pozornosti.

O pleť se musíte starat v jakémkoli věku. Dostatek odpočinku a hydratace, a budete vypadat svěže.

## Panna březem

*opatrná, starostlivá avšak inteligentní a precizní je Panna*



Panna přirozeně patří mezi pracovitá znamení zvěrokruhu, což v extrémních případech vede k workoholismu. Březem však na takový nápor není vhodným obdobím. Přílišný stres by totiž mohl mít negativní dopad na vaše zdraví. Proto si ve volných chvílích dopřejte zasloužený odpočinek a klidně si o víkendu vyražte někam do lázní.

Tento měsíc se bude točit spíše kolem vaší kariéry, i když vaše myšlenky se možná budou ubírat jiným směrem. Pro Panny bude velmi důležité, aby se dokázaly plně soustředit na to, co právě dělají. Drobné chyby z nepozornosti totiž ve výsledku mohou způsobit velké problémy. V březnu byste neměli zanedbávat ani své zdraví.

Monotematická práce vás může téměř ukolébat ke spánku. Raději si dejte pauzu.

Není nic horšího než začít den ve spěchu. Raději si přivstaňte a dopřejte si v klidu vydatnou snídani. Budete se cítit lépe celý den.



## Štír březem

*Je všímavý bojovník, předvídavý a empatický k okolí*



Březem pro vás bude plodným obdobím, na které jste dlouho čekali. Štír nebude mít problém se do jakékoliv práce ponořit s naprostým nadšením. Jeho hlavní motivací je silná touha po majetku, kterou mu přinesl Mars v Býku. Ano, peníze jsou sice pěkná věc, nezapomínejte však ani na své blízké.

Díky vlivu Venuše se Štírům bude v březnu dařit v mezilidských vztazích. Budete vyzařovat pozitivní energii, která bude jedince ve vašem okolí silně přitahovat. O potenciální partnery tak ti, kteří jsou nezadaní, rozhodně nebudou mít nouzi. Vaše sebevědomí bude rozhodně stoupat. Měli byste si však dát pozor, abyste se nestali bezohlednými.

Pokud s někým nesouhlasíte, dejte mu to najevo. Samozřejmě v rámci slušného vychování.

Bez výčitek se můžete hýčkat. Koneckonců si to zasloužíte. Poslední dobou jste se opravdu poctivě snažili.

## Kozoroh březen



*konzervativní znamení, jsou praktičtí, zdrženliví, vytrvalí a vážní*

Během prvního jarního měsíce by měl Kozoroh zpozornět. Březen vám totiž do cesty naskládá několik nečekaných překážek, které by vás mohly pěkně rozhodit. Nejlépe uděláte, když zaměříte veškerou svou pozornost na své dlouhodobé kariérní cíle. V této oblasti totiž máte velkou šanci na úspěch, třeba ve formě povýšení.

Při výměně názoru s autoritou byste si měli uvědomit své podřízené postavení. To platí i v případě, že jste si jistí, že máte pravdu. Horoskop radí, že tvrdohlavost by v tomto případě měla jít stranou. Jinak se v březnu Kozoroh dostane do potíží. Volný čas budete rádi trávit s rodinou.

Nebojte se být cílevědomí. Jděte si za svým i na úkor ostatních. Je to soutěž, tak to prostě v životě chodí.

Máte spoustu energie a jste ve výborné kondici, pokud se vám delší dobu něco nedařilo, nyní se to zlomí.



## Ryby březen

*skromné a citlivé znamení, mají silné vnitřní vnímání a inspiraci*



Na březen si nic mimořádného neplánujte, protože už tak budete mít co dělat, abyste svůj život ukočírovali. Ryby mají před sebou spoustu pracovních i rodinných událostí, takže jim nezbyde téměř žádný prostor na další aktivity. Nastal čas srovnat si priority a uvědomit si, že vždycky nemůžete mít vše, co chcete.

V kariéře slibuje březen Rybám spoustu událostí. Naskytnou se zajímavé obchodní příležitosti a bude na vás záležet, zda jsou opravdu výhodné. Můžete tak stát před závažným dilematem. Pokud si nebudete vědět rady, nebojte se požádat kolegu nebo blízkého přítele o radu, není to přece žádná ostuda.

Když dojde na lámání chleba, ukáže se, že jste na tom v konečném důsledku lépe než kolegové.

Myslete na sebe a poslouchajte své tělo. Neměli byste se neustále přepínat. Raději odmítněte pozvání na akci a relaxujte.

