

PAPRSEK

ZPRAVODAJ KRAJSKÉ KOORDINAČNÍ RADY,
OBLASTNÍCH ODBOČEK SONS
A TYFLOKABINETU Č. BUDĚJOVICE, o. p. s.

Přinášíme Vám tyto informace:

- *Kalendář akcí*
- *Nejčastější nemoci oka: 1. Zánět spojivek*
- *Slavní nevidomí: John Milton*
- *Zajímavosti z přírody: Klimatizace v termištích*
- *Recepty:
Česneková pomazánka s oregánem
Dábelská rybí pomazánka*

ČERVEN 2009

Kalendář akcí:

Dne **1.června** se bude konat v klubovně Tyflokabinetu setkání držitelů vodících psů.

Dne **2.června** od 14.00 hodin v rámci klubové činnosti Vás zveme na poslech komentovaných filmů dle vlastního výběru. K dispozici je asi 90 titulů.

Dne **16.června** od 14.00 hodin Vám přijde do klubovny Tyflokabinetu zahrát harmonikář.

Oblastní odbočka Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých ČR a Tyflokabinet České Budějovice si Vás dovolují pozvat na „**Den otevřených dveří**“, který se bude konat v úterý **9. 6. 2009 od 9:00 do 17:00** hodin v zasedací místnosti Městského úřadu v **Českém Krumlově**, v Kaplické ulici 439, ve 3.poschodí.

Přijďte si vyzkoušet chůzi s bílou holí, psaní Braillova bodového písma, práci s kamerovou lupou nebo psaní na počítači s hlasovým výstupem.

Budou zde vystaveny pomůcky pro nevidomé a slabozraké.

Rekondiční pobyt pro mládež

I letošní rok pořádá oblastní odbočka SONS rekondiční pobyt pro mládež se zaměřením na volnočasové aktivity včetně počítačů. V termínu od **23. 8. do 30. 8. 2009** očekáváme 13 účastníků ve věku od 10 do 18 let. Místo konání je opět osvědčený penzion Sigma pana Kocába v Dolním Žďáru u Jindřichova Hradce.

Rekreační pobyt pro seniory připravila OO SONS České Budějovice. Pobyt bude pětidenní v termínu od **20. do 25. září 2009** v penzionu Sigma v Dolním Žďáru u Jindřichova Hradce. Cena za pobyt je 2500,- Kč. Zájemci se mohou hlásit v Tyflokabinetu.

Ve dnech **5. - 6. června 2009** (pátek 16:00 - 22:00 hodin, sobota 10:00 - 22:00 hodin) proběhne zajímavá akce pro celou rodinu pod názvem „**Žiju stejně jako TY 2009**“ - druhý víkendový **festival bez hranic**, která se uskuteční na Pankrácké pláni v Praze 4. Můžete si vyzkoušet slepeckou nebo vozíčkářskou dráhu, vylézt si na lezeckou stěnu, vypít poslepu kávu. Poznáte na vlastní kůži, jak a kde vnímají překážky postižení tam, kde je zdravý běžně nečeká. Po celý víkend na vás bude čekat řada zajímavých atrakcí a disciplín. Bruslařská plocha, lezecká stěna, lukostřelba, zvuková střelnice, sportovně-zdravotní městečko, soutěže o ceny, centrum podnikání zdravotně znevýhodněných, vůz “zdravých zubů“, asistenční vozy hasičského záchranného sboru, představení vozidel Rallye ze závodu Dakar včetně doprovodného kamionu, potápění, dětské městečko a mnoho dalšího. Svoji premiéru zde bude mít projekt Nadačního fondu pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením - značka “Práce postižených“, jehož cílem je marketingově podpořit výrobky, které prokazatelně vyrobily, balily či kompletovaly osoby se zdravotním znevýhodněním. Na akci se představí na pět desítek společností, které mají zkušenosti s integrací, vzděláváním a

zaměstnáváním osob se zdravotním postižením včetně UNIE ROSKA, která svoji účast podpoří v rámci Světového dne roztroušené sklerózy. Po celý víkend si může každý přijít zkusit změřit síly nejenom ve sportovních disciplínách, ale na své si přijdou milovníci malování keramiky, zdobení triček, thai-chi, výroby šperků. Svým hudebním vystoupením se do akce zapojí například Sestry Steinovy, Bengas, Lenka Dusilová, Post-it, Tam Tam Orchestra, Vladivojna, Tereza Černochová, Ondřej Ruml, Slávek Janda + SJB, Egnoise a další. Podrobné informace o akci jsou uvedeny na stránkách www.zijustejnejakoty.cz nebo na www.nfozp.cz. Vstup na akci je zdarma.

