

TAKTO TO VIDÍ SLABOZRACÍ



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

Ročník II

Číslo 9

 Září 2018

**Adresa SONS Oblastní odbočka Chrudim:**

**Městský park 274, 537 01 Chrudim**

**1. patro, číslo dveří 23.**

**telefon: 777 498 714**

**e-mail:** **chrudim-odbocka@sons.cz**

**web:** [**https://www.sons.cz/chrudim**](https://www.sons.cz/chrudim)

**Kontaktní dny:**

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

**Pracovníci odbočky:**

**Jana Bubáková**

**Ing. Daniela Peřinová**

**Hana Pleskotová**

**Redakční rada časopisu Maják:**

 **Hana Pleskotová**

 **Ing. Milan Mlateček**

 **Ing. Daniela Peřinová**

**Alena Nová**

**Redakční email:** **casopis.majak@post.cz**

**Případné dotazy a připomínky jsou vítány.**

Akce na září 2018 Chrudim a Pardubice

6. 9. čtvrtek v 06:45 hod. se sejdeme na vlakovém nádraží v Pardubicích. Pojedeme na celodenní výlet do Semil. Naši přátelé z odbočky, pro nás připravili zajímavý program. Opravdu mini pochod po horách. Kdo se nebude chtít zúčastnit, pojede autobusem, pak bowling s obědem. V Pardubicích budeme nejdéle v 19:00 hod.

12. 9. středa pojedeme na celodenní výlet do Letohradu a to objednaným autobusem. Z Chrudimi od vlakového nádraží v 08:00 hod. z Heřmanova Městce od fary v 08:15 hod. a z Pardubic v 08:45 hod. z parkoviště před vlakovým nádražím u bílého domu. Navštívíme muzeum Řemesel a podíváme se na ukázky zámeckých interiérů na náměstí v městském muzeu v Letohradu. Bude to pohodový výlet vhodný pro všechny věkové kategorie. Oběd je zajištěn, vyberete si z menu zdejší restaurace. Nahlaste se co nejdříve, počet míst je omezen!! Zpět bychom měli být 17:00 hod.

14. 9. pátek od 08:00 hod. se konají ruční práce. Doděláme některé výrobky na ukázku do Vsetína. Každá ruka vítána. V srpnu kvůli vedrům jsme se nesešli.

19. 9. středa v 10:00 hod. pořádáme zvukovou střelbu. Podařilo se nám díky Alence Nové střelbu zprovoznit. Má kolem sebe šikovné lidičky. Děkujeme za podporu.

20. 9. – 23. 9. čtvrtek až neděle se zúčastníme Tyfloartu ve Vsetíně.

Toto setkání amatérských zrakově postižených umělců pořádá SONS Praha. My zde budeme prezentovat za OO Chrudim a Pardubice naše ruční výrobky, fotografie a naše knížky. Milan Drahoš, pak bude přednášet některé své básničky.

26. 9. středa v 13:00 hod. se koná Kancelářská Kavárna. Tentokrát naše setkání zpestříme povídáním o vitaminu A, který je prospěšný nejen našim očím. Přijďte ochutnat naši skvělou kávu. Těším se na vás.

27. 9. čtvrtek v 09:30 hod. se sejdeme na autobusovém nádraží v Chrudimi. Na Stromovce si zahrajeme bowling. V 10:30 před restaurací.

Jana Bubáková

Milý cvičitele jógy, první cvičení by mělo začít v druhé polovině září. Budu vás kontaktovat telefonicky, abych upřesnila datum. Opět se budeme scházet v úterý v 16:45 hodin. Cvičitelka Dagmar se na nás moc těší. V případě zájmu by Milan udělal meditaci spojenou s relaxací.

