

# PAPRSEK

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

***Přinášíme Vám tyto informace:***

- *Kalendář akcí*
- *Nejčastější nemoci oka: II. Krátkozrakost*
- *Léto a pobyt na slunci*
- *Slavní nevidomí: Helmut Walcha*
- *Zajímavosti z přírody: Chuť je jedinečný smysl*
- *Recepty: Grilované ryby*

**ČERVENEC 2009**

## Kalendář akcí:

Dne 23. května se uskutečnily v Českých Budějovicích **Kvalifikační závody ve výkonu vodících psů na Mistrovství ČR**. Jihočeští soutěžící se umístili takto:

5. Šperlíková Adéla  
Miky Akumulátor

7. Třeštíková Zuzana  
Dolce Vita Hormony Line

8. Šulcová Petra  
Kolja SVVP

10. Sedláčková Miloslava  
Inula z Vlčích luk

11. Holík Roman  
Sydney Bri-Col

13. Divišová Jiřina  
Ambra Bělský les

14. Raiskupová Hana  
Xera z Lednických zahrad

16. Jeřábková Zdeňka  
Ilona SVVP

17. Fraňek František  
Fin od Žárského rybníku

18. Kolaříková Dagmar  
Channi z Vlčích luk

Překvapivé je, že i když v našem kraji je nejméně vodících psů z celé republiky, zasoutěžit si přijelo z celkového počtu osmnácti pejskařů deset jihočechů.

Celá akce se konala na náměstí Přemysla Otakara II. a stejně jako loni se úspěšně vydařila.

## **Příspěvek z Dobrušky**

V Dobrušce se konala 13. června **soutěž ve výkonu vodících psů**. Bohatý program byl už od čtvrtka 11. 6. Po příjezdu jsme se ubytovali na místní ubytovně, kde těm, kteří přijeli bez průvodce, byla přidělena děvčata, studentky ze druhého ročníku Speciální pedagogiky v Hradci Králové. Večer jsme si mohli zahrát bowling. Druhý den v pátek jsme se jeli podívat do Babiččina údolí, kde jsme se sešli s paní kněžnou, mlynářem, babičkou a jejími vnoučaty. Odpoledne jsme se vrátili zpět do Dobrušky a měli jsme volné odpoledne. Někteří si došli do městečka nakoupit, někteří jsme šli na oběd. Protože bylo počasí nevyzpytatelné, každou chvíli spustil sv. Petr hrozný liják, strávili jsme odpoledne odpočinkem. V sobotu jsme se byli podívat v rodném

domku F. L. Věka, kde jsme si mohli prohlédnout (osahat) různé předměty a nábytek. Odpoledne se konala soutěž. Na start dorazilo jedenáct závodníků se svými psími průvodci. Za Jihočechy tam soutěžila Hanka Raiskupová a Petra Šulcová. Jak se kdo umístil, jsme se ale dozvěděli až po jednadvacáté hodině na taneční zábavě v kulturním domě, kde bylo vyhlášení výsledků a rozdávání cen. Hanka se se svou fenkou Xerčou umístila na druhém místě a Petra Šulcová se psem Koljou obsadila první příčku. Po vyhlášení jsme ještě poseděli, popovídali si s lidmi, se kterými jsme strávili moc fajn prodloužený víkend a v neděli ráno jsme se všichni rozloučili a rozjeli se do svých domovů.

Celou akci zorganizovala paní Renata Moravcová z Dobrušky, které patří moc velké poděkování. A pokud to bude jenom trochu možné, příští rok se do Dobrušky zase pojedeme podívat.

Za KDVP Petra Šulcová

### **Nejčastější nemoci oka: II. Krátkozrakost**

**Příznaky:** neostře vidění a mhouření očí při pohledu do dálky, na blízko vidí ale takto postižené oko dobře. Špatné vidění se naproti tomu projevuje především za šera.

**Příčina:** dědičnost či nadměrná zátěž oka – oko je delší, než by mělo být. Jeden milimetr délky oka navíc znamenají 3 dioptrie, obraz se láme před sítnicí.

**Léčba:** návštěva lékaře, který předepíše brýle či kontaktní čočky. Další možností je laserová operace.

### **Léto a pobyt na slunci**

Mnozí lidé se domnívají, že pobyt na slunci je nebezpečný pouze pro lidi se světlou pokožkou. Lidé s tmavou pokožkou jsou lépe chráněni proti spálení, nicméně i u nich může vzniknout rakovina kůže.

