

ČERVENEC - SRPEN 2015

# Střípky z Jihlavy

Časopis pro slabozraké a nevidomé

---

PRÁZDNINOVÝ SPECIÁL

---



*„Červenec a srpen jsou nejteplejšími měsíci v roce.“*



**TyfloCentrum**  
Jihlava, o.p.s.

## OBSAH

UPOZORNĚNÍ .....	4
JAK NÁS MŮŽETE PODPOŘIT .....	4
NABÍDKA MASÁŽÍ .....	5
KURZ PRO OZVUČENÉ IPHONY .....	6
VÝSTAVA POMŮCEK.....	9
TÚRA DO LUK .....	11
LETNÍ RADY A TIPY .....	12
KNIHY DO UŠÍ.....	19
TURNAJ VE ZVUKOVÉ STŘELBĚ.....	23
PŘESMYČKY .....	23
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ .....	24
ZAJÍMAVOST .....	26
NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON.....	27
PRÁZDNINOVÉ AKCE .....	30
BLAHOPŘÁNÍ.....	32
SMÍCH LÉČÍ I V LÉTĚ .....	33

## ***Vážení a milí čtenáři,***

máme před sebou krásný červenec a srpen. Určitě budete chtít někam vyrazit, a proto jsme si pro Vás připravili pár akcí. Ale protože budou dovolené, budeme pracovat v omezenějším provozu. Ale prázdniny mají i tu výhodu, že Vám přinášíme náš dvouměsíční prázdninový speciál Střípků, které budou nabitě novými články. A některé budou v trochu rozšířenější verzi. Mějte se hezky a užijte si hodně volna a sluníčka.

*S časopisem  
Střípky z Jihlavy Vám za Vaší stálou přízeň děkují  
zaměstnanci TyfloCentra Jihlava*

## **UPOZORNĚNÍ**

Milí klienti a přátelé TyfloCentra Jihlava,

ráda bych Vás informovala ohledně uzavírky ulice Brněnská. Jedná se o úplnou uzavírku ul. Brněnská v Jihlavě v úseku od křižovatky s ul. Čajkovského po křižovatku s ul. Lazebnická z důvodu provádění celkové rekonstrukce komunikace včetně výstavby kanalizace a vodovodu. Momentálně situace vypadá tak, že přístup do TyfloCentra z ulice Brněnská je přístupný bez větších omezení, ale bohužel nejsme schopni zaručit bezproblémovou průchodnost v nadcházejících dnech. Proto Vás žádáme, abyste na cestě do TyfloCentra dbali zvýšené opatrnosti a pokud možno, nejlépe nás kontaktovali a zažádali si o doprovod z Masarykova náměstí. Stačí nám zavolat na tel.: 724 865 566 a my Vás doprovodíme. O tom, jak se bude situace vyvíjet nadále, Vás budeme průběžně informovat prostřednictvím e-mailu.

## **JAK NÁS MŮŽETE PODPOŘIT**

Milí klienti a příznivci jihlavského TyfloCentra,

jménem naší organizace bychom Vás chtěli nově informovat o tom, jak můžete podpořit naši organizaci malým finančním příspěvkem. Pokud rádi nakupujete po internetu, podívejte se na portál internetového nakupování GIVT.cz. GIVT je portál, který sdružuje

obchody, které se rozhodly podporovat dobrou věc, a umožňuje získávat finanční prostředky na podporu neziskových organizací a sportovních klubů tím, že nakoupíte produkty a zvolíte si navíc organizaci ze seznamu, kterou chcete podpořit. Pokud nakoupíte na tomto portálu, nemusíte se vůbec bát, že zaplatíte něco navíc. Platíte úplně stejnou sumu a vidíte stejné ceny, jakoby jste navštívili vybraný internetový obchod přímo.

### **Jak nám tedy můžete přispět?**

1. První krok k podpoře naší organizace je navštívit internetové stránky GIVT.cz. <http://givt.cz/>
2. Zde si zvolíte Vámi požadovaný internetový obchod se seznamu obchodů, ve kterém chcete nakoupit Vámi vybrané zboží.
3. Poté si vyberete organizaci, které chcete přispět, tedy TyfloCentrum Jihlava, o.p.s.
4. Uvidíte procentuální částku, která bude zaslána z Vašeho nákupu dané organizaci.
5. Objednáte si Vámi zvolené zboží.
6. Zboží zaplatíte a portál GIVT.cz pošle danou částku Vámi zvolené organizaci.

Budeme rádi za rozšíření této informace do Vašeho okolí a děkujeme za Vaši podporu, které si velice vážíme. Vaše TyfloCentrum Jihlava, o.p.s.

## **NABÍDKA MASÁŽÍ**

Masáže jsou nejstarším léčebným prostředkem, který se užívá k odstranění bolesti, navození dobré nálady a k zotavení svalstva již po celá tisíciletí. Nechte se unášet vůní a příjemnou masáží, při které dochází

k harmonizaci duše a těla přímo u nás v TyfloCentru Jihlava. Pečujte o své tělo, hýčkejte ho a ono se Vám odmění.

Nabízíme rekondiční a reflexní masáže. Objednat se můžete na mob. 774 925 152 u pana Rudolfa Vlašína, který má již několikaletou praxi. Masáže probíhají na adrese Chlumova 1a, 586 01 Jihlava.

## **KURZ PRO OZVUČENÉ IPHONY**

Ve středu 3., 10. a 24. června proběhly kurzy pro ty, kdo měli zájem o zaškolení na ozvučeném iPhonu a iPadu od pražské firmy Spektra. Na těchto instruktážních školeních se podílelo 7 zájemců. Kurz krok za krokem lektoril pan Šnyrych.

Co vše jsme se za 3 setkání naučili?