## Významné a mezinárodní dny v BŘEZNU

<b>Datum</b>	<b>Jméno</b>
1. 3.	<u>Mezinárodní den omylů v kalendáři (30. 2.)</u>
2. 3.	<u>Mezinárodní den boje spisovatelů za mír</u>
6. 3.	<u>Den jódu</u>
8. 3.	<u>Mezinárodní den žen</u>
8. 3.	<u>Světový den ledvin</u>
10. 3.	<u>Evropský den památky obětem terorismu</u>
11. 3.	<u>Evropský den mozku</u>
15. 3.	<u>Světový den spotřebitelských práv</u>
15. 3.	<u>Mezinárodní den proti policejní brutalitě</u>
18. 3.	<u>Mezinárodní den nenávisti</u>
19. 3.	<u>Mezinárodní den invalidů</u>
20. 3.	<u>Světový den divadla pro děti a mládež</u>
20. 3.	<u>Světový den frankofonie</u>
21. 3.	<u>Mezinárodní den zdravého spánku</u>
21. 3.	<u>Světový den poezie</u>
21. 3.	<u>Mezinárodní den za odstranění rasové diskriminace</u>

22. 3.	<u><a href="#">Světový den vody</a></u>
23. 3.	<u><a href="#">Světový den meteorologie</a></u>
24. 3.	<u><a href="#">Světový den boje proti tuberkulóze</a></u>
24. 3.	<u><a href="#">Den Horské služby v ČR</a></u>
27. 3.	<u><a href="#">Světový den divadla</a></u>
28. 3.	<u><a href="#">Den učitelů v ČR</a></u>

## Evropský den mozku

Funkce lidského mozku s miliardami neuronů je základem tělesných i duševních pochodů, osobnosti, myšlenek a pocitů. Jeho složitá a dosud ne zcela probádaná struktura může být ale i původcem mnoha onemocnění. K popularizaci tématu byl roku 1988 vyhlášen Evropský den mozku, který letos připadá na 11. března



Podle světové zdravotnické organizace (WHO) trpí neurologickými onemocněními v Evropské unii nejméně 50 milionů lidí a jejich počet stále stoupá – tento trend souvisí mimo jiné se stárnutím populace. Neurologickým chorobám se ale dle odborníků nevěnuje tolik pozornosti, kolik by zasloužily, a to i přes skutečnost, že náklady s nimi spojené dosahují třetiny všech výdajů na zdravotní péči v EU. K nejrozšířenějším neurologickým chorobám patří migréna, podle statistik jí trpí až 41 milionů Evropanů, okolo 4,5

miliónu obyvatel EU se potýká s demencí, přibližně 2,6 miliónu jich trpí epilepsií. Na čtvrtém místě se s 1,1 miliónu nemocných umísťuje Parkinsonova choroba, následovaná cévní mozkovou příhodou, která ročně postihne přibližně milión Evropanů.

Následky těchto onemocnění jsou u jednotlivých pacientů různé. Jednou z cest jejich léčby je neurologická rehabilitace. Ta je specifická svou komplexností, protože naprostá většina neurologických chorob v sobě zahrnuje nejen postižení pohybového aparátu, ale i dalších smyslových orgánů — řeči, psychiky atd. **„Tato komplexnost se projevuje zejména tím, že se na léčbě podílí lékaři a zdravotníci více odborností.**

**Nutností je souhrnný náhled na všechny pacientovy obtíže,“** uvedl MUDr. Libor Musil, primář rehabilitačního oddělení Rehabilitační kliniky Malvazinky. **„To znamená, že pokud má například pacient problémy s hybností ruky, musíme se také ptát, na co ji používá, jestli se jedná o levou nebo pravou ruku, zda je pacient manuálně pracující nebo se jedná například o hudebníka apod. Dopad onemocnění na budoucí život pacienta se podle těchto faktorů může velmi lišit a tomu je také uzpůsobena zvolená forma léčby či nahrazení funkce pomůckou,“** řekl MUDr. Musil.

Dalším doposud opomíjeným faktorem je společenské uplatnění po neurologickém onemocnění, které může být velmi rozdílné od toho, čím se pacient živil v době před chorobou. **„Aby byly následky neurologického onemocnění co nejmenší, je důležitá včasná diagnóza onemocnění a začít s neurologickou rehabilitací co nejdříve. Pokud má tedy pacient pocit, že má nějaké neurologické obtíže, s návštěvou lékaře by neměl otálet,“** doplnil MUDr. Musil.

