

STŘÍPKY Z JIHLAVY

Časopis pro slabozraké a nevidomé



Fotografie z besedy o bylinné kosmetice Just.

Zleva: paní Tesková, pan Limberk, paní Limberková, paní Heuschneiderová, paní Bc. Hančíková, DiS., paní Cabajová, DiS., paní Procházková

Obsah:

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELE	3
KNIHY DO UŠÍ	5
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ.....	6
PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ, ZMĚNY OD DUBNA I OD ČERVENCE 2020	9
NOVÉ TECHNOLOGIE, NOVÉ MOŽNOSTI V TYFLOCENTRU JIHLAVA, O.P.S.	15
NOVÉ HRY V TYFLOPOMŮCKÁCH ANEB I DOSPĚLÍ SI MOHOU HRÁT	18
PRVNÍ POMOC PRO VÁŠ PC NEBO MOBILNÍ TELEFON A DOPORUČENÍ, JAK POŠKOZENÍ PŘEDCHÁZET	24
ZVUKOVÁ STŘELBA.....	30
ZAJÍMAVOST	32
IN – OUT	36
NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON.....	38
AKCE V ZÁŘÍ.....	42
BLAHOPŘÁNÍ	45
DÁRCI A SPONZOŘI	46
ČASOPIS VYDÁVÁ:.....	47

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ TYFLOCENTRA JIHLAVA,

Vážení klienti, vážení přátelé,

dovolte mi pozdravit Vás z nových prostor na Brtnické 15 v Jihlavě.

Stěhování z Brněnské a Chlumovy ulice proběhlo v druhé polovině srpna, a v tuto chvíli již finišují poslední úpravy interiérů kanceláří.

Nové prostory se nachází v domě s občanskou vybaveností – jde o dům s pečovatelskou službou vedle Úřadu práce. Do domu se vstupuje dvorem z ulice Brtnická, vystupujete na zastávce MHD s názvem Tylova.

Prostory poskytují dostatečné zázemí pro pracovníky, i pro Vás všechny, kteří k nám zavítáte. Čeká Vás nová PC učebna a také velká společenská místnost, kde si můžete posedět. Soukromí budete mít též při poskytování poradenství a při řešení různých osobních

záležitostí. Chystáme pro Vás nové možnosti trávení volného času, k dispozici bude keramická pec, i kuchyňka k případnému společnému vaření, různé výtvarné tvoření a další možné aktivity.

Chci moc a moc poděkovat všem kolegům, Tereze Štefančinové a Davidu Šťastnému za osobní nasazení a pomoc při stěhování. Práce nám šla skvěle od ruky!

Vzhledem k současné situaci při pandemii stále dodržujeme bezpečnostní pravidla, abychom se navzájem chránili, dodržujeme hygienu a pravidla bezpečné vzdálenosti, včetně roušek, časté mytí rukou. Jsme si vědomi toho, že virus je tu stále s námi a jen tak nezmizí. Přesto věříme, že se zde budeme v budoucnu rádi setkávat a bude nám tu dobře.

Jste tu srdečně vítáni, těšíme se na Vás!

Iveta Bělovová s celým pracovním kolektivem.

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

KNIHY DO UŠÍ

SKLENĚNÝ POKOJ

Autor: Simon Mawer

Žánr: anglický román

Čte: Milena Steinmasslová

Rozsah: 2 audiodisky (17:13:51)

Dostupné z: Knihovna Jihlava, Hluboká

Počátkem třicátých let 20. století vyrostl nad Brnem obdivuhodný dům. Jedinečná stavba byla navržena pro bohatého podnikatele Viktora Landauera a jeho ženu Liesel. Po německé invazi Landauerovi z Československa prchají, vila však zůstává a její příběh pokračuje.

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Od září budou povinné roušky ve veřejné dopravě a ve vybraných vnitřních prostorech

Ministerstvo zdravotnictví na základě doporučení epidemiologů od 1. září opět zavádí povinné nošení roušek ve vybraných vnitřních prostorech a ve veřejné dopravě. Jedná se o důležité preventivní opatření nejen v souvislosti s covid-19, ale také v rámci blížícího se období zvýšeného výskytu respiračních nákaz. Hlavním cílem je ochrana zranitelných skupin obyvatel.

Mimořádné opatření, které zavádí povinnost ochrany dýchacích cest, se tedy od září nově vztahuje na některé vnitřní prostory staveb a veřejnou dopravu, konkrétně se jedná o:

- zařízení zdravotních a sociálních služeb (nemocnice, ambulance, polikliniky, domovy pro seniory, stacionáře, lékárny a další zařízení),
- úřady (místnosti určené pro kontakt s veřejností v době, kdy slouží pro tento účel),

- veřejná doprava (MHD, meziměstská doprava, taxislužby a další),
- vnitřní hromadné akce nad 100 osob,
- volební místnosti.