Například to, jak přístroje zapnout a vypnout, jak odemknout a zamknout obrazovku, seznámili jsme se s menu a uživatelským prostředím. Dostali jsme vysvětlení, jaký je rozdíl mezi prostředím iPhonu a iPadu. Dále se také naučili, jak zapnout a vypnout zvuk hlasového odečítače a jak používat různá gesta, která jsou jiná než při běžném používání těchto přístrojů těmi, kdo hlasovou podporu nepotřebují. Dostali jsme také návod na to, jak číst „esemesky“ a e-emaily. Dále uvádím některá gesta, které se dají použít na ozvučených iPhonech a iPadech:

Gesta jedním prstem	
Dotyk nebo klepnutí jedním prstem	Vybrat položku
Dvojité poklepání jedním prstem	Otevřít vybranou položku
Švihnutí jedním prstem vlevo / vpravo	Předchozí / další položka
Švihnutí jedním prstem nahoru / dolů	Předchozí / další položka podle nastavení rotoru
Švihnutí z pravého horního rohu do levého dolního rohu	Vyvolání vyhledávače v aplikacích, e-mailech, poznámkách a SMS

Gesta dvěma prsty	
Krouživý pohyb dvěma prsty proti / ve směru hodinových ručiček	Předchozí / další nastavení rotoru
Rychlý pohyb dvěma prsty ve tvaru velkého písmene Z	Aktivovat tlačítko Zpět
Poklepání dvěma prsty	Spustit / zastavit aktuální akci (hovor, přehrávání apod.)
Rozevření dvou prstů	Označit úsek textu
Sevření dvou prstů	Zrušit označení úseku textu

Švihnutí dvěma prsty dolů	Číst od aktuální položky
Švihnutí dvěma prsty vzhůru	Číst od začátku
Klepnutí dvěma prsty	Pozastavit / obnovit čtení
Trojí klepnutí dvěma prsty	Zobrazit seznam položek aktuální obrazovky
Poklepání a podržení dvou prstů	Zadat uživatelský popis vybrané položky

Gesta třemi prsty	
Švihnutí třemi prsty v daném směru	Rolovat o jednu stránku v příslušném směru
Klepnutí třemi prsty	Přečíst aktuální pozici
Poklepání třemi prsty	Zapnout / Vypnout čtení
Trojí klepnutí třemi prsty	Zapnout / Vypnout clonu obrazovky

Gesta čtyřmi prsty	
Klepnutí čtyřmi prsty v horní / dolní části displeje	První / poslední položka
Poklepání čtyřmi prsty	Zapnout / vypnout režim nápovědy



## VÝSTAVA POMŮCEK

V úterý 16. června nás navštívil pan Kavan z firmy Adaptech a pan Kachel z firmy Sagitta. Představili nám žhavé novinky mezi kompenzačními pomůckami, které jsou právě na trhu. Dále uvádím přehled toho, co je nového.

### ADAPTECH

**Text-Reader** – Je to nástupce čtečky ReadEasy. Text-Reader je čtečka textu. Je to jakási přenosná krabička, před kterou položíte papír s textem. Potom stisknete patřičné tlačítko a kamera si text vyfotí a do 15 vteřin ho rozpozná. Potom ho zobrazuje na displeji ve velkém zvětšení a čte rozpoznaný text. Jeho výhodou je také připojení k internetu přes WI-FI, takže může číst e-maily. Jeho další výhodou je, že stahuje a čte knihy ze zvukových knihoven. Sice nemá přístup ke svému harddisku, ale může číst data, která jsou uložena například na flashdisku. Kapacita paměti je tak logicky limitovaná kapacitou flashdisku.

**Samsung Galaxy Gold** – Toto je mobilní telefon jak pro ty, kdo mají rádi dotykové displeje, tak pro ty, kdo upřednostňují klávesnici. Je to v podstatě věčko, které když je zavřené, je možné ho používat jako dotykový telefon. Ale když ho otevřete, čeká na vás sice další dotykový displej, ale pod ním je klávesnice, kterou je možné ho ovládat. Tento telefon je navíc vybaven hlasovým odečítačem a velkým písmem. Také je možné

gestem štípnutí na displeji zvětšovat obrazovku. Má i krásný design.

**SmartVision** – Mobilní telefon, který má krásně velký displej a velké ikony. Je vybavený hmatovou klávesnicí a je možné ho ovládat i dotykově. Nemá systém Android, ale své vlastní prostředí. Přesto v něm fungují aplikace, které je možné stáhnout přes GooglePlay. Jeho výhodou je i GPS, která funguje bez připojení k internetu, a je tam možnost nastavení trasy i pro pěší. Další aplikací je digitální lupa, která nejenže zvětšuje drobný text až 8x, ale dokáže ho i rozpoznat a přečíst pomocí hlasového výstupu. Také obsahuje aplikaci na rozpoznávání barev. Umožňuje buď najít předvolenou barvu, například oranžovou, a když s mobilem kroužíte kolem sebe, až uvidí něco oranžového, tak pípne. Nebo mu zadáte rozpoznávání všech barev, a pak vám hlásí barvy všeho, na co najedete kamerou.

## **SAGITTA**

**Looky TV** – Nový model přenosné kamerové lupy s pětipalcovým HD displejem. Menu vyjede delším podržením na okraji displeje, přibližuje na vzdálenost jednoho metru. Má v sobě zabudovanou paměť, dá se nahrávat nebo fotit obrázky na 8GB paměti a baterie vydrží asi 3 hodiny nepřetržitého provozu

**Stolní televizní lupa** – Je vhodná zvláště pro ty, kdo nemají počítač. Je vybavená zásuvným tabletem s kamerou. Má kapacitu na 100 obrázků a hlasovou po

vyfocení umí rozpoznat text a potom ho hlasovou syntézou přečíst. Po vyfocení se dosáhne ostrého textu a možnosti až 80x zvětšení. Dokáže číst nejen v řádcích, ale i po sloupcích, například v novinách.