Míra UV záření je samozřejmě vyšší, čím blíže je člověk k rovníku. Podívejme se na některá nebezpečí spojená s nadměrným pobytem na slunci.

#### **Poškození očí:**

Na celém světě je až 15 milionů lidí slepých následkem katarakty neboli šedého zákalu oční čočky. Jedná se o hlavní příčinu slepoty na světě. Šedý zákal vznikne tehdy, když se bílkoviny v oční čočce naruší, vytvoří se shluky a začne se zde hromadit pigment. Katarakta je jedním z dlouhodobých důsledků působení UV záření. Odhaduje se, že až 20 procent všech katarakt je vyvoláno nebo se zhoršuje častým a dlouhým pobytem na slunci.

**Jak se chránit:** používejte klobouk se širokou krempou, který chrání oči, uši, obličej a zadní část krku. Riziko poškození oka se výrazně snižuje používáním kvalitních slunečních brýlí s 99 - 100 procentní ochranou před UVA a UVB zářením. Jedná se o brýle s anatomicky tvarovanými skly, které zabraňují průniku UV záření také z periferie, nebo o brýle s postranními štíty.

#### **Poškození kůže:**

V celosvětovém měřítku představuje jednu třetinu všech případů zhoubného bujení kožní rakovina. Při spálení kůže při opalování dojde k tomu, že UV záření zničí většinu buněk ve vnější vrstvě kůže a poškodí hlubší vrstvy. Jakákoliv změna barvy kůže v důsledku slunění je znakem poškození. K rakovině může dojít tehdy, když se naruší genetický materiál v DNA, který řídí růst a dělení kožních buněk. Sluneční světlo také mění strukturu kůže a snižuje její pružnost. To má za následek předčasné vrásky, povadlou kůži a snadnou tvorbu modřin.

Jak se chránit: omezte pobyt venku v době od 10.00 do 16.00 hodin, kdy je UV záření zvláště silné. Snažte se zůstat ve stínu. Noste volné oblečení z hustě tkané látky, které vám bude zakrývat také paže a nohy. Používejte ochranný krém se širokospektrálním filtrem a ochranným faktorem 15 a více. WHO doporučuje nepoužívat horské slunce a nenavštěvovat solária, protože pracují s UV zářením, které může poškodit kůži. Dejte si pozor, abyste neusnuli na slunci. Navštivte lékaře, pokud se vám vytvoří mateřské znaménko, piha nebo pigmentová skvrna, které ve vás vzbuzují obavy.

#### Poškození imunitního systému:

Studie prokázaly, že když kůže absorbuje příliš mnoho UV záření, nepříznivě to ovlivní činnost některých složek imunitního systému. Může se tím snížit obranyschopnost těla proti některým nemocem. Je známo, že nebezpečí bakteriálních, plísňových, parazitárních anebo virových infekcí se může zvyšovat dokonce i mírným sluněním. Mnozí lidé si všimli, že pobyt na slunci u nich vede k opakovanému výskytu oparu. Co se týče rakoviny, sluneční světlo může tělu zasadit dva ničivé údery. Jednak přímo naruší DNA a jednak sníží přirozenou schopnost imunitního systému toto poškození opravit.

Bylo by jistě rozumné podniknout opatření, abychom se slunci nevystavovali v nadměrné míře. Jde o naše zdraví, a dokonce možná o náš život.

#### **Slavní nevidomí: Helmut Walcha**

Helmut Walcha byl nevidomý německý varhaník, cembalista, skladatel a hudební pedagog. Narodil se v roce 1907 v Lipsku.

Měl absolutní sluch a byl schopen si každou skladbu zapamatovat při poslechu. Od dětství špatně viděl (po očkování proti neštovicím) a v 16 letech zcela oslepl. Nové skladby se údajně učil tak, že si nechal přehrát jeden part po druhém na klavír a pak si je „v hlavě“ spojil (pomáhala mu především jeho matka a později jeho manželka).

Specializoval se na díla holandských a německých barokních umělců a je znám především svými nahrávkami kompletního varhanního díla Johanna Sebastiana Bacha. Jeho dílo se začal učit nazpaměť ve 25 letech a trvalo mu 15 let, než tento úkol zvládl. Sám také psal skladby pro varhany.

V roce 1922 nastoupil na Lipskou konzervatoř a stal se žákem G. Ramina, který byl znám jako znalec Bachovy hudby. Naučil se hrát na klavír, varhany a zvládl hudební teorii. V roce 1926 se stal Raminovým zástupcem jako varhaník v kostele Sv. Tomáše v Lipsku.

