

ČERVENEC, SRPEN 2016

STŘÍPKY Z JIHLAVY

Časopis pro slabozraké a
nevidomé



Fotografie z pěšího výletu do Luk nad Jihlavou.

Zleva pan R. Vlašín, pan M. Liml se slečnou A. Špinarovou, slečna M. Novotná (dobrovolnice), pan Z. Šopa, paní I. Ptáčková, pan J. Vondra, paní ředitelka Mgr. Bělovová Dolejší, pan L. Limberk, praktikanti a dobrovolníci pan A. Sohlich a slečna N. Kapolková



TyfloCentrum
Jihlava, o.p.s.

OBSAH

OBSAH	2
VÁŽENÍ A MILÍ KLIENTI A PŘÁTELE TYFLOCENTRA,.....	3
SOCIÁLNÍ REHABILITACE	5
ZVUKOVÁ STŘELBA.....	9
OSVĚTOVÉ PŘEDNÁŠKY.....	10
PODĚKOVÁNÍ OD MĚSTSKÉ POLICIE JIHLAVA.....	12
SEN SE STAL SKUTEČNOSTÍ	14
VÝSTAVA KAREL IV	17
RADY A TIPY	20
KNIHY DO UŠÍ.....	23
KVÍZ: CO VÍTE O KARLOVI IV. ?	24
ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY	27
KDYBYCH BYLA... ..	30
Z JIHLAVY AŽ DO LUK	32
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ.....	34
NÁVRAT K PŘÍRODĚ	37
ZAJÍMAVOST	40
APLIKACE ZÁCHRANKA.....	42
SLADCE A ZDRAVĚ	44
NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON.....	45
PRÁZDNINOVÉ AKCE V TYFLOCENTRU JIHLAVA.....	47

VÁŽENÍ A MILÍ KLIENTI A PŘÁTELÉ TYFLOCENTRA,

léto už je v plném proudu a začíná ta pravá letní nálada. Pro mnohé z Vás je to čas dovolených a zaslouženého odpočinku plného sluníčka a pohody. Rok 2016 už je ve své polovině, a my jsme pro Vás uspořádali celou řadu akcí, přednášek a výletů. Naše práce se mnohdy neobešla bez podpory ostatních. Dovolte mi, abych na tomto místě poděkovala těm, kteří se podíleli na naší činnosti. Děkuji Mgr. **Květě Klimešové z Městské Policie** za společné vedení osvětových přednášek pro žáky třetích tříd základních škol v Jihlavě, a také našim milým klientkám, kteří s námi tyto přednášky realizují, a to **Petře Marečkové** a **Lence Šulerové** s jejich úžasnými vodícími pejsky Ruby, Roxy a Arankou. Děkuji též Mgr. **Olze Malinovské** za výbornou a nezištnou výuku anglického jazyka, za její ochotu a trpělivost ve výuce. Dále chci poděkovat také **Jakubovi Hančíkovi**, příteli naší kolegyně Andrejky Lázničkové, který nám ve svém osobním volnu udělal sádrokartonovou příčku v sídle na Brněnské ulici. Děkuji

všem ostatním klientům a všem, kteří se podílí na naší činnosti a propagaci.

Od 1. 6. 2016 nabízíme novou registrovanou službu **sociální rehabilitace**. Více informací o této službě se dozvíte v tomto čísle časopisu. Na našich webových stránkách se můžete také seznámit s výroční zprávou za rok 2015, a sledovat naše další aktuality.

TyfloCentrum tu pro Vás bude i v létě, a přestože si zaměstnanci budou také vybírat dovolenou, náš provoz nebude omezen. Děkujeme všem klientům, rodinám a přátelům za přízeň a přejeme krásné prázdniny!

Mgr. Iveta Bělovová, ředitelka



SOCIÁLNÍ REHABILITACE

Vážení klienti, dovoluji vám, abychom vám představili novou registrovanou službu sociální rehabilitace. Tato služba je realizována od 1. 6. 2016, a je financována Krajem Vysočina z projektu „**Podpora vybraných sociálních služeb na území Kraje Vysočina – individuální projekt IV.**“

Posláním služby sociální rehabilitace TyfloCentra Jihlava, o. p. s. je podporovat osoby s těžkým zrakovým postižením z Kraje Vysočina k získání dovedností a upevňování přirozených a získaných dovedností a návyků umožňujících plnohodnotný samostatný život a uplatnění ve společnosti. Sociální rehabilitaci poskytujeme terénní a ambulantní formou na našich adresách Brněnská 8, a Chlumova 1a.

Sociální rehabilitace je soubor specifických činností směřujících k dosažení samostatnosti, nezávislosti a soběstačnosti osob, a to rozvojem jejich specifických schopností a dovedností, posilováním návyků a nácvikem výkonu běžných, pro samostatný život nezbytných činností alternativním způsobem využívajícím zachovaných schopností, potenciálů a

kompetencí. Služba podporuje upevňování dovedností a návyků v různých sociálních situacích uživatele.

Cílem sociální rehabilitace je komplexně podporovat uživatele služby k dosažení co nejvyšší možné úrovně soběstačnosti v pracovních a sociálních návycích a dovednostech, a upevňovat jejich dovednosti a návyky v návaznosti na různé sociální situace uživatele se zrakovým postižením.

Dílčí cíle:

- aktivizovat a podporovat rozvoj schopností a dovedností posilujících pracovní a sociální začlenění uživatelů se zrakovým postižením, podporovat nezávislost a samostatnost
- nabízet vzdělávací a výchovné činnosti, které podporují efektivnější využívání zraku, hmatu nebo dovednosti potřebné pro komunikaci či sociální nebo pracovní začleňování
- upevňovat a zdokonalit získané sociální dovednosti a zvýšit tak možnost společenského a pracovního uplatnění uživatele se zrakovým postižením
- podporovat uživatele k získání a udržení pracovního uplatnění realizací činností vedoucích k posilování pracovních návyků, motivace k pracovnímu začlenění uživatele
- zvyšovat orientaci uživatele na trhu práce
- pomoci uživateli orientovat se v oblasti nabídky kompenzačních pomůcek, podpořit užívání

náročných kompenzačních pomůcek v běžném životě nácvikem

- podporovat a rozvíjet přirozené kontakty se společenským prostředím a bránit tím sociální izolaci uživatele

Základní činnosti při poskytování sociální rehabilitace se zajišťují v rozsahu těchto úkonů dle zákona č.108/2006 o sociálních službách:

a) nácvik dovedností pro zvládnání péče o vlastní osobu, soběstačnosti a dalších činností vedoucích k sociálnímu začleňování:

1. nácvik obsluhy běžných zařízení a spotřebičů (plánování denních aktivit uživatele, naučit klienta základním dovednostem v obsluze běžných spotřebičů, psaní na klávesnici 10-ti prsty, práci s PC a dalšími kompenzačními pomůckami, drobné údržbářské práce, péče o vlastní osobu)

2. nácvik péče o domácnost, například péče o oděvy, úklid, drobné údržbářské práce, chod kuchyně, nakupování,

3. nácvik péče o děti nebo další členy domácnosti,

4. nácvik samostatného pohybu včetně orientace ve vnitřním i venkovním prostoru (upevňování dovedností a návyků v různých společenských situacích)

5. nácvik dovedností potřebných k úředním úkonům, (například nácvik a upevňování dovednosti vlastnoručního podpisu uživatele, telefonování)

b) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím (doprovody uživatelů, nácvik sociálních dovedností s důrazem na společenské situace, nácvik čtení v Braillově písmu a psaní na Pichtově psacím stroji, nácvik schopností využívat dopravní prostředky)

1. doprovázení dospělých do školy, školského zařízení, zaměstnání, k lékaři, na zájmové aktivity a doprovázení zpět,

2. nácvik schopnosti využívat dopravní prostředky,

3. nácvik chování v různých společenských situacích (osobní kultura uživatele)

4. nácvik běžných a alternativních způsobů komunikace, kontaktu a práce s informacemi,

c) výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti:

upevňování získaných motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností,

d) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí (podpora pracovního uplatnění, vyhledávání vhodných pracovních míst, individuální práce zaměřená na podporu pracovních návyků a nalezení a udržení pracovního místa, pomoc při řešení nepříznivé sociální situace)

1. podávání informací o možnostech získávání rehabilitačních a kompenzačních pomůcek,

2. informační servis a zprostředkovávání služeb (poradenství a podpora při získávání kompenzačních pomůcek, jednání a kontakt uživatele s jinými institucemi a úřady)

Veškeré další informace Vám poskytnou sociální pracovníci organizace – Iveta Bělovová, Andrea Lázničková, Monika Havlíková.