Roušky je tedy nezbytné nasadit ve všech zařízeních zdravotních a sociálních služeb, včetně lékáren.

Roušky bude nutné používat také při cestování veřejnou dopravou. Jedná se o městskou hromadnou dopravu, meziměstské spoje (vlaky a autobusy) i taxislužby. Opatření se týká také cestování v autobusech v rámci jiné než veřejné dopravy, jako jsou například organizované zájezdy. Osob řídících vozidla veřejné dopravy se uvedené opatření netýká, pokud nejsou v přímém kontaktu s cestujícím. Odložit roušku bude možné také v případě konzumace potravin a nápojů v prostředcích veřejné dopravy, pokud konzumaci umožňuje přepravní řád.

I nadále platí, že se povinné nošení ochrany dýchacích cest nevztahuje na děti do dvou let věku.

Roušky dále budou povinné na vnitřních hromadných akcích s počtem účastníků nad sto. Také nejvyšší povolená kapacita akcí se nemění. Na vnitřní akce může maximálně pět set lidí a na venkovní tisíc. Nově ale může být více lidí na akcích ve větších areálech, jako jsou stadiony či koncertní sály, členěných do oddělených sektorů. Dříve mohlo být takových sektorů jen pět a v každém z nich pět set lidí u vnitřních akcí a tisíc u venkovních.

Zdroj: mzcr.cz

PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ, ZMĚNY OD DUBNA I OD ČERVENCE 2020

Od 1. července 2020 se mění okruh společně posuzovaných osob pro příspěvek na bydlení - do výpočtu se zahrnují osoby, které skutečně žijí v dané domácnosti. Do 30. 6. 2020 se do výpočtu zahrnuly osoby s trvalým pobytem v domácnosti.

Rodiče, kteří zůstali na výchovu potomka sami, patří dlouhodobě do skupiny nejvíce ohrožené chudobou. Úřady jim teď navíc hází další klacky pod nohy. Od července 2020 se totiž změnila podmínka pro získání příspěvku na bydlení – nově musí žadatelka či žadatel dokazovat, že s nimi v domácnosti nežije otec či matka dítěte. Aby byla situace ještě komplikovanější, nemají úřady jasno ani v tom, zda se pravidla týkají pouze nových žadatelů o dávku, nebo i těch již příspěvek pobírajících, popřípadě co se vlastně počítá jako důkaz „nebydlení“. Někde postačuje dokument o rozvodu, jinde chtějí i nájemní smlouvu druhého rodiče potvrzující

bydlení na odlišné adrese. To ovšem samoživitelům působí velké problémy, protože druhý rodič mnohdy odmítá spolupracovat. Nebezpečnou páku dává nejasný výklad do rukou i například násilnickým expartnerům, kteří tak mohou svou původní rodinu vydírat.

Nízkopříjmové domácnosti, z nichž významnou část představují rodiny samoživitelů, dlouhodobě bojují s nedostatkem financí a mnohdy mají problém zajistit sobě a dětem důstojné bydlení. Pro tyto případy mohou žádat o státní podporu v podobě příspěvku na bydlení. Od devadesátých let až dosud se pro jeho výpočet vycházelo z příjmů členů domácnosti, kteří mají v daném bytě trvalý pobyt. To se však od začátku července 2020 změnilo a pracovníci Úřadu práce mohou nově rozhodnout o tom, že se mezi zmíněné členy domácnosti počítá i někdo, kdo tam trvalý pobyt vůbec nemá, ale fakticky členem domácnosti je. Tedy například otec dítěte. Potud to je v pořádku: znění zákona totiž původně znemožňovalo započítat do příjmů rodiny

i partnera nahlášeného trvalým pobytem jinde, byť mohl v domácnosti fakticky pobývat.

Potíž ale nastává ve chvíli, kdy má úřad podezření, že se otec dítěte v bytě zdržuje, i když tomu tak v realitě není. A chce po žadatelce o příspěvek doložit, že se v nemovitosti bývalý partner skutečně nenachází. Situaci komplikuje navíc fakt, že úřady nemají ujasněný jednotný postup dokazování. Někde postačují rozvodové papíry, například Úřad práce v Plzni ale začal chtít po všech (nových i již příspěvek pobírajících) žadatelích, aby doložili nájemní smlouvu bývalého partnera z nového bydliště. Tady ale přichází klíčový problém – řada expartnerů nemá zájem spolupracovat a žadatel nemá šanci nikde potvrzení kvůli ochraně osobních údajů získat.