## **TÚRA DO LUK**

Ve středu 17. června se početná skupina udatných turistů vydala na cestu do Luk nad Jihlavou. Pěší cesta započala v Malém Beranově odkud jsme se vydali na sedmikilometrovou trasu podél říčky Jihlavy. I když tato trasa stále kopíruje vinoucí se řeku, je přesto rozmanitá. Chvilku se jde lesem, jindy zase prostředkem louky, kde podél cesty rostou listnaté stromy. Většinu trasy tvoří dobře upravená vyasfaltovaná stezka pro cyklisty a nějaký ten chodec se tam taky vejde, když včas uskočí. Můžete potkávat i pejskaře a lidi na kolečkových bruslích. Když jdete, cestou narazíte občas i na nějaké ohniště, na kterém si můžete opéct špekáček. Do toho si vítr pohrává s Vašimi vlasy a Vy vnímáte vůni květin a vody. A přesně touto trasou jsme se vydali. Když všichni dorazili nakonec trasy, setkali se s těmi, kdo tuto túru nemohli absolvovat a přijeli autobusem rovnou do Luk. Nakonec jsme si společně zašli na oběd do Kolničky. Vzhledem k tomu, že bylo chladno, kdekdo se prohříval horkým zázvorovým čajem a někteří i ostrým jídlem s čili omáčkou. Byl to opravdu vydařený výlet.



Na fotografii zleva: R. Vlašín, V. Šustrová, L. Kazatelová (dobrovolnice), I. Bělovová, A. Lázničková, O. Zmeškal, L. Limberk, R. Jakubík

## **LETNÍ RADY A TIPY**

### **JAK SE ÚČINNĚ CHRÁNIT PŘED SLUNCEM**

Sluneční paprsky nás nabíjejí energií. Někteří jedinci vášnivě milují opalování, jiní vyráží za outdoorovými sporty, na zahrádky a chalupy, a při tom také vystavují své tělo slunci. Aby opálení bylo nejen krásné, ale i zdravé, je dobré vědět, jak se před sluncem chránit.

Nadměrné vystavování se slunci je nebezpečné, když nepoužíváte ochranné přípravky. Kromě nezbytných krémů je důležitá také pokrývka hlavy a brýle, triko či jiný oděv na ochranu ramen před spálením. Rozhodně se

vyhýbejte nadměrnému slunění v době, **kdy je slunce nejintenzivnější**, tj. mezi 11. a 15. hodinou. Nešetřete na opalovacích krémech a používejte je často, těsně před začátkem slunění, po koupání, sprchování nebo osušení ručníkem.

### **Druhy opalovacích krémů**

- nízká ochrana má faktor 6-10
- střední ochrana 10-30
- vysoká je nad 30
- nejvyšší bezpečí poskytuje faktor nad 50 - ten je vhodný k moři a pro malé děti v jakémkoli podnebí
- kvalitní opalovací krém by měl mít ochranu před UVB i UVA zářením (způsobuje stárnutí pokožky)
- přípravky jsou obvykle voděodolné, hydratační, nadstandard je, když obsahují složky proti stárnutí pleti

### **Způsob ochrany ve městě**

- V poledních hodinách je ultrafialové záření nejvyšší. Nezapomínejte, že ani pod otevřeným slunečníkem nejste chráněni stoprocentně
- Noste brýle s UV faktorem
- Ultrafialové záření má i pozitivní účinky: zlepšuje metabolismus těla, podporuje tvorbu vitamínu D důležitého pro zdravé kosti. Kvůli tomu ale není třeba se opalovat, stačí krátká procházka, kdy sluneční světlo dopadá na ruce a obličej.
- UVA záření pronikne i sklem, takže pokud v jasném počasí cestujete autem či autobusem nebo sedíte v kanceláři přímo u okna, nezapomínejte pleť chránit krémem s faktorem 15 či 20.

- Samoopalovací krémy nechrání před spálením pleti, ale jejich používání je jediný zdravý způsob, jak získat snědou barvu pokožky

### **Ochrana před sluncem u vody**

- Na koupališti se chraňte před přímým sluncem. Pozor! Sluneční záření proniká i z oblačné oblohy.
- Většina Čechů patří mezi tzv. světlé fototypy a pro pobyt u rybníka by si měli vystačit s filtry střední ochrany, tedy s SPF 20 a 30. Sněhově bílou pleť raději slunci nevystavujte vůbec, jedná se o fototyp č. 1, který se stejně neopálí.
- Sluneční paprsky odrážející se od povrchu vodní hladiny mohou způsobit i popáleniny 2. stupně. Nezapomeňte na to. Dosucha otřete pokožku po koupání, kapičky vody na sebe přitahují paprsky.
- Velmi příjemné, ale nebezpečné je klimbání na matraci na vodě. Voda přitahuje záření, takže i když se natřete přípravky s SPF 50+, stále je riziko spálení kůže velmi vysoké.
- Při sjíždění řek se chraňte tričkem a kloboukem, i když na loďce pochytáte jen 6 % záření. Horší je to ve vodě, až 40 % projde do půl metru pod hladinu.
- Opálený odstín pokožky vám vydrží déle, když se večer myjete olejovým sprchovým gelem. Vysušenou a podrážděnou kůži navíc zotavíte mlékem s antioxidanty a vitaminy E a C.