ZVUKOVÁ STŘELBA

Dne 15. 6. 2016 jsme si opět potrénovali. Konalo se druhé kolo turnaje ve zvukové střelbě. Myslím tím druhé kolo s teď už naší novou zvukovou střelbou. Jak můžete vidět níže v přehledové tabulce, nestřílí pouze muži, ale i ženy. I když jich není mnoho, statečně šlapou pánům na paty a pomalu je v celkovém počtu bodů dohání.

Tentokrát jsme pogratalovali panu Zdeňkovi Šopovi, který vyhrál první místo.

Pořadí	Jméno	1. kolo	2. kolo	3. kolo	Celkový počet bodů
1.	Z. Šopa	99,6	100	99,5	299,1
2.	J. Vondra	98,7	99,1	99,6	297,4
3.	L. Šulerová	95,4	95,8	88,9	289,1

4.	P. Marečková	86,9	94,2	95,9	277
5.	P. Doležal	92,4	84,9	98,6	275,9
6.	L. Limberk	92,4	79,8	77,6	249,8

Všem vám děkujeme za účast a těšíme se na další setkání s vámi na příštím turnaji.

OSVĚTOVÉ PŘEDNÁŠKY

Již od roku 2014 realizujeme osvětové přednášky ve spolupráci s preventistkou Mgr. Květou Klimešovou z Městské policie Jihlava. Jsme rádi, že prostřednictvím této spolupráce můžeme žákům předávat cenné informace a praktické rady do života. A jak taková naše přednáška vůbec vypadá? Přednáška má jak teoretickou, tak i praktickou část. V praktické části sociální pracovník TC vysvětluje žákům co je TyfloCentrum Jihlava za organizaci a jaké je její poslání. Dále si pracovník s dětmi povídá o tom, podle čeho poznají člověka se zrakovým postižením, jak se mají chovat k vodícímu pejskovi, že ho nesmí krmit a hladit ho mohou jen se svolením majitele. Další část je praktická, kde se žáci učí správně a bezpečně poskytnout pomoc člověku se zrakovým postižením. Na besedě nesmí samozřejmě chybět klient s vodícím pejskem, který má vždy největší úspěch. Většinou na osvětové přednášky chodí paní Petra Marečková

s vodícími fenkami Ruby a Roxy. Tímto bychom chtěli paní Marečkové poděkovat za spolupráci, za její čas věnovaný přednáškám a také za ochotu a nadšení, které do svých přednášek vkládá. Dále děkujeme panu Robertu Kotrbovi a jeho vodícímu pejskovi Bejimu, Lence Šulerové a její vodící fence Arance, panu Ondřejovi Zmeškalovi a jeho vodícímu pejskovi Blackovi a také paní Míle Dohelské a její vodící fence Brýdže, kteří se s námi podíleli také na osvětových přednáškách či jiných preventivních akcích. Jsme rádi, že se s námi osvětových přednášek účastníte a vaší spolupráce si vážíme.

Během školního roku 2015/2016 bylo realizováno celkem 30 osvětových přednášek pro 14 škol a 813 žáků. Do budoucna bychom byli rádi, aby počet přednášek nadále stoupal a o osvětové přednášky projevila zájem i širší veřejnost, protože ne tak děti, ale převážně dospělí se dopouští zásadních chyb při kontaktu s nevidomým či slabozrakým člověkem.

Osvětové přednášky realizujeme jak pro základní školy, vyšší odborné a vysoké školy, tak i pro širší veřejnost a všechny, kteří by se chtěli seznámit se světem nevidomých a slabozrakých lidí. Přednášky realizujeme zdarma. Pokud je přednáška realizovaná mimo Jihlavu, jsme vždy rádi za uhrazení nákladů spojených s dopravou do místa přednášky.

Pokud máte známé, které by takováto přednáška zajímala, oslovila anebo si myslíte, že by takovouto přednášku potřebovali (úsměv) neváhejte je oslovit.

Článek napsala Andrea Lázničková

PODĚKOVÁNÍ OD MĚSTSKÉ POLICIE JIHLAVA

Dne 29. 6. 2016 jsme dostali děkovný dopis přímo od ředitele městské policie Jihlava pana Ing. Frence. Zde je přepsaný obsah dopisu ve zvětšeném černotisku. Na další straně jsme připojili k nahlédnutí oskenovaný dopis.

Vážená paní ředitelko,

městská policie Jihlava vytvořila v rámci prevence kriminality a zkvalitnění činnosti koncepci pro všechny věkové kategorie. Mezi prioritní patří besedování se žáky základních škol. Již třetím rokem se s námi Vaši zaměstnanci a klienti TyfloCentra podílí na besedování s dětmi třetích tříd. Není pochyb o tom, že k úspěšnosti našeho programu přispívá jejich přítomnost a odborný výklad.

Dovolte mi prosím, vážená paní ředitelko, abych Vás tímto požádal o předání mého poděkování všem, kteří s námi děti navštěvují a pomáhají s besedami.

S pozdravem

Ing. Jan Frenc

Vážená paní
Mgr. Iveta Bělovová Dolejší
Tyflocentrum Jihlava o.p.s.
Brněnská 8
586 01 Jihlava

Jihlava dne 29.června 2016

Vážená paní ředitelko,

městská policie Jihlava vytvořila v rámci prevence kriminality a zkvalitnění činnosti koncepci pro všechny věkové kategorie. Mezi prioritní patří besedování se žáky základních škol. Již třetím rokem se s námi Vaši zaměstnanci a klienti Tyflocentra podílí na besedování s dětmi třetích tříd. Není pochyb o tom, že k úspěšnosti našeho programu přispívá jejich přítomnost a odborný výklad.

Dovolte mi prosím, vážená paní ředitelko, abych Vás tímto požádal o předání mého poděkování všem, kteří s námi děti navštěvují a pomáhají s besedami.

S pozdravem

Ing. Jan Frenc
ředitel městské policie Jihlava



SEN SE STAL SKUTEČNOSTÍ

Je to nedávno, co jsem měla rozhovor s Ondrou Zmeškalem, na kterém mi prozradil, že sní zdolat jeden z nejnáročnějších maratonů světa, který se běží až v Číně na Velké zdi. A jak se říká, čas plyne rychle a nic není nemožné. A o tom se právě přesvědčil Ondra Zmeškal, který se dne 21. května proběhl po Velké čínské zdi. Jeho sen se stal skutečností.

O tom, jak se mu v Číně vedlo a jak zdolal Velkou zeď, nám vyprávěl Ondra v TyfloCentru Jihlava už 2. 6. 2016 pouhých 12 dnů po návratu z Číny. Celá přednáška tak měla ještě nádech dálky a úžasných emocí. Byla to Ondrova první veřejná přednáška a všichni jsme se shodli, že ji zvládl hned na poprvé velmi bravurně. Až jsme měli pocit, jako bychom byli s Ondrou přímo na samotném závodu.

O tom, že šlo opravdu o jeden z nejnáročnějších maratonů světa, jsme se mohli přesvědčit na videu, kde bylo vidět, jak Ondra běží a zdolává strmá stoupání a kamenné schody, které byly velmi nepravidelné. Ondra a jeho trasér Lukáš museli společně zdolat celkem 42 kilometrů, 5164 kamenných schodů a to za vysoké vlhkosti a teploty. Jak říká sám Ondra: „Byl to neuvěřitelný zážitek.“

To, co si Ondra odvezl z Číny nebyl jen zážitek ze samotného závodu na Velké čínské zdi, ale mnoho dalších kulturních zážitků. Navštívil například střed

Peking, historické Zakázané město, Olympijské ptačí hnízdo, Vodní kostku (slouží jako aquapark), Pekingskou zoo, kde pro samé teplo vypadala většina zvířat jako plyšových a také se projel po usmlouvání ceny rikšou. Nakonec nás Ondra šokoval, když nám prozradil, že se nevyhýbal ani takovým dobrotám jako je smažený hmyz a s chutí ochutnal štíra. Ne nadarmo se říká, že se jí očima (úsměv).

Po samotném závodě se nakonec k úžasným zážitkům přidalo i to nejcennější co mohl Ondra získat a to medaile.

Na konci přednášky nás Ondra mile překvapil. Prý si dlouho myslel, že to nejcennější co si odveze, bude medaile, ale po příletu domů a po zamyšlení, když převracel kus kovu v ruce, došel k závěru, že to nejcennější, co mohl opravdu získat, není žádný kov, ale především zážitky a zkušenosti. Proto se Ondra rozhodl svoji medaili vydražit pro Aleška Denera, který trpí svalovou dystrofií Duchennova typu.

„Pomozme, prosím, Aleškovi společně, přeci i on má právo si v životě popoběhnout! K čemu mě bude medaile pod polštářem, když může pomoci jinde?“

Zde je odkaz na stránky, kde probíhala dražba.

<http://aukro.cz/medaile-nevidomeho-bezce-z-maratonu-v-cine-i6262855984.html>

Přihazování sice již skončilo, ale pokud byste rádi Aleška i vy podpořili, zde je odkaz na stránky, kde naleznete veškeré informace, jak můžete Aleška podpořit.

