

MIMOŘÁDNÝ INFORMÁTOR Č.2

**Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých
České republiky, zapsaný spolek
Oblastní odbočka OPAVA**

**Časopis vychází pro vnitřní potřebu členů SONS ČR, z. s.
Oblastní odbočky OPAVA a jejich příznivců.
Je neprodejný.**

**Informátor pro vás připravuje
Tým pracovníků Oblastní odbočky OPAVA**

Zpracovala Lenka MARTÍNKOVÁ

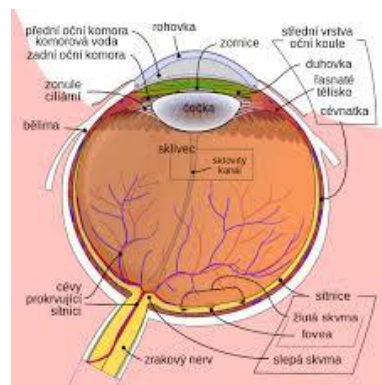


Vážení členové, milí přátelé a příznivci,

i tentokráte vám přinášíme spoustu zajímavých informací, které pro vás mohou být nejen zdrojem zábavy, ale i poučení.

Přeji vám inspirativní čtení. LM

100 zajímavých informací o očích



Lidské oko patří k nejpozoruhodnějším a nejsložitějším orgánům v našem těle, zdaleka však o něm ještě nevíme úplně všechno. Neuvědomujeme si to, dokud se nám nezačne horšit zrak nebo pokud nemáme s očima jiný problém. Na zdraví oka má kromě jiného vliv mrkání a pláč. Člověk získává zrakem zhruba 80 % informací, za hodinu jich pak umí zpracovat až 36 tisíc.

Čtěte dále a uvidíte...

Fakta o lidských očích, která možná neznáte



Dvacet zajímavostí o očích:

Není možné kýchnout s otevřenýma očima.

Rohovka je jedinou tkání v lidském těle, která neobsahuje krevní cévy. Je vyživována procesem difúze, živiny a kyslík se do ní dostávají z okolí.

Lidské oko dokáže kdykoli fungovat na 100% bez potřeby odpočinku.

Vývoj oka začíná již 2 týdny po početí dítěte.

Novorozenec pláče bez slziček. Slzy se dětem začínají tvořit až ve věku kolem šesti týdnů.

Všechny děti jsou při narození barvoslepé.

Při transplantacích rohovky se u lidí jako náhrada používá rohovka z oka žraloka, protože se stavbou nejvíce podobá lidské rohovce.

80% zrakových vad je léčitelných.

Lidské oko vidí pouze tři barvy – červenou, modrou a zelenou. Ostatní barvy jsou kombinací těchto barev.

Jedním z nejčastějších zranění oka je poškrábání tužkou na líčení řas při ranním zkrášlování.

Nejčastější příčinou slepoty u dospělých v Evropě je cukrovka.

Naše oči obsahují až 107 miliónů na světlo citlivých buněk.

Lidské oko obsahuje 7 miliónů čípků, které umožňují barevné vidění a vidění detailů a také 100 miliónů tyčinek, díky kterým můžeme lépe vidět za šera.

V případě náhlé stresové situace a nebezpečí se naše oči automaticky zavírají. Je to standardní obranná reakce organismu.

Oční řasy brání vniknutí nečistot do oka.

Průměrná délka života oční řasy je pět měsíců.

Hlavní funkcí obočí je zabránit stékání potu do očí.

Heterochromie znamená, že vaše oči nemají stejnou barvu.

Uši a nos nám během života rostou, ale velikost očí se během dospívání nemění, zachovávají si svou velikost od narození.

Kouření zhoršuje noční vidění.

Dalších dvacet zajímavostí si necháme na příště...

NĚKOLIK MÝTŮ O ZRAKU

Nezáleží na tom, zda nevidomému člověku budeme tykat nebo vykat – není zcela svéprávný.

Právě to, že není zcela svéprávný, tím tykáním dáváme najevo. Jak byste se cítili, kdyby Vám někdo na ulici či při vstupu do místnosti začal automaticky tykat, byť by to byl nositel Nobelovy ceny, prezident nebo třeba kosmonaut, jehož schopnosti a postavení – proč si to nepřiznat – nemáte...

V bytě nevidomého nemají obrazy a zrcadla co dělat.

A kolik věcí máte v bytě kvůli jiným lidem Vy? Možná proto, aby se tam dobře cítili, možná proto, abyste jim něco ukázali, abyste se pochlubili...

Slabozraký se časem stane úplně slepým.

Někomu dobrý zrak vydrží po celý život, proč by jinému nemohl zrovna tak beze změny vydržet i poškozený zrak? Pochopitelně existuje řada zrakových vad, které se časem zhoršují, ale nedá se to brát jako obecné pravidlo.

Používáním se zrak slabozrakému člověku ještě víc kazí.

Co není používáno, časem zakrní; tréninkem lze naopak zvýšit výkonnost. To platí i u zraku. Nikdy však zrak nepřepínejte; extrémny škodí téměř vždy. Zraková únava se ohlásí zpravidla pálením očí, bolestmi hlavy, apod., pak je určitě vhodné dát si na chvíli pauzu.