Výborný pomocník pro udržení snědé a zdravé pleti je **betakaroten**:

- podporuje přirozené opálení a zpomaluje proces stárnutí buněk

- chrání organismus proti působení volných radikálů a ovlivňuje obranyschopnost kůže při účincích ultrafialového záření
- užívání betakarotenu je velmi důležité nejen v létě, ale také před zimní dovolenou. Zatímco voda odráží 25 % UV záření, které se k přímému záření přičítá, sníh odráží až 80%
- pro účinnější ochranu se doporučuje užívat betakaroten alespoň 2-3 týdny před plánovaným pobytem na slunci

*Převzato ze stránek [www.opalovani.zdrave.cz](http://www.opalovani.zdrave.cz)*

## **JAK ZATOČIT S KLÍŠŤATY**

### **Kde je třeba se před klíšťaty chránit**

Rizikovými místy zvýšeného výskytu klíšťat jsou především listnaté a smíšené porosty, zejména jejich okraje zarostlé křovinami a bujnou bylinnou vegetací, včetně okrajů cest; dále různé strže a prohlubně v terénu zarostlé vegetací a břehy vodních toků a ploch. S výskytem klíšťat je třeba počítat i ve větších parkových komplexech a zahradách.

### **Kdy je třeba věnovat klíšťatům zvýšenou pozornost**

Období rizika je určeno sezónností aktivity klíšťat, která podle místních podmínek začíná v 2. polovině března a končí v 1. polovině listopadu. Vrchol aktivity je obvykle od května do července. Aktivita je ovlivňována průběhem povětrnostních změn. Český hydrometeorologický ústav v Komořanech proto připravuje v letní sezóně pro víkendové dni třístupňovou

varovnou předpověď, která je k dispozici (spolu se stručným upozorněním na vhodná opatření) na internetových stránkách této instituce (<http://www.chmi.cz/>).

## **DOPORUČENÉ POSTUPY:**

### **1) Jak se předem připravit a chovat během návštěvy míst s předpokládaným výskytem klíšťat**

Zvolit oblek (zejména kalhoty) z hladké, světlé látky; nevhodné je tmavé oblečení z látky s vlasem.

- Použít repelentní přípravek, který je vhodné aplikovat na oblečení, zejména na spodní část nohou, od kolen níže. Pokud je u přípravku uvedeno dávkování a doba účinku na komáry, je třeba počítat s tím, že pro klíšťata bude účinnost přibližně poloviční.
- V terénu ohroženém výskytem klíšťat nesedat (nelehat) na zem, ani při použití pokrývky jako podložky.
- Pohybovat se po cestách a nevstupovat volně do trávy, bylinné vegetace a křoví.
- Při chůzi občas prohlédnout spodní část nohou (nohavice, punčochy) a sejmout eventuálně zachycená klíšťata (proto je výhodná světlá barva oblečení).
- Na klíšťaty ohrožená místa nebrat s sebou psy, v případě nutnosti jen na vodítku.

### **2) Jak postupovat po návratu z návštěvy míst s předpokládaným výskytem klíšťat**

- Večer prohlédnout pečlivě celé tělo, zda nedošlo k přichycení klíštěte. Místa nejčastějšího přisátí



klíšťat: podkolenní jamka, třísla, podpaží, za ušima, u dětí na hlavě (mezi vlasy). Klíšťata se však mohou přichytit kdekoliv, včetně intimních míst. Prohlídka proto musí být pečlivá; doporučuje se použití zrcátka na místech přímo nedosažitelných zrakem. Je třeba mít na paměti, že člověka mohou napadnout (a infikovat) i nedospělá klíšťata, přičemž nenasátá larva je v průměru jen 0,8 mm a nymfa 1,2 mm velká.

*Zjištěná klíšťata je nutno ihned odstranit.*

Sprchování ani omytí žínkou nestačí!

- Obdobnou prohlídku je třeba provést i následující ráno, protože klíště se může pohybovat delší dobu (několik hodin) po těle napadeného, než se přichytí.

*Obě tyto prohlídky jsou nutné pro včasné zjištění přichyceného klíštěte, dříve než se plně rozvine proces sání krve.* Ve slinách klíštěte, které injikuje při sání krve napadenému, jsou mj. obsaženy látky brzdící zánětlivou reakci, takže svědění vyvolané přisátím a upozorňujícím tak na klíště, se dostavuje až po řadě hodin.

- Neodkladné odstranění přichyceného klíštěte je bezvýhradně nutné, protože s postupující dobou sání se zvyšuje u klíštěte sekrece slin, přičemž dochází k replikaci viru obsaženého ve slinných žlázách a zvyšuje se dávka injikovaného patogenu. (Totéž platí i pro borrelie působící lymeskou nemoc.) Tak může být ovlivněn celý další infekční proces a klinické projevy.

Ve slinách klíšťat je obsažena i složka, která vytvoří kolem jeho sacího ústrojí pohrouženého do pokožky napadeného obal z tzv. cementu. V této fázi je uvolnění klíštěte obtížnější, než v prvních hodinách po přichycení, kdy je zakotveno v rance pouze mechanicky.

### **3) Jak odstranit přichycené klíště**

- Místo přisátí desinfikovat jodovým či jiným desinfekčním prostředkem.
- Pomocí navlhčené textilie (nejlépe žínka, třecí ručník) lehce pohybovat (viklat) se strany na stranu klíštětem, které se po 2-3 minutách uvolní. V případě potřeby lze klíště opatrně podebrat a vyjmout měkkou pinzetou. (Osvědčují se i komerčně vyráběné umělohmotné karty se zářezy - podle velikosti - na larvy, nymfy a dospělá klíšťata.)

Klíšťaty netočit - není vrut! Při pokusu o otáčení dojde vždy k odtržení přední části klíštěte, která zůstane v kůži napadeného a způsobí dlouho přetrvávající zatvrdlinu, případně lehký zánět.

- Místo po odstraněném klíštěti znovu desinfikovat jodovým či jiným desinfekčním prostředkem.