<http://www.forjane.cz/verejnesbirky/ales-denner/>

Pomocť může opravdu každý!

Děkujeme panu Zmeškalovi za přednášku a přejeme mu do budoucna hodně úspěchů a odběhnutých kilometrů.

„Jen tak dál Ondro!“

Pokud byste se chtěli o Ondrovi dočíst více, nebo někoho z vás Ondra inspiroval, zajděte na stránky

<http://blindman.cz/>



Fotografie z přednášky.

VÝSTAVA KAREL IV

Bylo ráno, něco po půl šesté a mě probudilo šimrání slunečních paprsků. Dnes mám jet do Prahy. Na Florenci mám počkat na příjezd žlutého autobusu od Jihlavy a společně s Jihlavským TyfloCentrem vyrazíme do Valštejnské jízdárny dozvědět se něco o největším Čechovi – Karlu IV.

Ano, tento panovník vyhrál anketu, která byla kdysi vypsaná. „Ale co o něm vlastně víme? Tuto otázku si musíme zodpovědět každý sám. Každopádně, takto jsme měli možnost si vědomosti značně rozšířit.

Karel – Václav se narodil 14. května v roce 1316. Letos je to tedy 700 let, a proto se také koná tato výstava. Nenarodil se na hradě, jak by se na panovníka slušelo, ale v panském domě v podhradí, protože Pražský hrad byl neobyvatelný. Za vlády Václava II. vyhořel a poměry v zemi nedovolily rozsáhlé opravy, které byly nutné. Jeho dětství bylo těžké. Sotva začal chodit, už mu odvezli matku Elišku Přemyslovnu na jiný hrad, aby nebyl dosazen na trůn. Byl proto uvězněn na hradě Lokti. Později pak na Křivoklátě. Odtud, ho v sedmi letech, jeho otec Jan Lucemburský odvezl do Francie, kde se mu dostalo výchovy, a při biřmování přijal jméno Karel. V této době se také oženil, jak to bylo v této době běžné. Jeho první žena byla Blanka z Valois. Samozřejmě, že v sedmi letech spolu nežili. Karel byl vzděláván významnými kleriky, kteří měli blízko

k Pařížské Sorboně. On byl hýčkán králem Francie Karlem a svou tetou Marií. Ovšem, tohle období trvalo jen velmi krátce. Marie umírá při porodu a Karel zůstává vlastně zase sám. Francouzský dvůr ho ale vybavil skvělými základy pro budoucí život. Krom toho, že hovořil šesti jazyky, orientoval se v politice, měl rytířské vychování. Poznal chvíle blahobytu i chvíle nedostatku. Získal i přátele. Pierre de Rosieres – Kliment VI (papež), byl asi tím nejdůležitějším.

Po sedmi letech pobytu v Paříži a u francouzského dvora Jan Lucemburský Karla odvezl do Itálie, kde se učil vládnout. Bylo mu 15 let a měl zastupovat otce v italských signoriích. (Brescia, Parma, Modena, Pávia, Cremona a Regio v Toskánsku Lucca.) Italské panství bylo dost vratké a Karel se tady stal i rytířem. Účastnil se aktivně bitev. V Pávii málem později přišel o život. Karlovi a jeho družině na příkaz Milánského vévody Aza Viscontiho podali otrávenou snídani. Karel se necítil dobře, proto se jídla ani pití nedotkl a tím si zachránil život.

Domů se vrátil až v roce 1333. Našel zemi zpustošenou a porobenou. A na této výstavě jsme viděli, jakým způsobem a jak ji vybudoval k obrazu svému. Na výstavě byly modely hradů, inkunábule (knihy psané na pergamenu) z doby Karlovy vlády, které by jistě nevznikly, kdyby nebyla příhodná situace a nebylo dost peněz. Vždyť napsat, nebo opsat knihu, tak jak se to v té době dělalo, (Knihtisk byl vynalezen až v roce

1450)vyžadovalo nejen člověka znalého písma, ale i člověka, který koloroval psané texty. Knihy byly veliké a těžké.

Za vlády Karlovy vznikla universita, most přes Vltavu, byla započata stavba katedrály sv. Víta a vybudováno množství hradů. Karel chtěl vybudovat z Prahy Nebeský Jeruzalém. Za jeho vlády se budovalo a bylo to možné proto, že v Zemích koruny České byl mír, který Karel zajišťoval nejen svou sňatkovou politikou, ale politickými rozhodnutími vůbec. Vždyť byl císařem, a vlastníkem několika Evropských královských korun. Jenže, v této době už bujely zárodky pozdějších problémů 15 století.

Výstava nás seznámila s celým Karlovým životem. Byl to člověk inteligentní a vzdělaný. Měl svým způsobem štěstí na lidi, kteří se stali jeho přáteli, nebo mu aspoň v pravou chvíli dokázali pomoci. Je jasné, že měl i negativní vlastnosti, ale o těch se kronikáři samozřejmě nešířili. Pro nás je jeho vláda světlym bodem v temnotě středověku.

Musím poděkovat našim průvodcům, Monice, Andree a Radovanovi, kteří pro nás četli texty na informačních panelech a popisovali věci ve vitrínách Bez kapky vody a skoro dvě hodiny! To si opravdu zaslouží velké ocenění. Výstava byla opravdu pěkná a dozvěděli jsme se vše o Karlově světě.

Student nás odvezl zpět do Jihlavy. Tentokrát bez zpoždění. Tedy skoro. Byl to den nabytý informacemi a cestováním. Moc všem děkuji.

Článek napsala paní Ilona Ptáčková

RADY A TIPY

V předešlé rubrice Rady a tipy jsme se věnovali zajímavým místům u nás v Čechách, které by se pro některé z vás, mohly stát cílem letošní dovolené. Dlouze jsem přemýšlela jaké rady a tipy by se vám mohly o takové dovolené hodit. Došla jsem k závěru, že i přesto, že prázdniny by měly být ve znamení pohody, odpočinku, načerpání nových sil a jaké si rekonvalescence, právě o prázdninách se vyskytuje co nejvíce úrazů a zdravotních potíží. Abyste prožili letní měsíce co nejpohodověji, rozhodla jsem se pro sepsání pár užitečných rad či typů, co s sebou na dovolenou, když už vás potká nějaká nehoda, dokázali alespoň zmírnit její následky.

Pojištění zdravotních výloh před cestou do zahraničí je dnes samozřejmostí. V turistických oblastech také obvykle není problém s dostupností zdravotnických služeb.

Je třeba si také uvědomit, že v extrémních podmínkách při pobytu i cestování může docházet ke zhoršení chronických onemocnění, zejména plicních a srdečních nebo diabetu. Většinu obtíží zvládne člověk obvykle svépomocí, proto je důležité důkladně připravit cestovní lékárničku.

Co do lékárničky na dovolenou?

Průjem je nejčastějším zdravotním problémem na letní dovolené a při cestě do zahraničí. Pro letní průjem není nutné jet k moři nebo až na rovník. Většina cestovních průjmů spontánně odezní. Základním léčebným opatřením je zvýšený příjem tekutin (chladnější přislazované roztoky obsahující minerály, iontový nápoj, minerálky bez CO₂ nebo slazený čaj, po malých množstvích v častých intervalech) a případně dieta (suchary, banány, strouhaná jablka, rýžové polévky, bramborová kaše). Ke zmírnění obtíží lze použít volně prodejné léky proti cestovnímu průjmu. Při cestách do oblastí s nižším hygienickým standardem a horší dostupností lékařské péče je vhodné mít i léky proti průjmu (např. Smecta, Imodium). Vzácné nejsou při cestování ani opačné obtíže a zkušený pacient trpící cestovní zácpou si vezme sebou dostatek léků proti zácpě (např. Lactulosa). Pálení žáhy po gurmánských průzkumech se zažehnají léky na překyselený žaludek (např. Rennie či Ranisan). Léky proti teplotě (Paralen, Panadol, apod.) a léky proti bolesti (Ibalgin, Aspirin) nebo i volně prodejné antibiotikum s místním účinkem při bolesti v krku (Bioparox spray). S nachlazením a rýmou je nutné počítat i v tropických oblastech. Mohou se tak hodit i léky na ucpaný nos (např. Otrivin, Nasivin, apod.) stejně jako oční přípravky (např. Ophthalmo-Septonex, Livostin apod.). Pokud je plánovaná fyzicky náročná dovolená, je vhodné si vzít gel nebo mast ze skupiny místních protizánětlivých přípravků (např. Fastum gel, Ibu-Hepa crm., Voltaren emulgel), které pomohou při bolesti nebo zhmoždění svalů a kloubů. Při bolesti hlavy nebo zubů pomohou léky proti bolesti podávané celkově