## Mezinárodní den zdravého spánku

Patříte mezi milovníky spánku? Nebo je pro vás spánek jen nutným pozastavením? Ať tak či onak, spánku je věnován jeden celý den v našem roce. Tento den nám má připomenout, jak moc je spánek pro organismus důležitý a poukázat i na možné spánkové poruchy. Dlouhodobý nedostatek spánku totiž může být pro celkové zdraví organismu nebezpečným.



### Zdravý spánek

Během spánku je náš organismus utlumen a prochází si svou relaxační fází. Ztrácíte vědomí, jste méně citliví na vnější podněty a vaše svalstvo se uvolňuje. Dochází také ke snížení tělesné teploty, krevního tlaku a zpomalení dýchání. V průměru věnujeme spánku přibližně jednu třetinu života. Potřeba spánku je však u každého jedince individuální a je závislá i na náplni prožitého dne. Časové rozmezí spánku uváděné u dospělé osoby se pohybuje od 4-12 hodin za den, i když ideálních je 7 až 8 hodin spánku denně. Těhotné ženy potřebují vyšší přírůstek spánku, ten by měl být minimálně 8 hodin denně. Délka spánku u dětí závisí na jejich stáří. Čím mladší dítě je, tím více hodin spánku potřebuje. Například dítě od 3-5 let by mělo spát 10-12 hodin denně. Starší generace osob naopak často trpí nespavostí. Nespavost může být vyvolána léky či nemocemi, jde o tzv. sekundární nespavost (v důsledku jiných příčin), primárním důvodem nespavosti může být například snížení pohybové aktivity. S přibývajícím

věkem se také zkracuje fáze hlubokého spánku, což souvisí s poklesem hladin růstových hormonů.

## **Jaké jsou fáze spánku?**

V průběhu spánku si procházíme dvěma fázemi. Fáze REM (rapid eye movement) a NREM, která je opakem fáze REM. Tyto dva režimy se v průběhu našeho spánku pravidelně střídají. Během NREM fáze dochází k útlumu mozkové činnosti, dochází k uvolnění. NREM fáze se dále dělí podle hloubky spánku na 4 stádia. Během NREM fáze dochází také k tělesné regeneraci. Naopak během REM fáze mozek intenzivně pracuje, podobně jako v bdělém stavu.

Charakterizován je tento stav rychlými očními pohyby, živými sny a ztrátou svalového napětí téměř u všech vůlí ovládaných svalů. Během spánku se cyklus střídání fází opakuje v průměru čtyřikrát až šestkrát za noc. Hlubokého spánku přitom dosahujeme ve 4. části NREM fáze spánku. Přechodný stav mezi bdělostí a spánkem nazýváme usínání, podobný stav je probouzení, které však bývá rychlejší. Někdy hovoříme i o tzv. spánkové paralýze, kdy si náš mozek pomalu začíná uvědomovat realitu, ale prozatím jí není schopen odlišit od snu a představ podvědomí. Člověk není schopen ovládat svaly či použít hlasivky, má pocit připoutání. Dokonce se mohou objevit také halucinace a pocit strachu. Spánkovou paralýzu způsobuje opožděná funkce části mozku, Varolova mostu. Opačná porucha tohoto můstku může vést k náměsíčnosti.

## **Spánkové poruchy**

Souhrnně se poruchy spánku týkající se jeho množství a kvality nazývají dyssomie. Mezi ně patří nespavost, která postihuje velkou část populace. Projevuje se neschopností



usnout a častým probouzením během spánku. Důvodem nespavosti bývá většinou stres, nedostatek pohybové aktivity či nesprávné užívání léků. Může jít také o doprovodný příznak tělesných či duševních poruch. U jedince, který spí denně 12 či více hodin a i během dne usíná, hovoříme o zvýšené spavosti, tzv. hypersomnii. Mezi poruchy spánku řadíme i noční můry, děsivé sny, které jsou charakteristické svou živostí a i po probuzení si většinou jedinec zlý sen pamatuje. Jedinec, který během spánku vstává z postele a provádí některé úkony, např. se prochází, trpí náměsíčností. Do poruch spánku řadíme také mluvení, zpívání či výkřiky ze spaní. Další poruchou spánku je skřípání zubů vyskytující se často u dětí, ale i dospělých. Důvodem skřípání zubů bývá stres, úzkost či potlačovaná frustrace.