V roce 1929 se stal varhaníkem ve Frankfurtu nad Mohanem v kostele Tří králů. Zde začal také pořádat své varhanní koncerty. V roce 1934 začal vyučovat na místní konzervatoři a po založení vysoké hudební školy byl jmenován jejím profesorem.

Na koncertních turné po západní Evropě a Severní Americe vystupoval také jako cembalista.

Zemřel v roce 1991.

#### **Zajímavosti z přírody: Chuť je jedinečný smysl**

Už při prvním soustu vašeho oblíbeného jídla se aktivuje jeden z vašich smyslů - chuť. Jak vlastně tento smysl funguje?

Zajímavé údaje: Na jazyku a také na dalších místech v ústech a hltanu jsou shluky kožních buněk, takzvané chuťové pohárky. Mnoho jich je umístěno

v papilách na povrchu jazyka. Jednotlivé pohárky jsou tvořeny až stovkou smyslových buněk neboli chuťových receptorů, z nichž každý dokáže rozeznat jednu ze čtyř druhů chuti - kyselou, slanou, sladkou nebo hořkou. Ostrá chuť patří do úplně jiné kategorie. Nestimuluje totiž chuťové pohárky, ale receptory bolesti. Na chuťové receptory jsou připojeny smyslové nervy. Když jsou receptory stimulovány chemickými látkami v jídle, nervy ihned začnou přenášet signály do dolní části mozkového kmene.

Chuť však nesouvisí jenom s ústy. V nose máme přibližně pět milionů čichových receptorů, díky kterým dokážeme rozeznat asi 10 000 pachů. Právě čichové receptory hrají při vnímání chuti důležitou úlohu. Odhaduje se, že asi 75 procent chuti jídla tvoří to, co cítíme nosem.

Vědci zkonstruovali umělý nos, který místo smyslových buněk používá chemické plynové senzory. Neurofyziolog John Kauer však uvedl: „Každé lidmi vytvořené zařízení bude extrémně zjednodušené ve srovnání s živým systémem, který je úžasně elegantní a promyšlený.“

Nikdo nemůže popřít, že chuť přispívá k radosti z jídla. Vědci však stále ještě nedokážou odhalit, co způsobuje, že nám některé jídlo chutná více než jiné. Internetový časopis Science Daily napsal: „Vědě se už podařilo porozumět základním funkcím lidského těla, ale chuť a čich do určité míry stále zůstávají tajemstvím.“

### **Recept:**

#### **Grilované ryby: Rybí filety s grilovanými papričkami a rajčaty**

Způsob grilování: plynové grily - přímé grilování na střední výkon, grily na dřevěné uhlí - také přímé grilování, doba přípravy - asi 20 minut, marinování - asi 1/2 hodiny

Suroviny: 4 kusy rybích filetů (mořský okoun nebo d'as) každý tak 1/4 kg, lžička nasekaného rozmarýnu, 2 lžice nasekaného tymiánu, olivový olej, čerstvě mletý nebo drcený černý pepř, 4 velká zralá rajčata, nasekaná petrželová nať, 1 velká červená cibule a 1 červená paprika

Příprava: Ryby před grilováním nejdříve marinujeme - do mělké mísy vložíme rybí filety, smícháme polévkovou lžící tymiánu se 3 lžicemi olivového oleje, namletým pepřem a solí. Polijeme filety tak, aby se marináda dostala všude, a dáme na 30 minut odležet v chladu. Mezitím nakrájejte cibuli na silné plátky, papriku rozkrojte a zbavte jadérek, a také pokrájejte na větší kousky. Nakrájejte 2 rajčata, přidejte olivový olej, sůl a pepř a celé promíchejte. Zeleninu položte na gril, a asi 8 minut grilujte, jednou otáčejte. Dochuťte petrželkou a zbývajícím tymiánem, ještě přidejte 2-4 lžice olivového oleje a promíchejte. Vyndejte rybu z chladničky a grilujte ji podle síly filetů 5-10 minut, pak otočte a grilujte až doměkka. Jakmile je hotová, sundejte ji z grilu a servírujte na připravenou grilovanou zeleninu.

*Připravili pracovníci Tyflokabinetu České Budějovice, o.p.s.,  
telefon: 386 460 660 - 1, e-mail: [tyflokabinet.cb@seznam.cz](mailto:tyflokabinet.cb@seznam.cz)  
web: [www.tyflokabinet-cb.cz](http://www.tyflokabinet-cb.cz)*