(např. Ibalgin fast tbl., Saridon tbl., Paralen tbl., Panadol extra tbl., apod.). Pacient, který již má zkušenosti se žlučníkovou nebo ledvinovou bolestí, by neměl zapomenout požádat před cestou lékaře o recept na silnější léky proti bolesti. Alergik si své léky nesmí nikdy zapomenout. Pro případy drobných úrazů a otlaků je výhodné mít v lékárnice některý z dezinfekčních prostředků jak pro povrchovou, tak slizniční dezinfekci (např. Septonex spr., Ajatin tinct., Betadine sol. apod.). V tropických oblastech se může dále hodit lék na mykotické potíže na povrchu těla (např. Canesten crm.). Sportovně založená rodina by měla mít ve výbavě balíček zdravotnického materiálu složený ze stříhaných náplastí, náplasti na puchýře, obinadla, elastická obinadla, sterilní kompresi a kotouč úzké náplasti. Nezapomeňte také na repelent a hodit se může i pinzeta na vyjímání klíšťat nebo třísek. Pro vysokohorskou turistiku a pobyt na prudkém slunci se doporučuje přibalit do lékárnicky i léky na opary (Herpesin crm., Zovirax crm.). Pro ochranu kůže jsou důležité opalovací krémy s dostatečnými ochranným faktorem a také léky na spáleniny (Calcium pantothenicum crm., Panthenol spr.), které mohou přijít vhod zvláště po dlouhém slunění. Kdo hůře snáší cestování v letadle, vlakem, na lodi či v autobuse a trpí tzv. kinetózami, neměl by zapomenout zařadit do lékárnicky na cesty léky proti nevolnosti. K dispozici jsou i ve formě žvýkaček. Léky se berou preventivně obvykle 30 minut před začátkem jízdy (letu, plavby) a jejich podání se opakuje po 4-6 hodinách. O kontraindikacích by se měli zejména chronicky nemocní dopředu poradit s lékařem nebo pozorně přečíst příbalový leták. Vždy je výhodné vzít sebou do zahraničí souhrn onemocnění a užívaných léků. Na požádání vám

váš lékař připraví stručnou zprávu. Léky je lepší přepravovat při cestách do zahraničí v originálním balení, abyste se vyhnuli případnému podezření z převážení narkotik.

Čerpáno ze stránek <http://zdravi.euro.cz/>

KNIHY DO UŠÍ

Madame Picasso

Hlavní autor: Girard, Anne

Žánr: americké romány/biografické romány

Délka záznamu: 2 audio CD

(14 hod.: 28 min.)

Čte: Renata Volfová

Knihu půjčuje: Městská knihovna Jihlava

Utajený příběh Evy Gouelové, nezapomenutelné ženy, jež získala srdce jednoho z největších malířů naší doby. Ma jolie, má krásko, nazýval Pablo Picasso dívku, která mu náhodou zkřížila cestu, aby už z jeho života nikdy neodešla. Kdyby byl tenhle příběh vymyšlený, mnozí by ohrnuli nos nad další neuvěřitelnou „pohádkou o Popelce“. Jenomže tohle je pravda. Jen místo prince potkala Eva Gouelová, chudá venkovská dívka a švadlenka v kabaretu Moulin Rouge, Pabla Picassa. A výstřední mladý génius k ní brzy zahořel stejnou vášní jako ona k němu.

KVÍZ: CO VÍTE O KARLOVI IV.?

U příležitosti 700. výročí narození Karla IV. tu máme pro vás kvíz, který se zaměřuje právě na tohoto největšího Čecha historie již podruhé. Vzhledem k tomu, že jsme byli i na výstavě, myslím, že pro některé z vás to bude hračka.

1. Karel IV. hovořil:

- a) česky, latinsky, francouzsky, anglicky, německy
- b) česky, latinsky, německy, italsky, francouzsky
- c) česky, francouzsky, německy, latinsky, anglicky

2. Karel IV. byl

- a) desátý český král
- b) jedenáctý český král
- c) dvanáctý český král

3. Kolik měl Karel IV. dětí s druhou manželkou?

- a) 2
- b) 1
- c) 6

4. S jakou ženou měl Kateřinu Lucemburskou, Rakouskou vévodkyni?

- a) Blanka z Valois
- b) Anna Svídnická
- c) Marie Terezie

5. V letech 1323 – 1333 byl Karel vychováván v:

- a) Anglii
- b) Francii
- c) Itálii

6. V roce 1344 založil Karel IV. a jeho otec

- a) pražské arcibiskupství
- b) církve husitskou
- c) Karlštejn

7. Kdo byl protikandidátem Karla IV. jako římského krále?

- a) Richard II.
- b) Jindřich II.
- c) Ludvík IV.

8. V roce 1348 založil Karel IV.:

- a) chrám sv. Víta, Staroměstská radnice
- b) Karlštejn, Karlův most
- c) Karlštejn, Karlova univerzita

9. Kdy byl Karel IV. korunován Římským císařem?

- a) 1345
- b) 1355
- c) 1365

10. V jakém roce připojil Karel IV. k českému království Braniborsko?

- a) 1354
- b) 1362
- c) 1373

11. Kdo nazval Karla IV. otcem vlasti?

- a) Jan Milíč z Kroměříže
- b) Vojtěch Raňkův z Ježkova
- c) Kliment VI.

12. V jakých letech vládnul?

- a) 1344 - 1378
- b) 1346 - 1378
- c) 1345 - 1378

13. Která území získal?

- a) Německo a Svatou říši římskou
- b) Polskou a Rakousy
- c) Branibory a Lužice

14. V jaké bitvě zemřel otec Karla IV.?

- a) U Kresenbrunu
- b) U Slavkova
- c) U Kresčaku

15. Jak se za Karla IV. nazýval sloh?

- a) Mladý
- b) Krásný
- c) Pražský

Vaše odpovědi nám můžete elektronicky zasílat do konce měsíce července na emailovou adresu

laznickova@tyflocentrumjihlava.cz

První, kdo zašle správnou odpověď, **ZÍSKÁ ODMĚNU.**

Správné odpovědi z minulého čísla jsou: 1-B, 2-A, 3-C, 4-B, 5-C, 6-C, 7-C, 8-B, 9-B, 11-A, 12-B, 13-C, 15-B

ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY

Skládání vět

Dnes si ukážeme několik vět, které můžeme použít o prázdninách. Na jejich příkladu si ukážeme, jak tvořit slovosled. Věty se tvoří na základě metody SVOMPT. To je anglická zkratka, která ukazuje, jak se za sebe seřazují slova ve větě. Tato zkratka znamená:

S (subject) – podmět (kdo nebo co)

V (verb) – sloveso (co podmět dělá)

O (object) – předmět (věc, která souvisí s podmětem)

M (manner) – způsob (jak se něco dělá)

P (place) – místo (kde to je)

T (time) – čas (kdy se to děje)

Přídavné jméno (Adj.) se dává vždycky před podmět. Takže ta věta vypadá třeba takto:

The old	man	drives	a car	slowly	home	evening
Starý	muž	jezdí	autem	pomalů	domů	večer.
Adj.	S	V	O	M	P	T

Než si dělat doslovný překlad v hlavě, je lepší vnímat celá slovní spojení a fráze. Znova si to ukážeme na té samé větě. Než se učit, že „jezdit“ je **drive** a „auto“ je **a car**, je lepší se to naučit jako ucelené slovní spojení („jezdit autem“ je **drive a car**). Plynuleji mluví ti, kdo používají málo větných celků, než ti, kdo používají mnoho samostatných slov.

Teď si ukážeme několik vět, které se Vám mohou hodit na cestách. Na nich můžete tento gramatický jev pozorovat v oznamovacích větách. A u otázek se všimněte, co je ve slovosledu jinak.

POZDRAVY A PŘEDSTAVOVÁNÍ

Dobré ráno.	Good morning!
Dobré odpoledne.	Good afternoon!
Dobrý večer.	Good evening!
Jmenuji se Petr.	My name is Peter.

DOTAZY NA CESTU

Promiňte, jak se dostanu ke katedrále?

Excuse me, how do I get to the cathedral?

[ikskjúzmí, haudu ajget tu d kefidrí]

... na náměstí	... to the square [skvér]
... ke kostelu	... to the church [č'rch]
... k radnici	... to the town hall [taunhól]
... k hradu	... to the castle [kásl]
... k zámku	... to the chateau [šatou]
... na autobusové nádraží	... to the bus station [bas'stejšn]
... na vlakové nádraží	... to the train station [č'rejnstejšn]
... na letišťě	... to the airport [érport]
... na pláž	... to the beach [bíč]
... k hotelu	... to the hotel [hotel]

Jděte rovně.	Go straight ahead. [gou s'rejt'ehed]
Jděte doleva.	Go to the right. [... tu d rajt]
Jděte doprava.	Go to the left. [... d left]
Jděte přes most.	Go across the bridge. [... ekros d brič]
Jděte podél řeky.	Go along the river. [... elonk d rivr]

V tomto díle jsme se trochu seznámili s tím, jak sestavovat věty. Něco si o tom povíme i v dalších dílech.