### **Melatonin: hormon spánku**

Melatonin je hormon, který v lidském těle navozuje spánek. Nazývá se i jako hormon tmy. Podílí se na koordinaci denních rytmů a spánku. Jeho hladina se zvyšuje po nástupu tmy a vrcholí uprostřed noci, čímž podporuje spánek. Melatonin je vytvářen endokrinní žlázou - šišinkou. Máte-li melatoninu nedostatek, můžete trpět nespavostí. Melatonin má však vliv na mnoho fyziologických funkcí, například ovlivňuje krevní oběh, krevní tlak, tělesnou teplotu, atd. Měli bychom si uvědomit, že biologické hodiny podléhají vlivu působení světla. Denním světlem je totiž zastavena sekrece hormonu melatoninu. Ideální je proto přirozené buzení světlem a usínání bez světla, jelikož melatonin se začíná tvořit, když náš organismus není světlu vystaven. Problémem dnešní moderní doby je především tzv. bílé světlo, které vydávají elektronická zařízení: televize, notebook, tablet či mobilní



telefon. Jste-li bílému světlu vystaveni před spaním, mohou se objevit problémy s usínáním a nespavostí.

## **Dostatek vs. nedostatek spánku**

Stav způsobený nedostatkem spánku označujeme jako spánková deprivace, která se projevuje ospalostí, zhoršením koncentrace, v horších případech i halucinacemi. Málo naspaných hodin se projevuje zvýšenou únavou či sníženými pracovními a fyzickými výkony. Je-li spánkový deficit dlouhodobý, mohou se objevit problémy s přibýváním na váze, krevním tlakem či může docházet ke zvýšenému poškození mozkových buněk. Lidé, kteří si nedopřávají dostatek spánku, jsou náchylnější ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění.

Dostatek pravidelného spánku přináší vašemu organismu mnoho výhod. Pečujete nejen o svůj imunitní systém, ale jste také méně náchylní k rozvoji psychických onemocnění. Dostatek spánku má vliv také na paměť, jelikož se během spánku upevňují vzpomínky a vše, co jsme se naučili a prožili v bdělém stavu. Lidé, kteří málo spí, mají vyšší krevní hodnoty zánětlivých bílkovin. Jejich vyšší hladiny jsou spojeny s rizikem vzniku zánětlivých onemocnění. Spánek má vliv i na pozornost, snižuje stres a ovlivňuje celkové zdraví organismu.

## **Spánková hygiena**

Abyste se vyhnuli problémům s usínáním a nespavostí, je vhodné se vyvarovat některým zlozvykům či naopak některé úkony přidat. Jaké to jsou? První pravidlo se týká jídla. Snažte se jíst alespoň hodinu před spaním. Plný žaludek se věnuje

trávení a aktivitě, což může narušit plynulé usínání. Dopřejte si během dne dostatek fyzické aktivity, vaše tělo bude unavené a lépe se vám bude usínat. Snažte se před spaním nemyslet na problémy a zbývající resty. Myslete na to, že s tím v danou chvíli nemůžete nic udělat a že je důležité si především odpočinout. Pro dodržení správného spánkového režimu chod'te vždy ve stejnou hodinu spát a vstávejte vždy ve stejný čas, a to i o víkendech, samozřejmě s dostatečným spánkovým přísunem. Nezapomeňte, že na vás působí i prostředí, ve kterém spíte. Ložnice by měla být místem k odpočinku, nejlépe bez elektronických zařízení, zvláště televize, s příjemnou teplotou a bez velkého množství květin. Večer se snažte o minimalizaci světla přicházejícího zvenku. Zapomeňte také na notebook či tablet v posteli, tato zařízení svou produkcí bílého světla oddalují váš spánek. Snažte se také během dne o omezený příjem kávy, zeleného čaje či energetických nápojů, které povzbuzují organismus. Před spaním si můžete dopřát bylinkové čaje, které uvolňují tělo i mysl a chrání před stresem. Vyzkoušejte čaj z meduňky lékařské, chmele otáčivého, levandule lékařské či třezalky tečkované.