### **4) Jak zlikvidovat odstraněné klíště**

- S každým klíštětem je třeba zacházet jako s potenciálně infekčním materiálem, a proto je nutno, aby při jeho likvidaci nedošlo k potřísnění rukou, případně předmětů v okolí.
- Klíště zásadně nemačkat, ani se nesnažit jinak ho mechanicky rozdrtit.
- Klíště zabalit do kousku papíru (nejlépe novinového) a na nehořlavém podkladu zapálit. Tento jednoduchý a účinný způsob je kdykoliv proveditelný.
- Zásadu o potenciální infekčnosti klíšťat je třeba respektovat i při odstraňování klíšťat z domácích

zvířat (psů, koček); při této práci je žádoucí používat gumové rukavice.

### **5) Jak si dále počínat po odstranění klíštěte**

- Klíště, které se přichytilo a začalo sát, vyvolá vždy nevelké (do 5cm) zarudnutí pokožky v místě přichycení, které může přetrvávat 2-3 dni, ale nezvětšuje se; nejde o borreliový erythem.
- V době 3 týdnů od přisátí klíštěte při zjištění zvětšující se zarudlé skvrny na kůži (která většinou v centru zbledne), zvýšené teplotě, únavě či chřipkových příznacích je třeba navštívit neprodleně lékaře a informovat ho o napadení klíštětem.
- Po dobu 3 týdnů se vystříhat pokud možno zvýšené tělesné námahy, stresu a nevystavovat se silnému slunečnímu záření.

*Převzato ze stránek Státního zdravotního ústavu*

## **KNIHY DO UŠÍ**

### **Barva kouzel**

**Autor:** Terry Pratchett

**Žánr:** humorná fantasy

**Rozsah:** 8 CD ve formátu MP3

**Délka záznamu:** 09:10:28

**Čte:** Vladimír Čech

**Hodnocení:** 0%

**Knihu půjčuje:** Městská knihovna Jihlava

Ve světě, který leží na krunýři obrovské želvy, se vydává na cestu rozverná, temperamentní a neuvěřitelně výstřední výprava. Setkáte se s lakomým a naprosto neschopným čarodějem Mrakoplašem, naivním turistou Dvoukvítkem, jehož Zavazadlo za ním běhá jako pes na stovce malých nožiček, s draky, kteří existují, pokud na ně opravdu věříte, a také Smrt', který je trpělivě následuje a vyčkává na svou příležitost. S nimi se můžete spolehnout, že zabloudíte a cestu zpátky budete hledat velmi obtížně, pokud vás nespolkne zavazadlo. A samozřejmě dojdete až na okraj této podivné planety.

Vše začalo požárem města Ankh-Morpork, z kterého prchal nedostudovaný čaroděj Mrakoplaš a Dvoukvítek se svým podivným zavazadlem, které za ním běhá na maličkých nožičkách. A jak se ti dva potkali? Svedla je dohromady náhoda, Dvoukvítek se totiž rozhodl poznat život i v jiných zemích, než je jeho domovská Agateánská říše, zažít dobrodružství a poznat hrdiny z písní a legend. Jeho „civilizovaný“ pohled na svět přináší bezpočet zajímavých okamžiků, z kterých Mrakoplaš, jako jeho průvodce nebude mít vůbec radost. Třeba když náš turista vytáhne skříňku, ve které démon maluje obrázky, nebo v jiné vám řekne, jaký je čas, což v Ankh-Morporku je něco nevídaného. Vládcové Dvoukvítkův turismus nejdříve podporovali, ale pak změnili názor a raději ho uvidí mrtvého. A do toho všeho ještě bohové hrají svojí hru, v které Osud nerad prohrává a dokáže být i pořádný padouch, pokud není po jeho.

Podají se Mrakoplašovi a Dvoukvítkovi zvládnout všechny strasti? Nebo snad zemřou rukou vrahů?

Neztratí Dvoukvítek své zavazadlo? A nedostanou se až na Okraj Zeměplochy?

Úžasná Zeměplocha není jen fantasy, sice se zde objeví různé obludy, ale tady jde hlavně o humor a jakousi parodii na udatné hrdiny a velké čaroděje, kteří ve fantasy ságách vystupují. Tuhle knihu prostě nejde brát vážně, protože si dělá legraci ze všeho, co je u fantasy literatury typické. Jako příklad stačí uvést dva hlavní hrdiny, kteří jsou velmi zvláštními.

Čaroděj Mrakoplaš ze školy magie vyloučili, protože mu v paměti utkvělo jedno z mocných zaklínadel a další si prostě už není schopen zapamatovat. Málokdo však tuší, na co to zaklínadlo slouží a Mrakoplaš to netuší určitě. A tak se protlouká životem, jak se jen dá, tedy až do doby než mu zkříží cestu Dvoukvítek se svým splašeným zavazadlem.

Dobrácký cestovatel Dvoukvítek má schopnost zlehčovat vážné situace a všechno bere jako nový zážitek, i kdyby to mělo znamenat jeho smrt, což Mrakoplaše přivádí k šílenství. Dvoukvítek totiž chce vidět všechno, a to i hospodské rvačky, válečníky i barbary a hlavně draky. Nakonec se mu to vše splní a ještě něco navíc, protože jejich putování je zavede až k Okraji Zeměplochy a možná i dál.

Jeho zavazadlo je úžasný „tvor“ připomínajícího psa se spoustou nožiček. Nezastaví se, dokud ho nenajde, pokud by se mu ztratilo a oddaně se za pánem vrhne kamkoliv, dokonce i přes Okraj.

Ano, Úžasná Zeměplocha je placatá, vlastně má podobu koláče, jenž leží na zádech čtyř velkých slonů - Berilian, Tubul, T'Phon Velký a Jerakeen, kteří kráčí po krunýři želvy - Velké A'Tuin. Na Okraji leží království Krull, kde se vědci snaží zjistit důležité informace o světě, třeba pohlaví Velké A'Tuin.

Zní vám to bláznivě? A o to jde, Úžasná Zeměplocha je parodie nejen na fantasy, ale i na sci-fi a dělá si žerty ze všech záhadologů, tak i hrdinů z těchto žánrů.