Přeji Vám příjemné prázdniny a doufám, že věty typu „Kde je doktor, policie, hasiči a pojišťovna?“, nebudete potřebovat.

Článek napsal Michal Voráček

KDYBYCH BYLA...

Článek od paní Ilony Ptáčkové

Kdybych byla zdravá a neměla handicap, byla bych šťastná? Co myslíte?

Pravda je, že jsem si už několikrát položila tuto otázku. Můžu říct, že asi ano. Je to totiž moje nastavení. Jsem optimistka. Pravda je, že můj život by byl asi úplně jiný. Těžko takto uvažovat, co by jak bylo, protože, jak už jsem psala na začátku, kdyby neexistuje. Tedy, nezbývá mi, než si takový život vysnit.

Měla bych domek. Po tom jsem vždycky toužila. Zahrádka, kde by byly záhony s bylinkami, ale také se zeleninou a ovocné stromy. Taky kytičky pro potěchu oka. Ty by byly hlavně před domem. Záhony by kvetly až do prvních mrazů. Domeček by byl útulný a pohodlný. Asi by měl jedno patro a terasu.

Práce by byla taková, která by mě bavila. Byla bych farmaceutka, se zaměřením na bylinky. Pracovala bych

v lékárně, ale byla bych ochotná radit i doma. Ale jen v daném čase. Ta zahrádka a domeček také chtějí péči a taky chci nějakou rodinku.

Rodina by byla asi maximálně pětičlenná. Partner a tři děti, to by stačilo. Určitě bychom měli psa a možná i nějaké jiné zvířátko. To by měly děti. V tomto čase by byly ve věku od jedenácti do dvaceti čtyř let. Ta nejstarší by určitě už pomalu budovala svůj sen, ale určitě by měla koutek i v našem domečku. Ano, byla by to dcera. A potom by byl kluk, jako buk. Teď tak sedmnáctiletý. Problémy? Ani ne. Asi by byl docela rozumný. Možná by plaval v nějakém předmětu na střední... A to nejmladší, to by mohla být zase taková princeznička. Už trochu v pubertě. Ale ještě by byla v pohodě. A partner? Tak, to si nechám s dovolením pro sebe...

Auto, to patří k výbavě každé rodiny. Stačilo by jedno. I když. Všichni víme, že kdybych byla lékárnice, tak by bylo i na dvě. Nepočítám samozřejmě auto nejstarší dcery. Ta už vydělává a buduje si vlastní sen. Partner by auto asi potřeboval. Já ho nějak беру na milost. Ale fakt je, že bych se asi ráda vozila. Mohlo by být vínově červené, nebo modré. Teď slyším hlasy. No, ženská. Řeší barvy a ty nejsou vůbec důležité. Ale mě nejde ani o značku. Auto by bylo partnera. Mně stačí, když pojede.

Dovolená? Jsme přece na Vysočině a je tady tak krásně, že ani nepotřebuji někam jezdit. Moře mě neláká a vysoké hory jsou moc vysoké. Snad Tatry. Ty bych brala. Kdybych byla studovaná, asi bych vládla i

nějakým cizím jazykem. Pokud ano, tak bych cestovala do Kanady, do Norska, na sever Ruska... Mám ráda přírodu a památky. Nemám ráda podsunování názorů, které nejsou moje a mně nic neříkají a nedají. Tak ani to Rusko si nedám vymluvit.

Kdybych byla jiná, tak bych tohle nenapsala, protože bych asi ani neměla čas sedět u počítače. A nebo bych to neuměla. Snění je krásná věc, ale pozor. Nesněme v čase, kdy máme mít oči i srdce otevřené...

Z JIHLAVY AŽ DO LUK

Už k tradičním akcím našeho TyfloCentra patří putování do Kolničky. Kolnička je hospůdka v Lukách nad Jihlavou, kterou jsme objevili na našich školících pobytech v rámci projektů. Tady jsme čerpali po večerech energii a probírali věci, které se během dne udály. Protože se nám tady moc líbilo a chutnalo nám nejen jídlo, rozhodli jsme se navštěvovat tuto hospůdku občas i během léta. Letos už po čtvrté.

Sešli jsme se ve středu 8. června Brněnské ulici v TyfloCentru a většina nás vyrazila na zastávku MHD, kde čekal Míra s Anet. Autobus MHD nás přiblížil do Malého Beranova, odkud naše výprava vyrazila po cyklostezce směrem na Luka nad Jihlavou. Čekalo nás krásných osm kilometrů. Počasí nám přálo. Bylo nádherně a nebylo ani velké teplo. Po pravé straně nám šuměla řeka a po levici les a luka. Prostě idylka.

Prošli jsme Malým Beranovem a dali se po cyklostezce vpřed. Hned na jejím začátku nás nemile překvapilo auto. Potom se situace ještě několikrát opakovala. Napadlo nás, který řetězec má ve středu akce, že místní chataři vyráží na nákupy. Nebo snad nějaká jiná akce? Odpověď jsme mohli jen hádat. V prvních kilometrech vyhrávala auta. Kol tolik nebylo. Ale nevím, kdo vypadal exotičtěji. Auta na cyklostezce, nebo nevidomý, tlačící invalidní vozík, další s vodícím psem, pak několik dalších zavěšených do průvodců a pár lidí jen tak... A všichni pěší. U Luk už ale vyhrávala kola. Přece jen jdeme dobře. Poznávali jsme stará místa. Most přes Jihlavu, kde se každoročně fotíme, chaty kolem cesty, nějak jich přibylo, a splavy na řece. Postupně odpočítávaly kilometry. Šli jsme zvolna, tak nám to trvalo dvě hodiny. Taky nás v závěru trochu zdržela indisponovaná Roxy. Je sice mladá a šikovná, ale je černá, tedy sluníčko ji trápilo celou cestu a navíc ještě ta dálka... Byla prostě unavená. Půl kilometru před cílem lehla do stínu a nejraději by tam zůstala. Nakonec jsme ji přesvědčili, že si už brzy odpočine u plné misky.

V Kolničce nás čekalo vychlazené pivečko, dobré jídlo a zábava, kterou jsme si obstarali sami. Po dobrém obědě se naše skupinka vydala na autobus. Část se opět oddělila a odjela nám vlakem směr Třebíč. Autobus nás vysadil na Brněnském kopci a odtud jsme se už rozešli do různých směrů. Příjemně unavení jsme se rozjeli domů a za svými úkoly, které jsme ten den ještě

měli splnit. Tak, zase je to za námi a před námi prázdniny. Co nás asi čeká?

Článek napsala paní Ilona Ptáčková

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Pracovní smlouva a její obsah ([§ 34](#) zákoníku práce)

Nejčastějším způsobem založení pracovního poměru je jeho založení pracovní smlouvou. Pracovní smlouva musí splňovat určité formální a obsahové náležitosti. Především pracovní smlouva musí být uzavřena písemně. Aby byla pracovní smlouva uzavřena písemně, musí být vyhotovena a podepsána nejpozději v den, který je sjednán jako den nástupu do práce. Případné pozdější písemné vyhotovení pracovní smlouvy není již písemnou pracovní smlouvou zakládající pracovní poměr, ale pouze písemným potvrzením o obsahu pracovní smlouvy jinak sjednané (ústně, popřípadě konkludentním jednáním). Pro případ nedodržení povinnosti písemné formy pracovní smlouvy zákoník práce nestanoví sankci její neplatnosti, takže platná je i pracovní smlouva uzavřená ústně, popř. konkludentním jednáním (mlčky). Zaměstnavatel však nedodržetím této povinnosti porušuje pracovněprávní předpis, za což může být Inspekcí práce postížen uložením pokuty. Dle doprovodné novely zákona o inspekcii práce může být neuzavření pracovní smlouvy (stejně tak u dohod o pracích konaných mimo pracovní poměr) v písemné formě sankcionováno vysokou pokutou (až do výše 10 milionů Kč).

V **pracovní smlouvě** je zaměstnavatel povinen se zaměstnancem dohodnout:

1. Druh práce, na který je zaměstnanec přijímán (funkce, činnost) - přesné vymezení druhu práce je důležité zejména z hlediska plnění základních povinností vyplývajících z pracovního poměru pro oba účastníky a v tomto smyslu souvisí s případnými změnami sjednaných pracovních podmínek, pokud jde o převedení na jinou práci). Pracovní smlouva může obsahovat i více druhů práce. **místo nebo místa výkonu práce** (obec a organizační jednotka nebo jinak určené místo), ve kterých má být práce vykonávána a jehož vymezení je důležité rovněž z hlediska případných změn sjednaných pracovních podmínek, pokud jde o přeložení zaměstnance nebo jeho vyslání na pracovní cestu.