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR pořádá v **Ústí nad Labem** ve dnech **10. - 13. září 2009** (čtvrtek - neděle) XVII. přehlídku zájmové umělecké činnosti nevidomých a slabozrakých **TYFLOART 2009**. Letošní ročník je zařazen v kalendáři akcí SONS k příležitosti dvoustého výročí narození L. Brailly. Srdečně tímto zveme nevidomé a slabozraké hudebníky, divadelníky, výtvarníky, rukodělce a recitátory k účasti na tomto festivalu. Účastnický poplatek činí 600,- Kč na osobu a zahrnuje část nákladů na ubytování, stravování a organizaci festivalu. Ubytování je plánováno na koleji ve dvoulůžkových pokojích s příslušenstvím v centru města Ústí nad Labem. Zájemci o účast na přehlídce Tyfloart 2009 volejte do Tyflokabinetu České Budějovice k vyzvednutí přihlášky a další informace.

Rádi bychom Vás pozvali na **prohlídku katedrály sv. Václava v Olomouci**, kde je od letošní sezóny, **květen až září 2009**, nově možnost **využít trasu určenou pro zrakově handicapované**. Katedrálu je možné navštívit během sezóny každou sobotu od 9:00 do 17:00 hodin, kdy je přítomen vyškolený průvodce a kdy je pro Vás připravena taktilní výstava liturgických předmětů a rouch. Pokud Vám sobota nevyhovuje, je tu možnost objednat si prohlídku na kterýkoliv den kromě soboty, bude-li to alespoň s týdenním předstihem. Pokud chcete navštívit katedrálu jednotlivě v době, kdy není přítomen průvodce nebo mimo sezónu, pak je tu možnost využít k prohlídce tištěného průvodce, a to buď v černotiskovém provedení nebo v Braille. Tyto průvodce naleznete na stolku s dřevěným modelem katedrály, napravo vedle dveří „lítaček“. Těšíme se na Vaši návštěvu.

Za tým průvodců při katedrále sv. Václava v Olomouci Lukáš Provazník.

Nejčastější nemoci oka: Zánět spojivek

Příznaky: zarudlé bělmo, oteklá víčka, pálící či slzící oči, výtok z očí. U virového zánětu se může někdy objevit bolest v krku či rýma.

Příčina: bakteriální, virový či alergický původ, znečištěné prostředí. Zánět blány, která pokrývá vnitřek očního víčka a bílou část spojivky.

Léčba: oční kapky, mast. Zánět bakteriální či virový je velmi nakažlivý! Po jemném odstranění sekretu z očí si umyjte ruce, noste černé brýle, neličte se, vyhněte se zakouřenému prostředí. Při přetrvávání obtíží více než 48 hodin navštivte lékaře.

Slavní nevidomí: John Milton

John Milton (9.prosince 1608 - 8.listopadu 1674) byl anglický barokní básník, známý zejména díky své epické básni Ztracený ráj. Mimo jiné se snažil prosadit manželský rozvod a svobodu tisku. Do češtiny jeho díla překládal obrozenec Josef Jungmann. Miltonův otec, také John Milton, se přestěhoval

kolem roku 1583 do Londýna, potom co byl kvůli svému příklonu k protestantství vyděděn svým otcem Richardem Miltonem, oddaným katolíkem. Okolo roku 1600 se básníkův otec oženil se Sárrou Jeffereyovou a sám John Milton se narodil 9.prosince 1608 v Cheapside v Londýně v Anglii. Milton získal vzdělání v St Paul's School v Londýně. Připravoval se ke kariéře anglikánského duchovního, a tak v roce 1625 započal studium na Christ's College v Cambridge, kde získal magisterský titul 3.července 1632. Na Cambridge se Milton také spřátelil s angloamerickým teologem Rogerem Williamsem, kterého vyučoval hebrejštinu výměnou za hodiny holandštiny. Po zdárném ukončení studia na Cambridge (1632) se odebral do venkovského sídla svého otce, aby se zde věnoval podrobnému studiu starověké i moderní teologie, historie, politiky, literatury a přírodních věd, aby tak později mohl nastoupit dráhu úspěšného básníka. Proto je John Milton považován za jednoho z nejvzdělanějších anglických básníků. V latinské básni (někdy v průběhu 30-tých let) děkuje svému otci za podporu v těchto časech. Po dokončení svého šestiletého samostudia se Milton plaví do Francie a Itálie a potkává italského astronoma Galilea Galileiho. Už po návratu z Francie v červnu 1642 si bere 16-ti letou Mary Powell, která se o měsíc později vrací ke své rodině. Po dobu dalších tří let Milton publikuje sérii pamfletů zabývajících se etickou stránkou rozvodu, ve kterých napadá britský zákon týkající se manželství, přebraný v nezměněné podobě ze středověkého Katolicismu. Mary se k němu vrací v roce 1645. Její rodina o rok později (1646) musí opustit Oxford za podporu Karla I. v Občanské válce. Měli spolu 4 děti: Anne, Mary, Johna, a Deborah. Mary (manželka) umírá 5.května 1652 na následky komplikací při porodu Debory. V červnu umírá jeho jediný syn John ve věku 15-ti měsíců. Všechny dcery se dožily dospělosti. 12.prosince 1656 se Milton znovu žení s Katherine Woodcock, která umírá 3.února 1658, méně než 4 měsíce po tom, co dala život dceři Katherine, která umírá 17.března. Dne 24.února 1663 si Milton bere svoji poslední ženu Elizabeth Minshull, která se o něj stará až do dne jeho smrti, 8.listopadu 1674. Milton kvůli své slepotě Ztracený ráj a Znovunabytý ráj pouze diktoval. Musel si tudíž pamatovat obrovské části svých básní nazpaměť, což zaslouží obdiv - jiní by si tak rozsáhlé dílo rozvrhovali na papír. Navzdory vyčerpávajícímu rozsahu Miltonova intelektuálního bádání můžeme nalézt zásadní zdroje vnějšího vlivu. Jsou jimi třeba biblické knihy Genesis, Jób a Žalmy, stejně jako Homér, Publius Vergilius Maro a Marcus Annaeus Lucanus. Miltonovým oblíbeným historikem byl Gaius Sallustius Crispus; nicméně, ačkoli se Milton ve svém díle často vyhýbá klasickým a biblickým vlivům (můžeme zde nalézt narážky i na Spensera, Sidneyho, Donna i Shakespeara), někteří kritici tvrdí, že se Milton také snažil (ve své konverzaci Adama a Evy) podemlít tropy a styl kavalírských básníků, jako je John Wilmot, Hrabě Rochesterský a Sir John Suckling. Miltonova literární kariéra tak vrhá impozantní stín na anglické básníky 18. a 19.století, že často jeho obliba převyšuje všechny anglické básníky včetně Shakespeara.