V případě, že žadatel o dávku potvrzení nesežene, může Úřad práce nově přijít do bytu či domu na tzv. místní šetření. Aby se na vlastní oči přesvědčil, kdo vlastně v nemovitosti přebývá. Nejde o nijak příjemnou zkušenost, ale někdy je nezbytná. V praxi to probíhá tak,

že pracovníci úřadu ověří jména na zvoncích i schránce, vyptávají se sousedů a následně v bytě zkontrolují například botník, zubní kartáčky a toaletní potřeby, skříň v ložnici a podobně. Pokud k šetření nedojde, měly by Úřadu práce postačit informace od Orgánu sociálně-právní ochrany dětí, tj. OSPODu, který má přehled o dětech z rozvedených rodin i pobytu jejich rodičů. Popřípadě by mělo být přijato prohlášení žadatele/žadatelky o dávku. Bohužel neexistuje záruka, že takové kroky bude Úřad práce skutečně akceptovat.

Obecné informace týkající se příspěvku na bydlení:

Na příspěvek na bydlení má nárok vlastník nebo nájemce bytu, jestliže jeho náklady na bydlení přesahují 30 % (na území hlavního města Prahy 35 % rozhodného (čistého) příjmu rodiny a zároveň těchto 30 % (na území hlavního města Prahy 35 %) rozhodného (čistého) příjmu rodiny není vyšší než částka normativních nákladů na bydlení.

Žádost se podává 1x ročně a následně se každé čtvrtletí dokládají náklady na bydlení a příjmy rodiny za předcházející kalendářní čtvrtletí.

Nárok na výplatu dávky vzniká dnem podání žádosti a nárok lze uplatnit max. 3 měsíce zpětně.

Poskytování příspěvku podléhá testování příjmů rodiny a nákladů na bydlení. Do rozhodného příjmu rodiny se započítávají příjmy všech společně posuzovaných osob. Za příjem se považují i přídavek na dítě a rodičovský příspěvek.

Dalšími náklady u všech bytů jsou náklady za plyn, elektřinu a náklady za plnění poskytované s užíváním bytu, kterými se rozumí náklady za dodávku tepla (dálkové vytápění) a centralizované poskytování teplé vody, dodávku vody z vodovodů a vodáren a odvádění odpadních vod, provoz výtahu, osvětlení společných prostor v domě, úklid společných prostor v domě, odvoz odpadních vod a čištění jímek, vybavení bytu společnou

televizní a rozhlasovou anténou a odvoz komunálního odpadu, případně náklady za pevná paliva.

Zdroje: mpsv.cz, <https://feedit.cz/tiskovezpravy>

NOVÉ TECHNOLOGIE, NOVÉ MOŽNOSTI V TYFLOCENTRU JIHLAVA, O.P.S.

Tiskárna EmBraille - kompaktní tiskárna nyní i u nás v TyfloCentru Jihlava, o.p.s.

Díky podpoře Nadace ČEZ, která nám poskytla finanční příspěvek ve výši 34 000,-Kč, disponujeme nově tiskárnou s možností braillovského a reliéfního tisku.

Tiskárna VP EmBraille je malá a kompaktní tiskárna s možností braillovského a reliéfního tisku. Její přednosti jsou možnosti tisku jak na běžný papír o maximální velikosti A4, tak i na traktorový papír, díky dalšímu vestavěnému podavači.

Nenáročná obsluha a údržba. Ovladač a program TSS umožní vytváření dokumentů bez zrakové kontroly.

Parametry VP EmBraille

- 25 Braillovských znaků za sekundu
- Jednostranný tisk

- Možnost tisku na jednotlivé papíry nebo traktorový podavač 77 - 216 mm
- 3 úrovně výšky braillského bodu
- 17 DPI rozlišení braillské reliéfní grafiky
- 7 úrovní vyobrazení grafiky

Důvodem pořízení nové tiskárny byly jak vyšší požadavky na rychlý a kvalitní tisk, tak možnost tisku ve větším měřítku a uspokojení tak potřeb všech uživatelů služeb.

Především našim uživatelům nabízíme možnost tisku potřebných materiálů nejen ke studiu a dalšímu seberozvoji, ale také různé korespondence.

Využití tisku v Braillově bodovém písmu může také široká veřejnost.

Cena tisku zůstává stejná:

Tisk stránky v Braillově písmu na tiskárně: 5,00 Kč za A4.

Věříme, že s touto tiskárnou budeme schopni uspokojit veškeré požadavky našich uživatelů.