Na tento humor si však musíte zvyknout, a nemusí vyhovovat každému. Terry Pratchett dokázal stvořit svět Zeměplochy, který je plný kouzel a podporuje fantazii čtenáře. Dokázal vtipně pojmout hodně vážných témat, dokonce i smrt.

Děj je jednoduchý, a přestože se tu občas vracíme ve vzpomínkách, tak plyne hlavně kupředu. Je svižný, a tak ani nemáte čas se nudit, protože naši hrdinové nelení a jsou neustále v pohybu, takže se zde neustále něco děje.

### **Komentáře z diskusního fóra:**

„*Barva kouzel* je kouzelně vybarvený svět plný neuvěřitelně košaté fantazie. Je to úžasný rozjezd na horské dráze, kde autor každým dalším dílem překonává sám sebe.“

(*Widow Embalmer*)

„Budu pokračovat v sérii, protože věci jako čtyřstranný trojúhelník, kruh se dvěma konci, dřevo Myslíciho

hruškovníku a nebo rovnou samotná Zeměplocha, tak ty mě opravdu zajímají.“

(Murysek)

## TURNAJ VE ZVUKOVÉ STŘELBĚ

Ve čtvrtek 25. června se v TyfloCentru Jihlava konal turnaj ve zvukové střelbě. Turnaje se zúčastnilo celkem 5 střelců. A jak turnaj dopadl, můžete vidět v následující tabulce:

Místo	Jméno	Počet bodů
1.	Liml Miroslav	298,9
2.	Šulerová Lenka	297,6
3.	Marečková Petra	277,5
4.	Tučková Jana	251,6
5.	Lacina Miroslav	193,3

## PŘESMYČKY

V naší sérii přesmyček Vám přinášíme další. Tentokrát na téma *Obce hradů a zámků Vysočiny*.

ČELED, NEMÁK, CENBRIT, NEJŠROT,  
ŘĚCIMAJOŘE, MÁŠTNĚ, ÁPLNO, TYŘSEBIC,  
SLĚVÁT, ČETL, BŘÍTCĚ, ŠTŘET, ŘEČMIZÍÍ,  
DRŽÁ

Vaše odpovědi nám můžete elektronicky zasílat  
do konce července  
na emailovou adresu  
**laznickova@tyflocentrumjihlava.cz**  
První správně zaslou odpověď **ODMĚNÍME CENOU.**

**Správné odpovědi z červnového kvízu:**  
Karkulka, Locika, Popelka, Sněhurka, Zlatovláska,  
Růženka, Fiona, Večernice, Eliška, Arabela, Lada,  
Nastěnka, Krasomila

## **ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ**

Během léta ČSSZ vybraným ročníkům rozešle přehled dob důchodového pojištění. Automaticky, aniž by museli žádat, rozešle Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) mužům ročníku narození 1954 a ženám ročníku narození 1957 v průběhu prázdninových měsíců informace o stavu jejich důchodového konta, tj. přehledy dob důchodového pojištění evidovaných v ČSSZ. Budou rozesílány postupně během několika týdnů formou obyčejné poštovní zásilky. ČSSZ touto aktivitou vychází vstříc lidem, kterým se blíží důchodový věk, a je pro ně prospěšné, když se o své důchodové nároky začnou zajímat v předstihu. Tímto krokem mohou přispět k rychlejšímu vyřízení své budoucí žádosti o důchod. Co se z přehledu dob důchodového pojištění konkrétně dozvědí? Lidé získají přehled o svých dobách důchodového pojištění, případně náhradních dobách pojištění, uložených v evidenci ČSSZ a za dobu od roku 1986 i přehled vyměřovacích základů (hrubých výdělků) a vyloučených dob (např. doby dočasné pracovní



neschopnosti). Na výpisu je uveden celkový součet evidované doby a také přehled a součet neevidovaných dob, pro které ČSSZ nemá v evidenci žádný doklad. V součtu evidovaných dob jsou zahrnuty i doby evidence na úřadu práce, které se pro účely nároku na dávku důchodového pojištění a její výši hodnotí v omezené míře. V případě, že lidé v zaslaném přehledu dob důchodového pojištění zjistí nesrovnalosti či se budou chtít seznámit s tím, jak se jednotlivé typy dob zohledňují pro nárok na důchod, mohou se obrátit na okresní správu sociálního zabezpečení (OSSZ) příslušnou podle místa bydliště, případně na call centrum ČSSZ - telefonní číslo: 257 062 860. Pracovníci jim vysvětlí případné nejasnosti a poradí v jejich konkrétní situaci. Poskytnou také informace, jak se pro důchod hodnotí náhradní doby pojištění, např. evidence u úřadu práce, studium, doba péče o dítě aj. a jakým způsobem se tyto skutečnosti prokazují. Zjistit stav svého důchodového pojištění evidovaného v ČSSZ může každý. A to dvěma způsoby. Nahlédnout na aktuální stav svého konta evidovaných dob pojištění mohou lidé kdykoliv a zdarma prostřednictvím ePortálu ČSSZ na adrese: [eportal.cssz.cz](http://eportal.cssz.cz). Službu mohou využívat majitelé datových schránek. Lidé, kteří nemají datovou schránku, mohou požádat ČSSZ jednou za kalendářní rok o zaslání tzv. informativního osobního listu důchodového pojištění (IOLDP). ČSSZ zašle IOLDP nejpozději do 90 dnů ode dne doručení žádosti. Za jeho vydání se neplatí žádný poplatek.