Hana Pleskotová

*Pozvánka na cyklus setkání*

*Zdravý životní styl*

*aneb Jak si poradit v době jedové*

* Tyfloservis, o.p.s., Milady Horákové 549/53, 500 06 Hradec Králové
* každou třetí středu v měsíci od 10 do 15 hodin
* max. 8 - 10 lidí se zrakovým postižením
* svůj zájem o celý kurz nebo jednotlivá setkání dejte vědět do 16. 2. 2018 na email: h.kralove@tyfloservis.cz nebo tel. 495 273 636

19. 9. 2018 – Čistá domácnost bez chemie (povídání o přírodních prostředcích, které lze využít k úklidu domácnosti a praní prádla, výroba

*Těšíme se na Vás!* Kol. pracovnic Tyfloservisu

V měsíci září oslaví narozeniny:

Vlastimil Kühr

Ladislava Slaninová

Marie Matěnová

Jindřiška Halúšková

Irena Sůrová

Srdečně blahopřejeme a přejeme vše nejlepší!



Tajemství zdravého zraku třetí část

Dieta pro ostrý zrak

Oči patří mezi orgány nejvíce citlivé na dostatečný přísun živin. Některé z nich jsou ale důležitější než jiné a podle vědeckých výzkumů může jejich užívání dokonce vést ke zlepšení vidění u některých očních nemocí.

Vitamín A – Axeroftol: podporuje ochranu očí proti volným radikálům, toxinům i zánětlivým procesům. Nedostatek může vést k syndromu suchých očí, ale i k vážným poruchám zraku jako například šeroslepost. Jeho nedostatek byl často pozorován u osob se zeleným zákalem a makulární degenerací.

Vitamín B1 - Thiamin: je nutný pro zdraví zrakového nervu, jeho nedostatek je typický pro pacienty s glaukomem.

Vitamin B2 – Riboflavin: podporuje fungování receptorů a také produkci glutathionu, hormonu s výraznými antioxidačními vlastnostmi, který je pro zdraví očí nezbytný. Výzkumy japonských vědců prokázaly, že denní příjem 10 mg vitaminu B2 zvýší produkci glutathionu o 83%.

Vitamin B3 – Niacin: zlepšuje cirkulaci krve a tím i výživu očí.

Vitamin B5 – Kyselina panthotenová: posiluje nadledvinky, jejichž hormony pomáhají regulovat nitrooční tlak.

Vitamin B6 – Pyridoxin: je důležitý u syndromu suchých očí, zlepšuje absorpci hořčíku a pomáhá snižovat nitrooční tlak. Jeho nedostatek zvyšuje riziko makulární degenerace.

Vitamin B9 - Kyselina listová: je nezbytná pro metabolismus draslíku.

Vitamín B12 – Kobalamin: pomáhá chránit oční nervy a podle japonských vědců může jeho užívání zabránit zhoršení vidění u pacientů s glaukomem.

Vitamín C – Kyselina askorbová: silný antioxidant. Podle britských vědců může jeho dostatečný příjem snížit riziko šedého zákalu až o 60%. Důležitý je i u zákalu zeleného, neboť příznivě ovlivňuje regulaci nitroočního tlaku, a jeho nedostatek až ztrojnásobuje riziko makulární degenerace.

Vitamín E – Tokoferol: silný antioxidant, který pomáhá redukovat nitrooční tlak, stabilizuje buněčné membrány a chrání cévy před působením volných radikálů.

Hořčík - podporuje relaxaci očních svalů a je nezbytný pro produkci slz.

Selen - je nutný pro správnou funkci glutathionu. Osoby trpící makulární degenerací navíc uvádějí zlepšení vidění po užívání selenu v kombinaci s vitaminem E.

Zinek - pacienti s makulární degenerací užívající zinek často uvádějí zlepšení vidění, neboť chrání před degenerací buňky sítnice.

Lutein a zeaxantin – tyto dva karotenoidy se nacházejí hlavně v zelenině s tmavě zelenými listy (např. špenát). Jsou nutné pro tvorbu očních pigmentů a zároveň působí jako silné antioxidanty. Podle nizozemských vědců může jejich dostatečný příjem zpomalit stárnutí buněk oční čočky. Odborníci z Harvardské univerzity zase zjistili, že lidé, kteří konzumují alespoň 2x týdně zeleninu s tmavými listy, jsou o 46 % méně ohroženi makulární degenerací.

Lykopen - červený pigment nacházející se hlavně v rajčatech, vodním melounu či růžovém grapefruitu je silným antioxidantem. Jeho nedostatečný příjem zvyšuje riziko makulární degenerace až 20x.