Tiskárna EmBraille

NOVÉ HRY V TYFLOPOMŮCKÁCH ANEB I DOSPĚLÍ SI MOHOU HRÁT

Prázdniny nám končí, ale hrát si můžete po celý rok. Přicházíme s nabídkou zcela nových her pro nevidomé.



HRA HMATOVÁ BACKGAMMON

Cena 1300Kč

Backgammon je hmatová hra vrhcáby uložená do dřevěného pouzdra na přenášení. Hrací deska je rozdělena do čtyř tabulek s hmatovými hřebeny, které oddělují každý bod na desce.

Hmatové kostky a kameny jsou zahrnuty a mají úložné prostory na okraji hrací desky, takže po vaší hře ji můžete zavřít a odnést!



HRA AMOS MAXI

Cena 670Kč

Z písmen, která má hráč k dispozici, začíná na mřížce

skládat slova psaná zleva doprava nebo shora dolů. Slova se mohou i křížit (některé písmeno mají společné), čímž zvyšujeme svůj zisk.



HRA KVARTETO

Cena 580Kč

Hra pro 3-6 hráčů má pravidla klasické hry Kwarteto.

Hráči se snaží získat pro

sebe čtyři kartačky se stejným symbolem. Symboly jsou hmatově i barevně odlišné, názvy symbolů jsou v černotisku i braillově písmu.

Každý hráč má svoji herní desku.

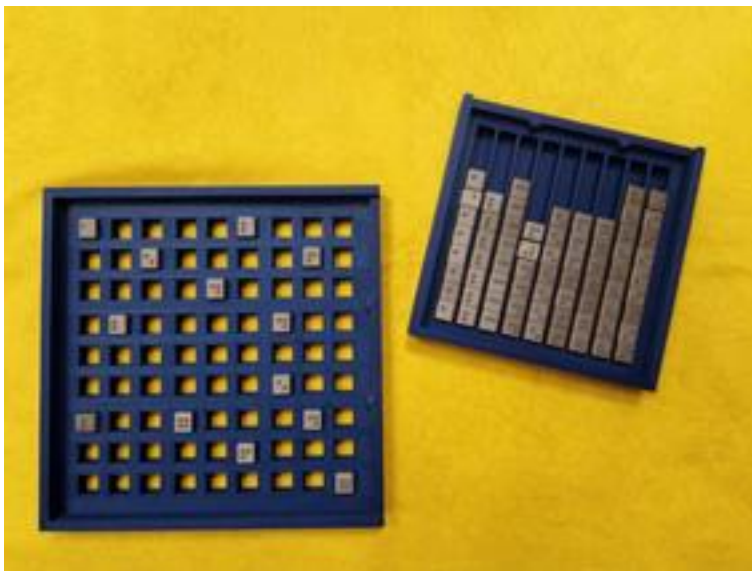


HRA SKLÁDAČKA DOMEČEK

Cena 320Kč

Hmatová skládačka je tvořena plastovou podložkou 18x20cm, do které se vkládají čtverečky s hmatovým reliéfem.

Součástí je i hmatová předloha obrázku. Počet čtverečků 30 kusů o velikosti 2,5x2,5cm.



HRA SUDOKU

Cena 630Kč

Řešení Sudoku lze přirovnat k luštění křížovky.

Základní rozdíl je v tom, že

u sudoku používáme pouze číslice.

Sada obsahuje mřížku 17x17cm s vysunutelným víčkem, na které úlohy řešíme.

Součástí je zásobník kostiček s Braillovými číslicemi od 1- 9.



HRA MISTR SLOVA

Cena 620Kč

Asi 25 cm dlouhý řádek s deseti válečky, které jsou užívány místo

kostek.

Z písmen, která jsme si touhle náhodou zvolili, se snažit složit co nejdelší slovo a jeho délku brát jako bodový zisk daného hráče v tomto kole.



HRA HMATOVÁ OLÁ

Cena 1200Kč

Hra je určena až pro 4 hráče:

Obsahuje:

- 4 sáčky

- 4 sady dřevěných dílků (celkem 240 dílků)
- 12 kamenů vítězství
- 1 kostka s vyřezanými symboly
- 4 klapky na oči



HRA LABYRONT

Cena 2990Kč

Labyront se skládá ze čtyř okruhů se znaky živelů, které jsou

rozmístěny v polích.

Pátým a posledním okruhem je pokladnice uprostřed. Každý z okruhů má svou specifickou sílu. Hráči postupují do středu Labyrontu skrze průchody, aby získali původní amulety živelů. Cestou však čelí různým nástrahám. Hra je plně hmatová pro nevidomé.