[www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)

## ZAJÍMAVOST

### Pivo vzniklo omylem

Češi na pivo nedají dopustit, je to náš národní nápoj. A s oblibou říkáme, že pivo z jiných států se pít nedá. Je to dáno i tím, že pivo má u nás opravdu dlouhou tradici, první zmínky o jeho výrobě pocházejí už z konce 10. století. Historie piva je však daleko delší. Pivo se vyrábělo již v 7. tisíciletí před naším letopočtem v oblasti Mezopotámie. K objevu přispěla vlastně náhoda. Do nádoby, ve které skladovali lidé obilí napršelo, voda zkvasila, a když ji později objevili, byl v ní příjemný nápoj. Nejstarší objevený recept na výrobu piva je starý přes 5 tisíc let. Z počátku pivo vyráběly výhradně ženy, teprve s výstavbou pivovarů otěže převzali muži. První zprávy o výrobě piva na českém území jsou z roku 993, kdy se pivo vyrábělo v Břevnovském klášteře. Pivo se do lahví plnilo už ve starověkém Egyptě. V Čechách se poprvé začalo plnit pivo do skla v roce 1841 v pivovaru U Křížovníků na Starém Městě. K první dopravní nehodě způsobené po vypití piva došlo 2 tisíce let před naším letopočtem v Egyptě. Pivem posilněný vozataj přešel vestálskou kněžku z chrámu bohyně Hathor. Trest byl opravdu krutý. Vozku ukřižovali na dveře hospůdky, kde mu prodali pivo! Češi se často chlubí, že vypijí nejvíce piva na světě. Je to pravda. Podle statistik vypije každý Čech včetně kojenců 149 litrů piva za rok. Druzí jsou podle mezinárodních statistik Rakušané se 108 litry na obyvatele, třetí Němci se 101 litry. Zajímavostí je, že ve starověku počet vypitých piv dokonce upravovali zákony. Chammurapiho zákoník upravoval kolik piva na osobu každý dostane a to podle společenského postavení.

## **NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON**

### **PRÁZDNINY ZAČÍNAJÍ V ZOO**

**Kdy:** 4. 7. 2015, 10:00-15:00

**Kde:** ZOO Jihlava, Březinovy sady 10, Jihlava

Přijďte do zoo přivítat prázdniny!

### **BLÍŽ, NEŽ JSTE ZVYKLÍ!**

**Kdy:** 1. 7. 2015 - 31. 8. 2015

**Kde:** ZOO Jihlava, Březinovy sady 10, Jihlava

Oblíbená komentovaná krmení zvířat opět po celé letní prázdniny:

10:30 surikaty

11:30 žirafy

12:00 lamy

12:30 babirusy

13:00 medvědi

13:30 lemuři

14:00 tuleni

### **IYASA VÁS ROZTANČÍ**

**Kdy:** 11.7.2015, 16:30-17:30

**Kde:** ZOO Jihlava, Březinovy sady 10, Jihlava

Vystoupení originální umělecké skupiny ze Zimbabwe, tento rok s názvem Celebrate Afrika.

## **ČERVENCOVÝ JARMARK**

**Kdy:** 17. 7. 2015

**Kde:** Masarykovo náměstí, Jihlava

## **LIVE KONCERT ANDRÉ RIU**

**Kdy:** 18. 7. 2015, 20:00

**Kde:** Kino Dukla, Jana Masaryka 20, Jihlava

Živý přenos z galakonzertu k 10. Výročí z Maastrichtu. André Riu nizozemský houslista, skladatel, kapelník a v neposlední řadě skvělý bavič. Základní vstupné 250 Kč, zlevněné vstupné pro seniory/studenty/další skupiny 200 Kč

## **LADÍME NA JIH V JIHLAVĚ: DŽEZVICA – BALKÁN**

**Kdy:** 27. 7. 2015, 19:00-22:00

**Kde:** laOliva Cafe Restaurant, Palackého 1, Jihlava

Zavřete oči a představte si letní večer na venkovní zahrádce, báječnou balkánskou hudbu v podání kapely Džezvica a celou řadu tradičních balkánských dobrot z naší kuchyně. Konec snění, protože restaurace laOliva ladí na Jih i v Jihlavě. Startujeme balkánský, hudebně-gastronomický večer, a u toho nemůžete chybět!

Vstupné: zdarma.

## **PRÁZDNINOVÝ JARMARK**

**Kdy:** 14. 8. 2015

**Kde:** Masarykovo náměstí, Jihlava

## **LADÍME NA JIH V JIHLAVĚ: MARIACHI ESPUELAS – ŠPANĚLSKO**

**Kdy:** 17. 8. 2015, 19:00-22:00

**Kde:** laOliva Cafe Restaurant, Palackého 1, Jihlava

Zavřete oči a představte si letní večer na venkovní zahrádce, báječnou španělskou hudbu v podání kapely Mariachi Espuelas a celou řadu tradičních španělských dobrot z naší kuchyně. Konec snění, protože restaurace laOliva ladí na Jih i v Jihlavě. Startujeme pyrenejský, hudebně-gastronomický večer, a u toho nemůžete chybět!. Vstupné: zdarma.

## **STŘÍPKY AFRIKY**

**Kdy:** 29. 8. 2015

**Kde:** ZOO Jihlava, Březinovy sady 10, Jihlava

Každý rok připravujeme festival Střípky Afriky, pro všechny milovníky tohoto kontinentu. Po dobu dvou dnů je pro návštěvníky přichystán bohatý program nabitý přednáškami, workshopy, prezentacemi, uměleckými dílnami, ochutnávkami afrických specialit a mnoha dalšího. Na akci se spolu s námi podílí řada významných cestovatelů, fotografů, zoologů, spisovatelů a dalších milovníků Afriky.

## **PRÁZDNINOVÉ AKCE**

(červenec)

### **9. 7. 2015 – POSEZENÍ S PSYCHOLOŽKOU PHDR. DANOU MARKOVOU + JOB CLUB**

V TYFLOCENTRU JIHLAVA, O.P.S. **CHLUMOVA 5429/1A** OD 11:00 HOD.