Flavonoidy – čínští vědci prokázali, že konzumace potravin bohatých na tyto látky (bobulové ovoce, zelený čaj apod.) chrání buňky před volnými radikály, zlepšuje stav cév zásobujících oči a pomáhá předcházet šedému zákalu a dalším chorobám.

Aminokyseliny – zásadně důležité jsou zejména cystein, glycin a kyselina glutamová, které tvoří hormon glutathion, hlavní antioxidant v našich očích. Podle výzkumu P. Sternberga z roku 1988 mají pacienti s makulární degenerací v očích průměrně o 58 % méně glutathionu a jeho nízká hladina může vést i ke vzniku šedého i zeleného zákalu a vloček ve sklivci. Nezbytná je i aminokyselina taurin, která chrání buňky sítnice před UV zářením.

Nenasycené mastné kyseliny - výzkum R. E. Andersona z roku 1984 prokázal, že čtyřtýdenní léčba pomocí omega-3-nenasycených kyselin zlepšila vidění u 85 % pacientů nad 70 let. Tyto látky jsou totiž nezbytné pro regeneraci sítnice, vedení nervových vzruchů, regulaci hladiny cholesterolu a krevní zásobení sítnice. Důležité jsou rovněž omega-6-nenasycené mastné kyseliny, které zmírňují zánětlivé a degenerativní procesy a pomáhají redukovat nitrooční tlak.

Pokračování příště.

Zdroj: [nastrojezdravi](http://www.nastrojezdravi.cz)

Mini seriál: Deset věcí, které dali Češi světu

Český fyzikální chemik Jaroslav Heyrovský se narodil 20. prosince 1890 jako páté dítě v rodině profesora římského práva na Karlově univerzitě. Jaroslav Heyrovský je první český laureát Nobelovy ceny (1959 za chemii). Akademik Heyrovský byl zakladatelem Polarografického ústavu ČSAV a spoluzakladatel časopisu *Collection of Czechoslovak Chemical Communications (1929)*.

Jaroslav Heyrovský studoval na akademickém gymnáziu v Praze. V roce 1909 se zapsal na filozofickou fakultu Karlova univerzity. Od roku 1910 studoval na *Univerzity College* v Londýně. V roce 1913 získal hodnost bakaláře. Studia však přerušila I. světová válka. Heyrovský narukoval ke zdravotníkům. V roce 1918 Heyrovský obhájil na *Karlově univerzitě* svou disertační práci. Následující roky se Heyrovský věnoval problematice *rtuťové kapkové elektrody*, která sloužila k měření povrchového napětí rtuti. V roce 1922 Heyrovský publikoval objev využití elektrolýzy se rtuťovou kapkovou elektrodou, metodu sloužící účelům chemické analýzy.



M. Shikata a J. Heyrovský

V roce 1924 sestrojil Jaroslav Heyrovský se svým žákem Japoncem M. Shikatou polarograf - přístroj pro automatický záznam křivky závislosti proudu na napětí při elektrolýze roztoku vzorku. V počátcích se zdála metoda nevhodná pro praktické využití.

Jeden z prvních modelů polarografu (1924)

V roce 1924 vznikl návrh na konstrukci prvního automatického přístroje, který umožnil zkrácení postupu z řádů hodin na minuty. Návrh Jaroslava Heyrovského na *polarograf* realizovali universitní mechanici Peták a Innemann.

Nobelova cena a další ocenění

37 let po vynálezu *polarografie* 10. prosince 1959 převzal Jaroslav Heyrovský z rukou švédského krále Gustava Adolfa VI. ve Stockholmu Nobelovu cenu za chemii za vynález a využití *polarografie*.

Jaroslav Heyrovský získal čestné doktoráty na mnoha univerzitách (mj. Drážďany, Marseille, Paříž, Varšava). Heyrovský byl také čestným členem vědeckých akademií (např. USA - Boston, Indie, Maďarsko, Polsko). Byl viceprezidentem *Mezinárodní unie fyziků*, prezidentem *polarografické společnosti v Londýně*, čestným členem *Japonské polarografické společnosti*, čestným členem chemických společností Československa, Rakouska, Polska, Anglie a Indie. Jaroslav Heyrovský zemřel 27. března 1967 a je pohřben na Vyšehradě.