Zdroj: <https://www.sons.cz/>

Víte že:



Kýchnout s otevřenýma očima nejde

Kýchání je vůlí neovladatelný reflex, který vzniká drážděním receptorů nosní sliznice a udržuje průchodnou dutinu nosní. Větší množství hlenu podráždí receptory a po silném nádechu se prudkým výdechem dutina uvolní.

"Kýchací reflex zahrnuje kontrakci několika skupin svalů, mimo jiné svalů víček. Existuje hypotéza, že lidé oči zavírají proto, aby je při kýchání chránili před vymrštěnými choroboplodnými zárodky. Když kýchne člověk za volantem, ujede při běžné městské rychlosti 14 metrů poslepu," vysvětlil doktor Stodůlka.

Víte že:



Oko je "hotové" až v sedmi letech

Čerstvě narozené miminko vidí jen do vzdálenosti 25 centimetrů a rozeznává pouze světlo a tmu. Oko se přitom začíná vyvíjet už během čtvrtého týdne těhotenství. V období prvních šesti měsíců se u dítěte vyvíjí schopnost zaměřit oči na předmět při pohledu do blízka.

Nejvíce dítě zajímají předměty, které jsou blízko a pohybují se. Líbí se mu hračky a leporela výrazných barev a tvarů. Kolem pátého měsíce věku je dítě schopné pozorovat předměty pouze očima, nemusí tedy pohybovat hlavou.

"V jednom roce je zraková ostrost na úrovni asi 20 až 30 procent. Kolem sedmého roku je vývoj zrakových funkcí u konce a dítě by mělo vidět stejně kvalitně jako zdravý dospělý člověk," vysvětluje MUDr. Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini. Čočka však roste ještě v průběhu života.

Víte že:



Mrkev je mýtus

Mrkev s dioptrickými vadami našich očí vůbec nesouvisí. Zdravý je vitamín A (beta-karoten), který obsahuje, ale ten najdeme také třeba v mléku a mléčných výrobcích, v sýru a hlavně ve vejcích. Tento vitamín vyživuje sítnici oka a obdobně působí i další zraková barviva, jako jsou například flavonoidy, lutein a jiné, například nenasycené omega 3 mastné kyseliny, které jsou třeba v rybím oleji.

Zeptali jsme se vědců:



Jak je možné, že sovy dokážou otočit hlavu o 360 stupňů?

Předně je třeba říci, že sovy neotáčejí hlavu o 360°, ale o trochu méně – zhruba 270°. Na otázku odpověděl RNDr. Ondřej Sedláček, Ph.D., z Katedry ekologie Přírodovědecké fakulty UK.

A teď k vlastní otázce. V situacích, kdy si my lidé vystačíme s pohybem očí, musí sovy otočit hlavu. Jejich oči zasazené v hlubokých jamkách jsou totiž nepohyblivé. Proto sovy potřebují nějak kompenzovat šířku celkového zorného pole bez nutnosti pohybovat celým tělem.

Pohyblivost ptačí hlavy je zajištěna tím, že první krční obratel, takzvaný nosič (atlas), je spojen s lebkou pouze jediným týlním kloubním hrbolem. To je rozdíl oproti savcům, kteří mají tyto hrboły dva.

Extrémní rotaci umožňují také další anatomická přizpůsobení, především úpravy cévního zásobení hlavy. Krční tepny sov nejsou vedeny po stranách krku, ale velmi blízko páteře, tedy blízko osy rotace. Proto si je sova „neukroutí“.

Zdroj: https://www.lidovky.cz/relax/veda/zeptali-jsme-se-vedcu-jak-je-mozne-ze-sovy-dokazou-otocit-hlavu-o-360-stupnu.A160510_095610_In_veda_ape

OČI VE ZVÍŘECÍ ŘÍŠI



Ryba s tajemným jménem Rhynchohyalus Natalensis má čtyři oči. Díky tomu ve vodě vidí jak nad sebe tak pod sebe.

Hřebenatka má na sledování nebezpečí okolo sebe kolem své ulity až 100 očí.

Škorpióni mají až 12 očí, medúzy mají dokonce 24 očí.

Žížala nemá oči.

Morčata se rodí s otevřenýma očima.

Sovy nemohou hýbat očima, a proto se u nich vyvinul jiný způsob jak sledovat své okolí. Dokážou otočit hlavu téměř o 360°.

Sova je jediným ptákem, který vidí modrou barvu.

Sova vidí pohybující se myš na vzdálenost více než 40 metrů.

Většina křečků mrká vždy jen jedním okem a nedokáže mrknout dvěma oky současně.

Vážka má v oku až 30 tisíc čoček. To jí pomáhá rychle zachytit pohyb kolem ní a díky tomu jí predátoři nedokážou snadno chytit a zabít.

Zdroj: <https://www.stopplusjednicka.cz/>

Milí přátelé, věřím, že jste si opět našli pro sebe tu správnou informaci.

Za OO OPAVA Lenka MARTÍNKOVÁ