Zajímavosti z přírody: Klimatizace v termištích

Termiště jsou právem označovány za konstrukční zázraky. Tyto impozantní stavby z půdy a slin mohou být vysoké až šest metrů. Stěny bývají silné 45 centimetrů a slunce je vysuší tak, že jsou tvrdé jako beton. Některá termiště vyrostou doslova přes noc. Přibližně uprostřed termiště sídlí královna, která může naklást několik tisíc vajíček denně. Bezkrídlí a slepí „dělníci“ odnášejí vajíčka do zvláštních komůrek. Tam se starají o larvy, které se z vajíček vylíhnou. Asi největším divem termiště je však jeho klimatizační systém. Soustava komor a chodeb udržuje v termišti stálou teplotu, přestože venku se teplota mění. Například v Zimbabwe v Africe může venkovní teplota kolísat mezi 2 stupni Celsia v noci a více než 38 stupni ve dne. Teplota v termišti však zůstává na 31 stupních. Jak je to možné? U základny termiště jsou výhodně umístěné otvory, kterými se dovnitř dostává čerstvý vzduch. Chladnější vzduch vstupuje do termiště z podzemní komory a pak cirkuluje systémem chodeb a komor. Když se ohřeje, je z termiště vytlačován ven skrz otvory na vrcholu. Termiti zavírají a otevírají otvory tak, aby podle potřeby teplotu upravovali. Stálou teplotu udržují proto, aby mohli pěstovat houby, které jsou jejich hlavní potravou.

Konstrukce termiště je tak výjimečná, že podobnou technologii použili architekti při stavbě jedné kancelářské budovy v Zimbabwe. K jejímu provozu je zapotřebí jen 10 procent energie, kterou spotřebují stejně velké budovy postavené obvyklým způsobem.

Recepty:

Česneková pomazánka s oregánem

Ingredience: 3 stroužky česneku, 250 gramů měkkého tvarohu, 100 mililitrů mléka, pažitka, oregáno, citrónová šťáva, sůl

Příprava: v misce rozmačkáme tvaroh, přidáme mléko a utřeme dohladka. Přidáme nadrobno nakrájenou pažitku a prolisovaný česnek. Nakonec dochutíme pomazánku oregánem, citrónovou šťávou a solí. Česnekovou pomazánku mažeme na plátky chleba nebo pečiva a zdobíme kapií a rajčetem.

Ďábelská rybí pomazánka

Ingredience: 3 lžice oleje, 2 cibule, 2 papriky, 3 až 4 rajčata, 4 lžice pikantního kečupu, 2 konzervy ryb v tomatě, 1 lžička sladké mleté papriky, půl lžičky mleté pálivé papriky, sůl, nastrohaný sýr na posypání

Příprava: na oleji zpěníme nadrobno pokrájenou cibuli, přidáme nudličky papriky, plátky rajčat a osmahneme. Zakapeme kečupem, vložíme ryby v tomatě i s nálevem, okořeníme, osolíme a na mírném ohni za stálého míchání podusíme do zhoustnutí. Pikantní pomazánkou potřeme opečené toasty nebo topinky a posypeme sýrem.

*Připravili pracovníci Tyflokabinetu České Budějovice, o.p.s,
telefon: 386 460 660 - 1, e-mail: tyflokabinet.cb@seznam.cz
web: www.tyflokabinet-cb.cz*