# Světový den vody



**Voda je základ života na zemi. Bez vody bychom přežili jen pár dní. Pitné vody je na světě reálný nedostatek -přesto si ji nevážíme a plýtváme s ní. Její důležitost nám má připomínat právě 22. březen, den, který byl Valným shromážděním OSN v roce 1992 v Rio de Janeiro prohlášen za Světový den vody.**

## **Při výběru pozorně čtěte etiketu**

Trh nám nabízí široké spektrum různých minerálek, ochucených, pramenitých či perlivých vod. Vody dělíme oficiálně do čtyř kategorií a na každé etiketě musí být daná kategorie i uvedena. Důležité je, abyste etiketu četli opravdu pozorně. Pavel Vacek dodává: *"Etikety pramenitých, minerálních a kojeneckých vod musí například obsahovat lokalitu, z níž voda pochází, název zdroje a údaje o složení. Naleznete zde také expirační dobu či další pokyny, jak je třeba vodu uchovávat, zda ji skladovat v chladu, nebo do určitého stupně teploty. Měly by zde být zaznamenány i technologické úpravy vody."*

Při výběru vod by měli být obezřetní zejména lidé s vysokým krevním tlakem. MUDr. Milan Kudyn upozorňuje: *"Lidé s vysokým tlakem mohou pít balené vody, které nemají vysoký obsah sodíku a chloridů. Pokud nejsou diabetici, mohou i ochucené vody."*

## Děti potřebují vody nejvíce

Dospělý člověk by měl denně vypít 20 - 40 ml tekutin na 1 kg váhy, což je přibližně 2 - 3 l denně. Potřeba tekutin je však velmi individuální a je závislá na různých faktorech například zdravotní stav, věk, pohlaví, tělesná aktivita atd. U dětí jsou však hodnoty jiné. Voda tvoří u novorozence až 80% tělesné hmotnosti. Látková přeměna u dítěte probíhá rychleji, o to důležitější je tedy pravidelný přísun tekutin. *"Kojenci cca do 1 roku by měli pít vodu pouze kojeneckou, pramenitou, bez obsahu iontů, protože jejich ledviny nedokážou koncentrovat moč a tím vylučovat přebytečné ionty z těla,"* tvrdí MUDr. Milan Kudyn. Na pitný režim by měli dbát i těhotné ženy, jejichž denní příjem tekutin by měl být 2-3 l denně, s průměrným obsahem iontů (300 mg / l).

Pro sportovce je lepší vybírat vody s vyšším obsahem iontů, tedy hořčíku, sodíku a chloridů, které se tělesnou aktivitou ztrácejí. Vybírat si mohou také ochucené vody s vyšším obsahem cukru. Na běžné doplňování pitného režimu vybírejte vody s vyváženým poměrem iontů, tedy cca 289 mg iontů/l, s obsahem vápníku a hořčíku. *"Obecně vody doporučuji střídat. Vyvarujete se tak dlouhodobému používání jedné kumulace některých iontů v organismu. Střídejte také ochucené balené vody. Vybírejte si je podle chuti a samozřejmě složení. Přírodní pramenité vody mohou pít však všichni,"* dodává MUDr. Milan Kudyn.

Voda je jedním z lidských práv. I to nám má tento den připomínat. Každoročně se na celém světě řeší problematika pitné vody s cílem informovat lidi o problémech, které s vodou souvisí. Až 20% celosvětové populace trpí jejím nedostatkem. Zhruba 6 000 dětí denně za její nedostatek zaplatí životem.

Co se Čech týče, prozatím máme zásob podzemních vod bohatě. Sousední Slovensko dokonce v tomto ohledu patří mezi světové velmoci.

### **Většina vody, kterou pijeme, je nějakým způsobem upravována**

Že je voda z veřejných zdrojů, kterou běžně používáme na pití a vaření, technicky a chemicky různě upravována, aby vyhovovala náročným zdravotním a hygienickým normám, asi všichni tušíme. Pro mnohé však může být překvapivá informace, že se nějaká technologická úprava, filtrace či ozařování UV zářením týká i řady balených vod. A to nejen těch, které jsou nejdříve čerpány z veřejných zdrojů, ale i hodně minerálek nebo pramenitých vod z podzemních zdrojů. Důvodem je snaha vyhovět přísným kritériím a stanoveným limitům obsahu dusičnanů a organických látek. Existuje jen málo pramenů, které takové úpravy nepotřebují.

### **Co víme o balených vodách?**

Voda má pozitivní vliv na náš organismus a celkovou kondici. Pro lidský organismus je nejlepší pramenitá voda přímo z lůna přírody, pokud neobsahuje žádné nežádoucí prvky a sloučeniny a neprošla žádnou

chemickou úpravou. Nejčastěji se s nimi setkáváme v podobě balených vod.