HRA LODĚ

Cena 630Kč

Známa Námořní bitva v hmatovém provedení pro jednoho nevidomého hráče.

Tuto hru může hrát vidomý s nevidomým. Vidící hráč hraje na čtverečkováném papíře. Souprava pro jednoho nevidomého hráče obsahuje dvě stejné tabulky.

Celou naši nabídku pomůcek pro nevidomé můžete sledovat na www.tyflopomucky.cz

Kontaktní telefon na SONS, Tyflopomůcky Olomouc, I. P. Pavlova 69 je 585 415 130 nebo 777 360 348

SONS, Tyflopomůcky Praha 221 462 464 nebo 775 438 196

PRVNÍ POMOC PRO VÁŠ PC NEBO MOBILNÍ TELEFON A DOPORUČENÍ, JAK POŠKOZENÍ PŘEDCHÁZET

V tomto článku se zaměříme na to, jak poskytnout první pomoc Vašemu počítači, nebo mobilnímu telefonu v případě, že nastane fyzické poškození.

Ze všeho nejdůležitější je samozřejmě prevence – tedy udělat vše pro to, aby Vaše zařízení bylo vždy plně funkční a Vy tak nemuseli řešit nutnost opravy či záchrany.

Preventivní hledisko u počítačů:

1. Nenechávejte počítač na přímém slunci. Při současném používání může dojít k přehřívání
2. Pozor na manipulaci s nápoji a tekutinami – těmto zařízením koupel nikdy neprospěje 😊 Pokud se tak stane, je potřeba okamžitě zamezit přístupu další tekutiny a odpojit zařízení od elektrické energie. Napájení odpojíte z elektrické zásuvky. Pokud byste

odpojili přívodní kabel od notebooku a nabíječku nechali zapojenou do zásuvky, hrozí riziko styku s tekutinou a následný úraz elektrickým proudem. Počítač poté po povrchu dle možností vysušte a ihned se obraťte na servis.

3. Počítač vždy pokládejte na pevnou podložku – většina notebooků má na spodní straně nasávací ventilátory a při položení například na ubrus zabráníte přístupu vzduchu.
4. Pokud s notebookem cestujete, investujte do tašky nebo batohu určenému pro přenášení počítače. Takové batohy a tašky bývají polstrované a ochrání notebook při případném pádu. Je také dobré notebook před cestou zcela vypnout, nejen přepnout do režimu spánku nebo hibernace. Po cestě by mohlo dojít k probuzení a přehřátí.
5. Je dobré mít doma zkontrolované zásuvky. Probíjející zásuvky, které třeba i jiskří, jsou nebezpečné pro Vás i Vaši elektroniku.

6. Pokud je přístroj fyzicky poškozen (například po pádu), je nutné jej dát opravit a do té doby jej nepoužívat.
7. Pozor na volně ležící kabely např. nabíječky – můžete o ně zakopnout. Také je důležité zamezit k nim přístup domácím zvířatům, aby je náhodně nepoškodili.
8. Vždy vypínejte přístroj ze zásuvky – především pokud odcházíte z domova, nebo pokud je bouřka.
9. V době aktivního používání neodpojujte zbytečně notebook od nabíječky, aby běžel na baterii. Opakovaným nabíjením a vybíjením zkracujete životnost a výdrž baterie.

Preventivní hledisko u mobilních telefonů:

1. Mobilní telefon nenechávejte na sluníčku. Doporučujeme také nenechávat jej v létě v zamčeném autě.
2. Vždy vyndejte po nabití ze zásuvky i nabíječku.
3. Pokud je to možné, nabíjejte baterii vždy do 100% a během nabíjení telefon nepoužívejte.

4. Doporučujeme opatrnost při manipulaci s tekutinami (telefonů v hrnku s čajem jsme pár zažili). Pokud vlastníte telefon určený výslovně i k potápění a plavání, neváhejte a tento bod přeskočte 😊
5. Přesto upozorňujeme, že telefon, který se namočí, se nesmí začít nabíjet. Je třeba ho nejprve důkladně vysušit.
6. Doporučujeme telefon vybavit ochranným pouzdem i sklem.

Pokud selžou veškeré preventivní mechanismy a Vaše zařízení utrpí újmu, je nutné mu poskytnout první pomoc. Ta musí být okamžitá a neodkladná. Je proto velmi důležité, abyste věděli, kde se v místě Vašeho bydliště nachází nejbližší servis, do kterého můžete své zařízení dát a také znát jejich otvírací dobu.

Obecně se dá říci, že mohou nastat především situace, kdy je Vaše zařízení polito nebo vůbec nefunguje.