Zdroj: converter.cz

Zajímavý tip na akci

Nevidomí se mohou vydat na unikátní vycházky za zpěvem ptáků



Česká společnost ornitologická připravila za podpory Ministerstva životního prostředí sérii vycházek do přírody pro zrakově handicapované.

*Vycházky za hlasy přírody*

3. srpna 2018 - 12:30

Ornitologové při nich učí nevidomé poznávat hlasy přírody a zároveň se v pilotním projektu od zrakově postižených sami učí, jak podobné vycházky vést. Do zpěvu ptáků, ale i „neslyšitelných” hlasů netopýrů se už lidé mohli zaposlouchat v Praze, poslední červencový den proběhla vycházka za zpěvem ptáků ve Zlíně a následovat budou akce v Olomouci, Přerově a opět v Praze.

Poznávání přírody je nádherným zážitkem, pro mnoho lidí i vznešeným celoživotním posláním. Mohlo by se zdát, že zrakový handicap je v tomto oboru vážnou překážkou, nemusí to tak ale být. „Každý profesionální ornitolog i nadšený milovník přírody moc dobře ví, že znát a dobře rozlišovat hlasy ptáků je minimálně stejně důležité, jako je poznávat v dalekohledu,“ říká Evžen Tošenovský z České společnosti ornitologické, který se kromě ptáků zabývá i výzkumem a ochranou netopýrů.

„U netopýrů je akustické sledování a určování druhů podle zvuků dokonce ještě daleko důležitější, je k němu ovšem zapotřebí speciální technické vybavení – ultrazvukový detektor – a právě ten si budou moci nevidomí účastníci našich speciálních vycházek také vyzkoušet,“ doplňuje Tošenovský.

Právě nevidomí a zrakově handicapovaní mají přitom v poznávání přírody jednu velkou výhodu – dokážou se daleko lépe soustředit na zvukové vjemy, lépe rozlišovat jemné detaily zvuků, a to je právě u ptáků a netopýrů nesmírně důležité pro jejich správné určení.

Aktuální projekt vycházek pro nevidomé je pro ČSO pilotní a propojuje popularizaci přírodních věd se sociální problematikou zrakově postižených.

„Naším cílem je přitom nejen ukázat specifické skupině účastníků krásy české přírody, ale zároveň se od nich chceme i sami učit, jakým způsobem podobné vycházky a programy vést a připravovat,“ říká Katarina Slabeyová, která má v ČSO na starosti organizaci tradičních akcí pro veřejnost jako je Vítání ptačího zpěvu nebo Evropský festival ptactva.

„Do budoucna tak budeme schopní v rámci našich zavedených akcí, ale například i vytvářených materiálů a tiskovin, nabídnout aktivity ČSO daleko širší skupině zájemců,“ dodává Slabeyová.

[Dramatická hnízdní sezóna sýčků má dobrý konec](http://www.plzenskenovinky.cz/zpravy.php?sid=46c94d9d43a046b30a46b26c1f952bf0&id=929fd92c-910e-11e8-960f-003048df98d0&language=cs&preview=true)

A že je právě o exkurze do přírody za hlasy ptáků mezi zrakově postiženými velký zájem, potvrzuje i to, že první dva termíny těchto speciálních vycházek byly v předstihu plně obsazené. „Velmi nás těší, že se nám zrakově handicapovaní zájemci sami ozývají a o podobný program mají zájem. Budeme velmi vděční, pokud nás aktivní jednotlivci, ale i organizace pracující s nevidomými a zrakově postiženými kontaktují a pomohou nám naše vycházky co nejlépe připravit,“ upřesňuje Slabeyová.

Na samotné vycházky pro zrakově postižené naváže workshop pro organizátory tradičních vycházek. Workshop, kterého se zúčastní i specialista na komunikaci s nevidomými, poslouží pro zaškolení organizátorů a výměnu zkušeností. Pro zrakově postižené také ornitologové vytvoří terénní příručku pro určování ptáků v Braillově písmu. Prazskenovinky.cz informovala Česká společnost ornitologická.