### **14. 7. 2015 – PRVNÍ POMOC**

OVLÁDÁTE ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI? DOSTALI JSTE SE DO SITUACE, ŽE JSTE MUSELI POSKYTNOUT ZRANĚNÉMU PRVNÍ POMOC? VĚDĚLI JSTE CO DĚLAT? POSKYTL NĚKDY NĚKDO PRVNÍ POMOC VÁM? První POMOC BY MĚL UMĚT POSKYTNOUT KAŽDÝ, ALE BOHUŽEL SE TAK NEDĚJE.

PŘIZNEJME SI, KDO Z NÁS BY UMĚL PRVNÍ POMOC POSKYTNOUT. A PROTO JSME PŘIPRAVILI SEMINÁŘ ZAMĚŘENÍ PRÁVĚ NA POSKYTNUTÍ PRVNÍ POMOCI.

V TYFLOCENTRU JIHLAVA, O.P.S. **BRNĚNSKÁ 8** OD 10:00 HOD.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI**

### **15. 7. 2015 – POSEZENÍ S PSYCHOLOŽKOU PHDR. DANOU MARKOVOU**

V TYFLOCENTRU JIHLAVA, O.P.S. **CHLUMOVA 5429/1A** OD 9:00 HOD.

### **21. 7. 2015 – POVÍDÁNÍ O PŘÍRODNÍCH A LÉČIVÝCH PRODUKTECH ZN. JUST**

O BYLINKÁCH, PŘÍRODNÍ KOSMETICE A ZDRAVÉ VÝŽIVĚ SI S NÁMI BUDE POVÍDAT PANÍ PROCHÁZKOVÁ. DOZVÍTE SE

NOVINKY, JAK POMÁHAJÍ BYLINKY V PÉČI O NAŠE ZDRAVÍ A KRÁSU. VŠE SI NA MÍSTĚ MŮŽETE VYZKOUŠET. SOUČÁSTÍ PROGRAMU JE OCHUTNÁVKA PRODUKTŮ.

V TYFLOCENTRU JIHLAVA, O.P.S. **BRNĚNSKÁ 8** OD 10:00 HOD.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI**

### **22. 7. 2015 – MUZEUM REKORDŮ A KURIOZIT**

DNE 23. ČERVENCE 2015 SE SPOLEČNĚ POJEDEME PODÍVAT DO PELHŘIMOVA DO MUZEA REKORDŮ A KURIOZIT. ODJEZD Z JIHLAVY Z AUTOBUSOVÉHO NÁDRAŽÍ V 8:25 HOD. Z NÁSTUPIŠTĚ Č. 16 PŘÍJEZD DO PELHŘIMOVA V 9:08 HOD. NÁVRAT DO JIHLAVY OKOLO 15:00 HOD. SRAZ V HALE NA AUTOBUSOVÉM NÁDRAŽÍ V 8:15 HOD.

**PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 20. 7. 2015**

### **29. 7. 2015 – VÝLET DO PŘÍRODNÍ REZERVACE STVOŘIDLA**

VYDEJTE SE S NÁMI DO NEJSTARŠÍ PŘÍRODNÍ REZERVACE NA HAVLÍČKOBRODSKU. ODJEZD Z JIHLAVY VLAKEM V 9:23 HOD. NÁVRAT DO JIHLAVY V 16:00 HOD. SRAZ NA VLAKOVÉM NÁDRAŽÍ V HALE V 9:00 HOD.

Těšíme se na Vaši účast 😊

## **BLAHOPŘÁNÍ**

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny  
v měsíci červenci a srpnu.

Mgr. Iveta Bělovová Dolejší

Adéla Bodišová

Václav Červenka

Miluše Dvořáčková

Bc. Monika Havlíková, Dis.

Miroslav Lacina

Petra Marečková

Eliška Polanská

Ilona Ptáčková

Barbora Tesková

Ondřej Smejkal

Martin Suchý

Patrik Šanda



## SMÍCH LÉČÍ I V LÉTĚ

„Tati, přeložili mě do zvláštní školy.“

„Výborně Pepíčku, když na to máš, tak studuj.“

Pepiček: „Mami, můžu dostat k Vánocům psa?“

Maminka: „Ne, dostaneš kapra jako každý rok.“

Přijde pán do obchodu a ptá se: „Máte ocet?“

Prodavač odpoví: „Bohužel nemáme.“

„A nějaké jiné laciné víno pro tchyni?“

Říká kamarád kamarádovi: „Snažil jsem se naučit mého osla, aby nežral, a když už to skoro uměl, tak chcípnul.“

Přijde chlápek na pokladnu do kina a říká: „Dva lístky“.

Holka za přepážkou: „Hobbit?“ „Ne, to je manželka.“

Babička říká: „Já na zlepšení trávení piju pivo, při nechutenství piju bílé víno, při nízkém tlaku červené víno, při vysokém koňak, a když jsem nachlazená, tak si dám slivovici.“

„A kdy piješ vodu?“

„Tak hroznou nemoc jsem ještě neměla.“

Manžel se bavil s manželkou o eutanazii. A tak jí řekl:

„Nechci, abys mě nechala žít v takovém stavu, kde bych byl závislý na přístrojích a živen tekutou stravou z nějaké flašky. Kdybys mě někdy takhle viděla, vypni ty mašiny, které mě udržují naživu.“ Ona vstala, vypnula televizi i počítač a vylila manželovo pivo do záchodu.

## NAŠI DÁRCI A PARTNEŘI



S podporou statutárního  
města Jihlavy

### Časopis vydává:

*TyfloCentrum Jihlava, o.p.s.*

*Brněnská 8, 586 01 Jihlava*

**tel.:** 724 865 566 nebo 778 536 335

**e-mail:** *jihlava@tyflocentrumjihlava.cz*

*www.tyflocentrumjihlava.cz*