V případě, že utopíte telefon, je nutné jej okamžitě vysušit po povrchu. Telefon nezapínejte, pokud se vypnul. Nové typy telefonů nikdy nerozdělávejte. Vlastníte-li typ, který lze rozdělat, učiňte tak a vyndejte baterii. Dále musíte okamžitě i se zařízením do servisu. Nikdy se nepokoušejte vysušit Vaše zařízení například fénem. Proudícím vzduchem byste mohli tekutinu zahnat ještě více do telefonu a horkým vzduchem může dojít i k poškození nabíjecího konektoru.

Dojde-li k polití laptopu nebo PC doporučujeme okamžitě odpojit od elektrického zdroje, usušit po povrchu a okamžitě se obrátit na servis.

Pokud se stane, že Vám přestane fungovat PC, laptop nebo mobilní telefon bez toho, že byste si byli vědomi nějaké nehody (pád, polití vodou apod.) – zkuste je připojit k nabíječce a alespoň 10 minut nechte své zařízení nabíjet. Pokud se zařízení nespustí, kontaktujte opět servis a zařízení tam odneste.

Další variantou první pomoci je kontaktovat TyfloCentrum a naše lektory pana Radovana Jakubíka nebo pana Martina Suchého. Sice Vás opět odkážou na servis, ale pomohou Vám vyhodnotit situaci, a pokud potřebujete, vyhledají Vám nejbližší servis.

Také Vám doporučujeme nesdílet s rodinou a přáteli Váš PC a ideálně ani telefon. Mohou Vám do něj stáhnout viry, a především je nutné zajistit, že nebudou do Vašeho zařízení nic instalovat nebo v něm něco mazat, protože nejsou odborníci. Často se pak stane, že omylem smažou aplikaci nebo program, který zajišťuje funkčnost zařízení právě pro Vás.

Věříme, že Vaše zařízení první pomoc nikdy potřebovat nebudou. Držíme pěsti.

Monika Havlíková, Martin Suchý

ZVUKOVÁ STŘELBA

Ohlédněme se za posledním turnajem ve zvukové střelbě, který se odehrál v prvním dni letních prázdnin, tedy 1. července.

Tentokrát to byl ryze ženský turnaj a zúčastnili se ho i klientky, které se střelby pravidelně neúčastní. O to byl tento turnaj zajímavější a napínavější.

Zvukovou střelbu si vyzkoušela také praktikantka slečna Tereza Štefančinová a poprvé si ji vyzkoušela i naše kolegyně Petra Neckářová.

Vítězkou střelby se stala paní Petra Limberková, s celkovým výsledkem 199,3 bodů, které za vítězství ještě jednou moc gratulujeme.

Den se moc vydařil a my se opět těšíme na další společné akce, při kterých se s Vámi budeme moci scházet.

V tabulce níže se můžete dozvědět výsledky jednotlivých střelců.

Pořadí	Jméno	1. Kolo	2. Kolo	Celkový počet bodů
1.	P. Limberková	99,3	100	199,3
2.	O. Parkosová	87	91,7	178,7
3.	B. Tesková	79,2	79,8	159
4.	R. Fialová	79,9	73,9	153,8



Fotografie vítězky turnaje, paní Limberkové, jak míří zbraní na terč

ZAJÍMAVOST

Orgány, o které bychom měli na podzim dbát

V měsíci září nastává **období zklidnění** přírody i nás samotných. Po teplých dnech přichází více těch chladnějších a s tím i doba sklizně a niternějšího zamýšlení. Podle čínské medicíny jsou v tomto období **nejvíce oslabeny orgány slezina a slinivka**.

Z pohledu čínské nebo řekněme spíše z pohledu celostní medicíny jsou slezina a slinivka **významnými orgány**. **Slezina** se podílí na obranyschopnosti našeho organismu. Pokud jsme náchylní například na virová onemocnění, značí to energetické oslabení nebo poruchu právě sleziny. Podílí se také na naší **vitalitě a chuti do života**. Slezina je úzce provázaná se **slinivkou**, která je důležitým prvkem nejen v trávení, ale má na starosti také všechny sliznice. **Symbolizuje lásku**, se kterou máme přistupovat k životu.

Jak se oslabení slinivky a sleziny projeví?

Mezi typické projevy patří **starostlivost**, nadměrné přemýšlení nad problémy bez vyhlídky řešení, tvorba oparů, porucha zažívání, nadýmání, náchylnost k modřinám, únava, **snížená imunita** nebo i snaha poučovat. Extrémní **chuť na sladké** nebo naopak absolutní nechut' na sladká jídla.

Jak se dostat do rovnováhy?