Balené pramenité vody jsou kvalitní a neustále sledované vody z podzemních chráněných zdrojů, které mohou být upravovány pouze určitým způsobem.

*"Některé prameny se tedy různé filtrují, zbavují se síry, manganu, arzenu či železa a ozařují se (to platí i pro minerální vody), aby se vyhovělo přísným kritériím a limitem stanovenému obsahu dusičnanů a organických látek. Zde je stejně dobré věnovat pozornost výběru, protože ty skutečně nejkvalitnější přírodní vody jsou "živé" a nepotřebují vůbec žádnou úpravu,"* poznamenal ředitel výrobního závodu Toma Natura z Teplic nad Metují Pavel Vacek.

Minerální vody pocházejí z kontrolovaných a schválených podzemních zdrojů. Při jejich úpravě nesmí být použit žádný způsob, který by změnil jejich složení. Povolené je pouze odželeznění, odsíření, UV filtrace nebo sycení oxidem uhličitým. Při pravidelném pití minerálek mějte na paměti, že pít je můžete, ale s mírou. Pro každodenní pití jsou vhodné slabě mineralizované vody s obsahem minerálních látek do 500 mg/l. Vody s vyšším obsahem by se měly kombinovat s jinými nápoji a ty s obsahem nad 1500 mg/l je vhodné konzumovat jen výjimečně. Ne každému může vyhovovat specifická chuť některých značek, která vzniká právě ze zbylého obsahu konkrétních minerálů.



## Kalendář svátků – Červenec

1.3.	má svátek <b>Bedřich</b>	21.3.	má svátek <b>Radek</b>
2.3.	má svátek <b>Anežka</b>	22.3.	má svátek <b>Leona</b>
3.3.	má svátek <b>Kamil</b>	23.3.	má svátek <b>Ivona</b>
4.3.	má svátek <b>Stela</b>	24.3.	má svátek <b>Gabriel</b>
5.3.	má svátek <b>Kazimír</b>	25.3.	má svátek <b>Marián</b>
6.3.	má svátek <b>Miroslav</b>	26.3.	má svátek <b>Emanuel</b>
7.3.	má svátek <b>Tomáš</b>	27.3.	má svátek <b>Dita</b>
8.3.	má svátek <b>Gabriela</b>	28.3.	má svátek <b>Soňa</b>
9.3.	má svátek <b>Františka</b>	29.3.	má svátek <b>Tatána</b>
10.3.	má svátek <b>Viktorie</b>	30.3.	má svátek <b>Arnošt</b>
11.3.	má svátek <b>Anděla</b>	31.3.	má svátek <b>Kvido</b>
12.3.	má svátek <b>Řehoř</b>		
13.3.	má svátek <b>Růžena</b>		
14.3.	má svátek <b>Matylda</b>		
14.3.	má svátek <b>Rút</b>		
15.3.	má svátek <b>Ida</b>		
16.3.	má svátek <b>Elena</b>		
16.3.	má svátek <b>Herbert</b>		
17.3.	má svátek <b>Vlastimil</b>		
18.3.	má svátek <b>Eduard</b>		
19.3.	má svátek <b>Josef</b>		
20.3.	má svátek <b>Světlana</b>		





## CO SE DĚLO V ÚNORU.....



### Zahájení ranních rozcviček na chodbě domova



**Navštívili jsme poprvé dílnu keramiky na NZDM, kde jsme si vyrobili z hlíny své první výrobky. Ty si příště půjdeme naglazurovat a vypálit.**



## Trénování šipek ve „SLOVANU“ Vejprty





## Z per našich čtenářů .....

- Že člověk žije v přírodě, automaticky neznamená, že přírodě rozumí.
- Kdo zůstane k sobě i jiným pravdivým- má nejkrásnější vlastnost největších talentů.
- Kdo nepoznal opojení, neví také nic o tom, jak střízlivost nechutná.



*Bohuslava Vaněčková*

## Něco pro zasmání.....

Pan Kukla přijde do květinářství: „Prosil bych si čtyři begonie.“ „Begonie nemáme. Mohly by to být petúnie?“ „Nemohly,“ odpovídá pan Kukla. „Víte, zítra se mi vrátí žena z lázní a já jsem měl zalívat begonie!“





Městská správa sociálních služeb, S. K. Neumanna 842, 431 91 Vejprty