2. Den nástupu do práce (nejčastěji je používáno označení konkrétním kalendářním dnem, může však být uvedený i jakýmkoliv jiným způsobem nevzbuzujícím pochybnost o tom, o který den jde). Nenastoupí-li zaměstnanec ve sjednaný den do práce, aniž mu v tom bránila překážka v práci, nebo se zaměstnavatel do týdne nedozví o této překážce, může zaměstnavatel od pracovní smlouvy odstoupit. (§ 350a zákoníku práce). Od pracovní smlouvy je možné odstoupit, jen dokud zaměstnanec nenastoupil do práce. Pro odstoupení od pracovní smlouvy se vyžaduje dodržení písemné formy, jinak se k němu nepřihlíží. Vedle tzv. podstatných náležitostí pracovní smlouvy, lze v pracovní smlouvě dohodnout i další podmínky, na kterých mají účastníci zájem. Lze sjednat např. pracovní poměr na dobu určitou, vysílání na pracovní cesty, kratší nebo jinak upravenou pracovní dobu, výkon práce ve směnách

apod. Při sjednávání obsahu pracovní smlouvy je však třeba brát v úvahu, že pokud by pracovní smlouva obsahovala ujednání, která by svým obsahem odporovala právním předpisům, byla by pracovní smlouva v této části neplatná. K tomu viz zejména u§ 18 až § 20 zákoníku práce o právním jednání.

V [§ 18](#) zákoníku práce najdeme ustanovení o výkladu právního jednání. Zákoník práce zavádí nový princip - je-li možné právní jednání vyložit různým způsobem, použije se výklad pro zaměstnance nejpříznivější.

Absolutní neplatnost právního jednání je zakotvena v [§ 19](#), odst. 1 zákoníku práce. Soud přihlédne i bez návrhu k neplatnosti právního jednání, k němuž nebyl udělen předepsaný souhlas příslušného orgánu, v případech, kdy to stanoví výslovně tento zákon anebo zvláštní zákon.

Naproti tomu relativní neplatnost řeší [§ 19](#), odst. 2, 3 zákoníku práce. Požaduje-li zákon, aby právní jednání bylo s příslušným orgánem pouze projednáno, není možné právní jednání prohlásit za neplatné jen z toho důvodu, že k tomuto projednání nedošlo. Neplatnost právního jednání nemůže být zaměstnanci na újmu, nezpůsobil-li neplatnost výlučně sám.

Nebylo-li právní jednání učiněno ve formě, kterou vyžaduje tento zákon, a bylo-li již započato s plněním, není možné se neplatnosti tohoto jednání dovolat u těch jednání, jimiž vzniká nebo se mění základní pracovněprávní vztah. Příkladem může být vznik pracovního poměru bez uzavřené pracovní smlouvy.

Dojde-li k porušení zákona ze strany zaměstnavatele na úseku pracovního poměru, dopustí se zaměstnavatel správního deliktu - § 25 zákona č. 251/2015 Sb., o inspekci práce.

Autor článku pan JUDr. Bohumil Dohelský

NÁVRAT K PŘÍRODĚ

Červenec a vůbec léto

Už jsou tady prázdniny a budeme jezdit světem křížem, krážem. Tedy, někteří. Jiní budou třeba sedět doma. Ale to nevadí. Čas, který jiní vyplývají na cestování, my, co zůstaneme doma, můžeme věnovat na doplnění našich zásob na zimu. Ano, slyšíte a čtete dobře. Vždyť dny už se začínají krátit a co bude po létě?

Každá generace v letech předešlých se zásobila během teplého období roku na to období chladné. Dělali zásobu dřeva na otop, pěstovali plodiny a sbírali byliny. Ty konzervovali, aby se mohli nasytit a vyléčit v době, kdy byla kolem studená zima. Že je jiná doba? Nemyslím si. Je fakt, že jsou kolem supermarkety a všechno je dostupné kdykoliv. Ale za jakou cenu?

Dozrává první úroda a bylinky, které můžeme sbírat jsou třeba řebříček lékařský, třezalka tečkovaná, plody borůvek. Na zahradě nám začínají kvést meduňka, bazalka, dobromysl, máta, šalvěj, saturejka a jiné

bylinky, u kterých sbíráme nat'. Ta se musí sbírat těsně před rozkvětem. Je v ní nejvíce silic.

Já mám ráda řebříček. Ten používali už ve starém Římě a je to rostlinka, která se vyrovná heřmánku. Je hořký, proto léčí žaludek. Taky čistí krev a zbaví nás třeba zánětu dásní. Má dobré účinky i při nachlazení. Tohle vše dovede čaj. Je třeba ale upozornit, že je to silná droga. (Drogy jsou všechny rostliny, nejen ty halucinogenní.) Tedy, pokud čaj pijeme pravidelně dvakrát až třikrát denně, můžeme to dělat jen týden. Potom se účinky mohou obrátit proti nám. Může nám být najednou špatně, můžeme mít závratě. Řebříček obsahuje měď. Proto, když nemáme postřík proti houbám ničícím naši úrodu, (padlí a plísně) můžeme udělat tzv. máč a tímto zkvašeným výluhem z řebříčku postříkat a zalít rostliny. Je to účinné spíše, jako prevence a při malém napadení. Ale to i postříky.

Třezalka je taková zvláštní bylinka. Patří do Svatojánských bylin. Tehdy se má také sbírat, má největší sílu. A nejen při čarování. (Přivolává lásku) Třezalka má nejvíc léčivých látek v první vlně kvetení. Tedy kolem sv. Jana (24. června). U nás ale začíná kvést až začátkem července. Dělam z ní olej na masáže, ale dá se užít i v domácnosti na léčení. Třeba, když nás bolí břicho, nebo když se spálíme. Ale pozor. Nesmíme s namazanou kůží na sluníčko a ani tehdy, když bereme pastylky, nebo pijeme čaj. Vyvolává fotosenzitivitu – citlivost na světlo. Třezalka je také silná droga. Je třeba

s ní zacházet opatrně. Léčí močové problémy, spáleniny, deprese a dá se pít, jako čaj, nebo užíváme ve formě oleje – na kůži. V lékárně pak koupíme třeba pastylky. Olej vyrobíme tak, že květenství třezalky tečkované necháme zavadnout. Potom naplníme sklenici a zalejeme po vrch dobrým olejem. Nejlepší je za studena lisovaný, řepkový či slunečnicový. Olivový se může také použít, ale není u nás doma. Sklenice se zavře víčkem a postaví na sluníčko. Občas můžeme pohnout, ať se obsah promíchá. Po čtrnácti dnech se olej zbarví do červena. Má barvu vody, ve které jsme vyprali játra. Je třeba ho stočit do sklenic a uchovat v chladu. Používáme na popáleniny, uvolnění bolavých kloubů při masáži a bolesti břicha. Jen zevně.

Mám ráda i mátový olej. Dělá se obdobně. Lístky máty natrháme do skleničky a zalejeme olejem. Necháme 14 dnu v temnu. Potom scedíme a dáme novou mátu. Po dalších čtrnácti dnech máme nádherně voňavý olejíček, který nám pomůže na bolest hlavy. Mažeme na spánky.

Můžeme se vyrobit i oleje, které potom budeme používat v kuchyni. Bylinky dáme do oleje a necháme louhovat. Tak si připravíme i voňavé octy.

Na pití si můžeme upéct čaje, nebo udělat likéry. Protože pečený čaj je známý a určitě už doma máte nějaký recept, tak najdu nějaký zajímavý likérek. Nejen, že bude chutnat, ale i léčit.

Likér z máty peprné

2 hrsti máty peprné, 1/4 l vodky, 1/4 l vody, 200 g cukru

Postup:

Listy máty nakrájíme nadrobno, vložíme do láhve a zalijeme vodkou. Dáme dobře zazátkované asi na čtyři dny na slunce. Pak alkohol slijeme, doplníme vychladlým cukrem svařeným s vodou na nit a likér je hotov.

Likér z černého rybízu 1

1 litr zcela zralých bobulí černého rybízu, 1 celá skořice, 2 l žitné, vodky nebo slivovice, 700 g cukru

Postup:

Rybíz rozmačkáme, smícháme se skořicí, cukrem a lihovinou. Necháme 4 týdny stát. Scedíme, stočíme do lahví.

ZAJÍMAVOST

Srázná ulice

Znáte Srážnou ulici? Myslím, že Jihlaváci zajisté ano. Pro ty, kteří Srážnou ulici neznají, tak ji trochu přiblížím. Ulice Srážná jak již samotný název napovídá je nejstrmější ulicí v Jihlavě. Její převýšení je téměř 50 metrů. Na tuto ulici natrefíte, pokud půjdete z Masarykova náměstí ulicí Křížovou kolem restaurace Guesto, kterou určitě všichni znáte a půjdete neustále za nosem – nemyslím do restaurace, ale rovně po chodníčku. Až pocítíte strmé klesání, jste v ulici Srážná.