Číňané věřili, že **vyváženost chutí a stravy** je zásadní pro zdraví a psychickou rovnováhu.

Doporučuje se **vyhnout** bílému cukru a bílé mouce, zmrzlině, čokoládě, živočišným tukům, přepalovaným jídlům a alkoholu. Je vhodné se také v tomto období vyhýbat vlhkému prostředí, jako sauna nebo pára.

Naopak **je potřeba do svého jídelníčku zařadit** vše, co je přirozeně sladké a to, co nám příroda nyní nabízí. Také pobyt na čerstvém vzduchu a denním světle pomůže zharmonizovat oba tyto orgány.

Z obilovin jsou vhodné **jáhly** a sladká rýže, ze zeleniny vše, co je žluté, kulaté a co roste nad zemí – **dýně**, brambory, kukuřičný klas nebo cibule. Čínská medicína také doporučuje k posílení sleziny a slinivky kombinaci obilovin, nejlépe rýže a luštěnin **přírozeně sladké chuti**.

Recept na jednoduchou dýňovou polévku

I ta nejjednodušší příprava dýňové polévky vás překvapí plnou chutí. Zkrátka – v jednoduchosti je síla... :)

dýně Hokkaido, nakrájená na kostky (nemusí se loupat)

1 kg

cibule, nakrájená najemno 2 ks

olivový olej 4 lžíce

zeleninový vývar 700 ml

smetana ke šlehání 100 ml

sůl a čerstvě namletý pepř, kdo má rád, může si nastrochat trošku muškátového oříšku.

V hrnci rozehejte olivový olej a pozvolna na něm opékejte cibuli. Až zesklovatí, tak přidejte pokrájenou dýni a opékejte dalších 10 minut.

Zalijte vývarem a vařte zhruba dalších 15 minut, dokud nebude dýně měkká. Rozmixujte ručním mixérem, přilijte smetanu, dochuťte solí a pepřem a ještě pár minut povařte.

Polévku podávejte posypanou opečenými dýňovými semínky, rozdrobeným feta sýrem, případně drceným chilli.

PRIMA TIP: Pro výraznější chuť můžete přidat do polévky čerstvě vymačkanou šťávu z pomeranče nebo v základu orestujte kousek nastrohaného zázvoru. Dýně Hokkaido je pro přípravu nejjednodušší, protože se jako jediná nemusí loupat. Můžete ale vyzkoušet i jiné druhy dýní, například máslovou nebo muškátovou.

IN – OUT

Qerko - Budoucnost placení v restauraci

Skutečně bezkontaktní platba v restauraci. Načíst kód na stole, zaplatit mobilem a odejít. V Česku se rozšiřuje placení přes Qerko. Placení mobilem přes QR kódy je fenoménem zejména v Číně. České Qerko chce tento způsob plateb dostat i do zdejších restaurací či kaváren.

Princip fungování je velice jednoduchý – v restauracích, které Qerko podporují, jsou na stolech nalepeny QR kódy. Ty lze načíst prostřednictvím mobilní aplikace ([Android](#) a [iOS](#)), zobrazit si seznam objednaných položek, okamžitě zaplatit, zadat spropitné a odejít. Platba se strhne z platební karty zadané v účtu, účtenka automaticky dorazí na e-mail (nebo ji lze získat od obsluhy papírově), a především lze útratu rozdělit mezi více lidí. Každý jednoduše zaplatí za sebe.

Eliminovat věty obsluhy jako „budete platit dohromady, nebo zvlášť“ a „pojdte za mnou na kasu“ byly ostatně

hlavní motivací, proč Qerko vzniklo. Službu rozjel LUKÁŠ KOVAČ, který dříve pracoval v Seznamu na internetovém prohlížeči a v Avastu na VPN. Qerko první restauraci přidalo v lednu (Na Krétě, kousek od Berouna) Dnes je možné skrze Qerko zaplatit v 29 podnicích v rámci Česka.

Zdroje: www.lupa.cz, qerko.com

NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON

SBÍRKA KOL PRO AFRIKU

- 11. 5. - 30. 9. 2020
- SBĚRNÉ MÍSTO: Městský útulek pro opuštěná zvířata na Pístově
- Provozní doba útulku: Po- Pá 8:00 – 18:30 hod.
- Bližší informace poskytnete: Mgr. Alice Jandejsková
tel.: 565 591 863

JIHLAVSKÝ DEN ZDRAVÍ

- 16. 9. 2020, 9:00 – 17:00
- Masarykovo náměstí
- Vyšetření základních parametrů zdravotního stavu, preventivní projekt „žiješ srdcem“, poradna pro odvykání kouření, testování zraku 13 – 17:00 hod. v rámci kampaně Bezpečně za volantem, anonymní testování protilátek HIV, pohybové aktivity, dílničky

pro děti, prezentace partnerů z oblasti zdravotnictví a sociálních služeb.