*(jv,prazskenovinky.cz foto:Katarina Slabeyová, ČSO)*

Věděli jste, že:

Šibam: Nejstarší mrakodrapy světa jsou hliněné a stojí uprostřed pouště v Jemenu

Nejkrásnější je prý při západu slunce, kdy se paprsky měkce opírají o hliněné stěny. Město Šibam je jednou z největších atrakcí Jemenu. Aby také ne – v obrovském údolí Hadramaut tady už od 16. století stojí na pět set mrakodrapů. S výškou okolo třiceti metrů, z nepálené hlíny odolávají silnému slunci a čas od času i prudkým povodním. Říká se jim Manhattan pouště a dodnes se v nich běžně bydlí.

Šibam leží v údolí Hadramaut, jehož jméno prý ve volném překladu znamená „přichází smrt“. Neutěšená pustina o rozloze větší, než je rozloha Česka, se v létě mění v rozpálenou výheň, kde se před sluncem a obrovským horkem nedá utéct. I proto místní turistům radí, aby si návštěvu Šibamu naplánovali na jinou část roku, jinak si ji neužijí, ale jen přetrpí.

Hadramautské údolí bývalo součástí stejnojmenného království a Šibam jeho hlavním městem. Podle historických pramenů už od 4. století. Hliněné mrakodrapy, které jsou mimochodem nejstarší na planetě, ale vznikly až ve století šestnáctém – jako ochrana před nájezdy beduínů a před velkou vodou, která se čas od času údolím prohnala.

Pětistovka mrakodrapů uprostřed pouště

Dnes v Šibamu stojí asi pětistovka mrakodrapů. Část jich je původních, část vznikla znovu, na první pohled ale starší budovy od těch původních nepoznáte, protože tu platí výnos, podle kterého musí být nová stavba přesnou kopií stavby předchozí. A shodovat se musí jak výškou, tak počtem oken i dveří a jejich umístěním. Žádné novoty, žádné moderní materiály, ale stejně jako před staletími jen nepálená hlína.

Nutno ale podotknout, že už před staletími byl Šibam moderním městem, které svou úrovní předběhlo tehdejší evropské metropole. Tady už v 16. století vzniklo pravidelné pravoúhlé uspořádání ulic. Ty byly navíc všechny dlážděné a naprostým standardem byla i kanalizace – vedoucí dokonce i z horních pater zdejších mrakodrapů.

Žít si na vysoké noze

Domy v Šibamu mají obvykle pět až deset pater a všechny bez výjimky jsou postavené z nepálených cihel. Jeden dům tady obvykle obývá jedna rozvětvená rodina a důležitost jejích členů se pozná podle toho, jak vysoko v domě žijí. Čím vyšší patro, tím váženější člen. Platí, že přízemí je často vyhrazené domácím zvířatům.

Šibam tedy není žádný mrtvý skanzen. Naopak. Za hradbami, které město objímají a které narušuje jen jediná vstupní brána, žije dnes asi sedm tisíc obyvatel. Kromě vysokých domů tu stojí i několik mešit (z nichž jen jednu postavili z cihel pálených), školy, obchody, nemocnice…



Šibam dříve chátral, hliněné domy se drolily a tvrdou ránu městu zasadila i veliká povodeň v roce 1982. Ve stejném roce se ale Šibam stal součástí světového dědictví UNESCO. S tím šly ruku v ruce rostoucí počty turistů, kteří sem začali jezdit, a peníze od mecenášů, které sem proudí. Teď se tedy daří držet místní výškové budovy v přijatelném stavu.

Jako turisté zaplatíte u vstupní městské brány drobný poplatek a pak už můžete bloumat místními uličkami, které lemují sedící a kát žvýkající muži. Přímo ve městě obvykle nepotřebujete ani průvodce, oblast Šibamu je pro turisty celkem bezpečná. Nezapomeňte ale na to, že do místních mešit se nepodíváte – ty jsou pro nemuslimy přísně zapovězené.