Pokud půjdete z druhé strany, můžete mít pocit, že se právě nacházíte třeba na Everestu. Aby nebyla tato cesta tak úmorná, přidal Jihlavský magistrát na tuto ulici několik zajímavostí, které chodcům mohou cestu trochu zpříjemnit.

Už při pokládání dlažby se v novém chodníku objevily kameny s vyznačenou nadmořskou výškou. Nejnižší je v 475 metrech nad mořem v dolní části ulice, další kameny jsou uloženy po pěti výškových metrech, nejvýše položený kámen s údajem o 520 metrech nad mořem je poblíž křižovatky s Křížovou ulicí. Vtipný nápad, jehož uskutečnění nebylo drahé a technicky náročné, vzešel jako požadavek jihlavského magistrátu na projektanta, aby se kromě opatření k zlepšení pohodlí, bezpečnosti a plynulosti dopravy objevily i prvky, které cestu dlouhou přímkou ulicí nějak ozvláštní.

To, co je pro pohyb ulicí nejnepříjemnější, radnice obrátila v přednost. Ježci Kamil a Marie, kteří už si například zahráli v animovaném filmu O Jihlavě, jsou pomyslnými průvodci ulicí a na nově umístěných panelech mají pro chodce či cyklisty zajímavé údaje. Třeba to, že když vyjdou Sráznou ulici 197x, dosáhnou stejného převýšení jako při výstupu na nejvyšší horu světa Mt. Everest, nebo že zvíře ze znaku města Jihlavy, ježek, by Sráznou vyšel za pět minut, gepard za 18 vteřin. Želva za 84 minut... Na panelech se zájemci dočtou také informace o historii ulice.

Srázná ulice se objevuje v písemných pramenech již ve 14. století s názvy Sterczer-basse, Stürczergasse, Stirczergasse, v průvodci Jihlavou z roku 1886 jako

Stürzer Gasse. Ulice vedla od Křížové brány k mostu přes řeku Jihlavou a byla osou Křížového předměstí, Ante portam sancti Cruis, které bylo součástí Špitálského předměstí, Ante portam Hospitalis.

APLIKACE ZÁCHRANKA

Aplikace Záchranka: jedno zmáčknutí a pomoc je na cestě. Éra chytrých telefonů a aplikací už začala zachraňovat životy. A to doslova. Muž (48) s posledním výdechem zmáčkl tlačítko, a záchranáři ho tak bez problému a ještě včas dokázali najít v lesíku v Praze Kolodějích. Při záchraně lidského života hraje zásadní roli čas. Pokud ale nedostanou záchranáři přesnou adresu, mohou se hledáním zdržet i desítky minut, což si může vybrat vysokou cenu – celoživotní následky i smrt.

Nejobtížněji se hledá v přírodě nebo v nepřehledném terénu. Právě v takových situacích nejvíce pomáhá aplikace Záchranka.

Desítky případů v celé ČR

Volání pouhým zmáčknutím kolečka se stalo běžnou součástí našeho záchranného systému. Používají ho více asi mladší majitelé chytrých telefonů, kteří jsou často svědky události, při které někdo zkolabuje.

Tak například mladí lidé přivolali pomoc podchlazenému seniorovi s úrazem hlavy, který už si o pomoc sám nedokázal říct, nebo při dopravní nehodě na Jižní Spojce. Díky přesnému lokalizování věděli záchranáři konkrétně, kam jet.

Stažení je zdarma

V dalším případě lze dokonce mluvit o tom, že aplikace zachránila život. Bez přesné lokalizace a snadného přivolání pomoci by zřejmě muž středního věku nepřežil.

„Šlo o pacienta, který se šel 1. června zřejmě projít do lesíku v Kolodějích. Najednou se u něj objevily neurologické potíže, začal kolabovat, ale ještě těsně před ztrátou vědomí zmáčkl to kolečko aplikace na displeji telefonu. Záchranáři okamžitě vyrazili, bez problémů muže našli a po akutním ošetření a první pomoci ho převezli do vinohradské nemocnice,“ doplnila mluvčí s tím, že se pravděpodobně jednalo o cévní mozkovou příhodu, tedy mrtvici.

Mobilní aplikaci do chytrých telefonů začaly před čtvrt rokem používat záchranné služby po celé republice. Během svého fungování pomohla v desítkách případů, v tuto chvíli už pravděpodobně ve více než stovce.

Ve středních a jižních Čechách, kde to zatím funguje jen jako způsob volání, ještě na ostrý provoz čekají. Ale do prázdnin pokryje aplikace celé území Česka.

Její použití je prosté. Stačí si aplikaci pod názvem Záchranka stáhnout, a to zdarma. Zaregistrovat se. A pak už jen v případě nouze zmáčknout terč uprostřed telefonu.

Do aplikace je také možné zanést už dopředu informace, které by mohly záchranářům pomoci. Tedy jestli je majitel telefonu diabetik, trpí astmatem, alergií na penicilin a tak dále.

Verze i pro nevidomé, pro neslyšící se chystá

Aplikace používá souřadnice GPS, a tak dovede záchranáře k místu, kde zraněný leží, mnohem přesněji než vysílače mobilních operátorů, kteří mají rozptyl až pět kilometrů, GPS prozradí místo s přesností na desítky metrů.

Vývojáři aplikace už připravili i verzi pro nevidomé a v tuto chvíli pracují na variantě pro neslyšící. V současné aplikaci uživatelé najdou i interaktivní návod na první pomoc, kontakty na nejbližší pohotovosti i lékárny a další tísňová čísla.

SLADCE A ZDRAVĚ

Mlsáme zdravě i během letních měsíců. Není nic lepšího než zúročit suroviny, které máme přímo na zahrádce. Tentokrát přidávám recept, který jsem dostala od pana Jakubíka.

Rebarborovo-jahodové řezy

200 g rebarbory (oloupané a pokrájené asi na 1 cm kousky) + 250 g jahod (překrájených na podobné kousky) + část cukru (třtinového) ze 100 g + 1 lžíce citronové šťávy prohřejeme v kastrůlku, pak necháme trochu zchladnout a přimícháme zbytek cukru se 2 lžícemi škrobu (škrob zamícháme do cukru a pak přisypeme)

Uděláme "drobenku" ze:

150 g ovesných vloček + 180 g hladké mouky + špetka soli + 200 g cukru + 1/2 lžičky prášku do pečiva + 170 g másla (+ skořice)

část drobenky (cca větší šálek) odebereme a necháme na posypání, větší část rozprostřeme na menší plech vyložený pečícím papírem a přitiskneme. Pokryjeme ovocnou směsí a posypeme zbývající drobenkou.

Pečeme na 180 °C 30-35 minut.

NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON

KAM VYRAZIT O PRÁZDNINÁCH A CO SI NENECHAT UJÍT?

DRAVCI NAD HLAVAMI

KDY: Každý den kromě pondělí – vždy v 11 a v 15 hodin

KDE: *Zoo Jihlava*

Oblíbené letové ukázky sov a dravců manželů Škouloudových.

JIHLAVSKÁ POUŤ

KDY: 29. 6. 2016 – 3. 7. 2016

KDE: Masarykovo náměstí

XX. Středověké slavnosti

KDY: 5. 7. 2016 – 6. 7. 2016

KDE: Hrad Orlík nad Humpolcem

Každoroční středověké slavnosti pro malé i velké se spoustou řemesel, her, šermu a jiné zábavy, při které nemusíte zůstat jen pasivním divákem.

Tradičně největší, nejnavštěvovanější a nejoblíbenější akce všech sezón. Vstupné: plné 100,- dětské 50,- rodinné 250,-

ČEŘÍNEK – festival pro celou rodinu

KDY: 22. 7. 2016 od 13:00 hod.

KDE: Čeřínek u Jurdy z Divokýho Billa na tý louce zelený

ČEŘÍNEK festival pro celou rodinu uprostřed lesů na vrchu Čeřínek u Jihlavy.

2 pódia, 12 kapel, divadla, sítotisk, tvůrčí dílny, dovednostní zákoutí, obří pískoviště, bazén 50 m. čtverečních, bagr, aquazorbing, atd.

Vstupenky již od 275.-Kč Omezená kapacita 1500ks.
Nejrychleji a nejpohodlněji přes odkaz KUP TEĎ a vytiskni si ji rovnou doma.

PRÁZDNINY V TELČI

KDY: 29. 7. – 14. 8. 2016

KDE: Telč

I letos nabídne festival **Prázdniny v Telči** několik letních dní ve znamení hudby, divadla a bohatého doprovodného programu.

Připravena je více než stovka vystupujících. Koncerty začínají v **19:30 hod.**

PRÁZDNINOVÉ AKCE V TYFLOCENTRU JIHLAVA

13. 7. 2016 – BESEDA S FIRMOU SAGITTA LTD.

NABÍZÍME BESEDU S FIRMOU SAGITTA LTD., SPOJENOU S OCHUTNÁVKOU VÍN A DROBNÉHO OBČERSTVENÍ.

PŘEDPOKLÁDANÝ PROGRAM:

BESEDA NAD TÉMATEM: NOVÉ POMŮCKY PRO LIDI SE ZRAKOVÝM HANDICAPEM. DEGUSTACE VÍN Z VINAŘSTVÍ HRUŠKA BLATNIČKA.

MÍSTO: TYFLOCENTRUM JIHLAVA, O.P.S. BRNĚNSKÁ 8
ČAS: OD 10:00 HOD.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 8. 7. 2016

19. 7. 2016 – NÁVŠTĚVA VODNÍHO RÁJE V JIHLAVĚ

DNE 19. 7. 2016 SE VYDÁME PO DELŠÍ DOBĚ OPĚT NAVŠTÍVIT VODNÍ RÁJ V JIHLAVĚ. NEZAPOMEŇTE SI SBALIT PLAVKY, OPALOVACÍ KRÉM A OSUŠKU. SRAZ V TYFLOCENTRU JIHLAVA NA BRNĚNSKÉ 8 V 10:00 HOD. ZA NEPŘÍZNIVÉHO POČASÍ SE PŘEMÍSTÍME DO KRYTÉ ČÁSTI BAZÉNU.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 15. 7. 2016

28. 7. 2016 – VÝLET DO DAČIC

SPOLEČNĚ SE VYDÁME NA VÝLET DO DAČIC, KDE SE NACHÁZÍ LETECKÉ MUZEUM VILÉMA GÖTHA. LETECKÉ MUZEUM VILÉMA GÖTHA V DAČICÍCH BYLO ZALOŽENÉ ROKU 2004. V MUZEU JE NĚKOLIK DESÍTEK LETECKÝCH PŘÍSTROJŮ A

LETECKÝCH MODELŮ. OD SEZONY 2013 JE NOVĚ OTEVŘENA EXPOZICE CIVILNÍ OBRANY. VSTUPNÉ JE DOBROVOLNÉ.

ODJEZD Z JIHLAVY Z AUTOBUSOVÉHO NÁDRAŽÍ V 9:45 Z NÁSTUPIŠTĚ Č. 27 (SRAZ NA AUTOBUSOVÉM NÁDRAŽÍ V HALE V 9:30 HOD.) PŘÍJEZD DO TŘEŠTĚ V 10:10 HOD. ODJEZD SMĚR DAČICE V 10:38 HOD. PŘÍJEZD DO DAČIC V 11:19 HOD. LETECKÉ MUZEUM SE NACHÁZÍ NA PALACKÉHO NÁM. COŽ JE 500 M OD AUTOBUSOVÉHO NÁDRAŽÍ.

ZPĚT DO JIHLAVY Z DAČIC BUDEME ODJÍŽDĚT V 14:20 HOD. PŘÍJEZD DO JIHLAVY V 15:29 HOD.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 8. 8. 2016.

4. 8. 2016 – NÁVŠTĚVA VODNÍHO RÁJE V JIHLAVĚ

DNE 4. 8. 2016 SE VYDÁME NAVŠTÍVIT VODNÍ RÁJ V JIHLAVĚ. NEZAPOMEŇTE SI SBALIT PLAVKY, OPALOVACÍ KRÉM A OSUŠKU. SRAZ V TYFLOCENTRU JIHLAVA NA BRNĚNSKÉ 8 V 10:00 HOD.

ZA NEPŘÍZNIVÉHO POČASÍ SE PŘEMÍSTÍME DO KRYTÉ ČÁSTI BAZÉNU.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 1. 8. 2016.

10. 8. 2016 – VÝLET DO RADOŠOVA NA RODINOU FARMU

PROHLÍDKA DOMÁCÍHO ZVÍŘECTVA NA MALÉ RODINNÉ FARMĚ A POHOŠTĚNÍ. ODJEZD Z JIHLAVY V 10:00 HOD.

Z NÁSTUPIŠTĚ Č. 20 SMĚR KAMENICE. PŘÍJEZD DO KAMENICE V 10:53 HOD. PŘEDSTUP NA AUTOBUS SMĚR RADOŠOV V 11:00 HOD. PŘÍJEZD DO RADOŠOVA V 11:08 HOD. V RADOŠOVĚ NA NÁVSI SE NACHÁZÍ ZASTÁVKA, ODTUD SMĚREM DOLŮ Z KOPCE ASI 300 M SE NACHÁZÍ RODINNÁ FARMA. ZDE BY NÁSLEDOVALA PROHLÍDKA DOMÁCÍCH ZVÍŘAT (KOČKY, KAMERUNSKÉ KOZY, BURSKE KOZY, OVCE...) A SEZNÁMENÍ S VENKOVSKÝM HOSPODÁŘSTVÍM.

PO EXKURZI BY NÁSLEDOVALO POHOŠTĚNÍ, ZA DOBRÉHO POČASÍ VENKOVNÍ GRILOVÁNÍ.

NA ZPĚT Z RADOŠOVA BOHUŽEL NENÍ DO KAMENICE SPOJ, PROTO BUDE PO OBČERSTVENÍ NÁSLEDOVAT PĚŠÍ PROCHÁZKA PO SILNICI II. TŘÍDY DO KAMENICE CCA 5 KM. Z KAMENICE POJEDEME AUTOBUSEM V 14:36 HOD. PŘÍJEZD DO JIHLAVY V 15:00 HOD.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 25. 7. 2016.

17. 8. 2016 – BOWLING

TENTOKRÁT NAVŠTÍVÍME BOWLING V JIHLAVĚ NA HAVLÍČKOVĚ ULICI.

OD 12:00 HOD. DO 14:00 HOD. SRAZ V TYFLOCENTRU JIHLAVA O.P.S. BRNĚNSKÁ 8 V 11:30 HOD.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 15. 8. 2016.

25. 8. 2016 – EXKURZE DO TECHNICKÉHO CENTRA V TŘEBÍČI

ALTERNÁTOR EKOTECHNICKÉ CENTRUM TŘEBÍČ JE VĚDECKO-TECHNICKÉ CENTRUM V TŘEBÍČI. K OTEVŘENÍ TZV.

SCIENCE CENTRA DOŠLO 27. ČERVNA 2015. JE ZDE NĚKOLIK EXPOZIC: EXPOZICE PLNOU PAROU VPŘED NABÍZÍ PARÁDNÍ KOUSEK PARNÍHO STROJE VČ. JEHO PŘÍSLUŠENSTVÍ. EXPOZICE ENERGIE A NÁŠ SVĚT NABÍZÍ K PROHLÍDCE ENERGO DŮM. CO VŠECHNO DOMA POTŘEBUJE ELEKTŘINU A TEPLO A JAK SE TAM VLASTNĚ DOSTÁVAJÍ? KOLIK PENĚZ ZAPLATÍTE ZA PROVOZ NEJRŮZNĚJŠÍCH SPOTŘEBIČŮ? EXPOZICE BOTY A PONOŽKY, ZDE JE KOMPLETNÍ OBUVNICKÁ DÍLNA S KRUHOVÝM DOPRAVNÍKEM Z BAŤOVY ÉRY. VÝSTAVA ELEGANTNÍCH PLETACÍCH STROJŮ. A CO KDYBYSTE SI ZKUSILI VYROBIT VLASTNÍ OBUTÍ?

ODJEZD Z JIHLAVY V 9:30 HOD. PŘÍJEZD DO TŘEBÍČE V 10:22 HOD. PO PŘÍJEZDU DO TŘEBÍČE PŮJDEME NEJPRVE NA OBĚD A POTÉ SE PŘESUNEME DO BOROVINY, KDE SE NACHÁZÍ CENTRUM ALTERNÁTOR. ZPĚT Z TŘEBÍČE BUDEME ODJÍŽDĚT V 15:32 HOD. PŘÍMO Z VLAKOVÉ ZASTÁVKY V BOROVINĚ. PŘÍJEZD DO JIHLAVY V 16:27 HOD.

BLAHOPŘÁNÍ

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

Mgr. Iveta Bělovová Dolejší

Adéla Bodišová

Petra Marečková

Eliška Polanská

Patrik Šanda

Vašek Červenka

Ilona Ptáčková

Bc. Monika Havlíková, Dis.

Ondřej Smejkal

Miluše Dvořáčková

Miroslav Lacina

Martin Suchý

Barbora Tesková

**K narozeninám je tu od nás na podporu Vašeho
zdraví vtip. Neboť smích léčí☺**

Policajt přijde do krámu a prosí tkaničky do bot.

"Jaké?"

"Jednu levou a jednu pravou!"

NAŠI DÁRCI A PARTNEŘI



Soukromí dárci:

Paní Jaroslava Brabcová

Pan Lukáš Franc

Pan Michal Vaňkát

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