Zdroj: novinky.cz

Odborníci radí:

Vypnout elektrické přístroje nebo zalézt do auta. Hasiči radí, jak se chovat při bouřce

V přírodě hustý les, ve městě budovy opatřené hromosvodem - to jsou příklady úkrytů před bouřkou a blesky, které radí hasiči v reakci na aktuální výstrahu meteorologů před silnými bouřkami. Vhodné útočiště lze najít také v autě. Podle hasičů je pro člověka největším rizikem pohyb v otevřeném terénu a u vody, stejně jako schovávat se pod osamělými stromy.

Bezpečí poskytují hlavně budovy s ocelovou nebo železobetonovou konstrukcí. Hasiči doporučují schovat se nejlépe v domě s funkčním hromosvodem.

„Nezapomeňme zavřít okna a odpojit od elektrické sítě veškeré spotřebiče, které nemusí být nutně v provozu, tedy odpojit i anténní přípojku od televize a telefonní linku od modemu počítače, aby nedošlo k jejich poškození nebo zničení,“ uvedla mluvčí Hasičského záchranného sboru Nicole Zaoralová.

V případě, že člověka zastihne bouřka v přírodě, je podle hasičů nutné rovněž se rychle schovat. Vhodný je hustý les, nižší porost nebo například úzké údolí a suchý příkop.

„Nikdy se neschovávejme pod osamělými stromy, na okraji lesa, pod převisy nízkých skal, v menších staveních bez hromosvodu nebo ve stanech,” řekla Zaoralová. Rovněž nedoporučuje zdržovat se u vodních ploch nebo na podmáčené půdě. „Velké nebezpečí zásahu bleskem hrozí při koupání, windsurfingu nebo při plavbě v loďce,” upřesnila.

Pokud nás zastihne bouřka v automobilu, nemusíme se blesku příliš obávat.

V přírodě je důležitá také poloha, ve které se člověk nachází. Obecně je nutné, aby byl kontakt se zemí co nejmenší. Nebezpečné je například lehnout si na zem nebo stát příliš rozkročeně.

„Doporučujeme při bouřce stát s nohama těsně u sebe. Pro člověka není nebezpečný jen samotný viditelný blesk, ale i jeho vybíjecí proudy, které se po úderu šíří po zemském povrchu. Jsme-li venku ještě s ostatními, tak se nikdy nezdržujeme v jedné velké skupině, zvyšujeme tím pravděpodobnost zásahu bleskem,“ sdělila Zaoralová s tím, že bouřku lze v přírodním úkrytu strávit také v podřepu s nohama a rukama u sebe.

Venku je také životu nebezpečné při bouřce přenášení kovových předmětů a při jízdě na kole je potřeba sesednout a vzdálit se od něj.

„Pokud nás zastihne bouřka v automobilu, nemusíme se blesku příliš obávat. Jestliže necháme okna i dveře zavřené, poskytne nám plechová karoserie spolehlivou ochranu,“ vysvětlila mluvčí.

Zdroj: novinky.cz

Recept na vaření 

Kugelis (Litva)

500 g brambor

2 vejce

200 g měkkého tvarohu

1/2 lžičky mletého pepře

lžíce hladké mouky

sádlo na vymazání pekáčku

sůl

Omáčka:

3 cibule

100 g vepřových škvarků se sádlem

šálek zakysané smetany

Syrové brambory nastrouháme, vodu slijeme a vmícháme vejce, tvaroh, mouku, pepř a sůl. Pečlivě promícháme. Těsto vložíme do

vymaštěného pekáčku a v troubě pečeme asi hodinu. Na škvarcích opečeme nakrájenou cibulku a smícháme se smetanou. Touto omáčkou hotový kugelis polijeme.

Místo tvarohu můžeme použít i balkánský sýr nebo tvrdý strouhaný sýr. (Zvýší se tím pikantnost, jen pozor na množství soli!)

Pranostika na září

Teplé září - dobře se ovoci i vínu daří.

Něco pro zasmání 

Alenko, tys snědla ten kus dortu, co byl v ledničce?

Ano, mami.

Ale proč jsi ho snědla tolik najednou?

Tatínek přece říkal: co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítra.

Otec omlouvá dceru třídnímu učiteli:

"Promiňte, že přišla pozdě, má ještě dvě sestry a u nás je jen jedno zrcadlo."

A závěrem jeden citát

„Úsměv trvá chvilku, ale někdy se na něj vzpomíná celý život.“