111 LET MHD V JIHLAVĚ

- 19. 9. 2020 – 20. 9. 2020
- Masarykovo náměstí
- Jízdy historických trolejbusů a autobusů
- Výstava 111 let MHD v Jihlavě v Muzeu Vysočiny
- MHD po celý den zdarma

NOČNÍ BĚH PRO SVĚTLUŠKU

- Účastníci Nočního běhu pro Světlušku se letos opět postaví na start v Březinových sadech. Startujeme 23. 9. 2020 ve 20:00.
- Při tomto závodu nejde o čas, ale o zážitek a také chuť pomáhat. Všichni účastníci totiž svým startovním přispívají v plné výši na pomoc lidem se

zrakovým postižením. Na cestu vám bude svítit pouze čelovka.

- Vyberte si trať, kterou poběžíte, nebo si klidně projděte. Na výběr máte ze dvou tras – 3 km nebo 5,3 km. Rozhodnout se můžete pohodlně až na startu. Registrační pokladny jsou otevřené už od 17:30. Novinkou pro letošní rok je možnost vybrat si při registraci ze dvou balíčků. První ve variantě s vakem a čelovkou, druhý s vakem a sportovní čelenkou, který ocení zejména skalní fandové nočních běhů, kteří už naši čelovku mají a chtějí navíc při běhu vypadat šik. Vstupenky jsou k dispozici v síti GO OUT, prosím sledujte web www.behprosvetlusu.cz.
- Registrace účastníků od 17:30 hod.

NA KOLE PŘES AFRIKU

- 23. 9. 2020

- Městská knihovna Jihlava – Přednáškový sál
Hluboká 1
- Cestovatelská přednáška Tadeáše Šímy
- 13 000 kilometrů a 15 států černého kontinentu
během sedmi měsíců

AKCE V ZÁŘÍ

8. 9. 2020 úterý – ONLINE SEMINÁŘ s PhDr. Danou Markovou – na téma Emoce a informace

Zveme Vás na online skypový seminář s PhDr. Danou Markovou na téma Emoce a informace. Seminář se uskuteční přes skype od 13:00 hod.

Zájemci, kteří se budou chtít semináře zúčastnit, necht' se nahlásí na email: cabajova@tyflocentrumjihlava.cz či na tel.č.: 724 865 566 a zároveň nahlásí své skypové jméno, abychom Vás mohli zařadit do skypové skupiny.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 7. 9. 2020.

23. 9. 2020 středa – NOČNÍ BĚH PRO SVĚTLUŠKU – v přírodním amfiteátru Jihlava

Pojďte se s TyfloCentrem zúčastnit tradičního Běhu pro Světlušku. Není to závod, lidé si mohou trasu dlouhou 3 nebo 5,3 km jen tak projít. Návštěvníci z řad veřejnosti platí startovné ve výši 400 Kč/450 Kč, které putuje do sbírky Světluška na pomoc lidem s těžkým zrakovým postižením. Novinkou pro letošní rok je možnost vybrat

si při registraci ze dvou balíčků. První ve variantě s vakem a čelovkou, druhý s vakem a sportovní čelenkou. Program začíná v 17:30 hod, ve 20:00 hod pak běžci nasadí čelovky a společně vytvoří krásný roj „světlušek“.

Sraz v TyfloCentru Jihlava na Brtnické 15 v 17:30 hod.

25. 9. 2020 pátek – KURZ SEBEOBRANY

Ve spolupráci s profesionálním lektorem panem Stanislavem Vaňkem proběhne další lekce sebeobrany. Trénink bude probíhat v Sk Jihlava - Gauner Club, Okružní 4628/2 od 13:00 hod. Sraz v TyfloCentru Jihlava, o.p.s. na Brtnické 15 v 12:15 hod - NEJPOZDĚJI. S sebou budete potřebovat: sportovní oblečení, ručník, pití. Tento kurz sebeobrany podpořil finančně nadační fond Českého rozhlasu Světluška.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 23. 9. 2020.

**30. 9. 2020 středa – SEMINÁŘ NA TÉMA: Seznámení
s novinkami v oblasti PC
a mobilních telefonů**

Zveme Vás na seminář s lektory panem Jakubíkem a panem Suchým, kteří Vás provedou novinkami v oblasti PC a mobilních telefonů. Seminář se uskuteční v TyfloCentru na Brtnické 15 od 10:00 hod. Předpokládaná délka trvání akce je 90 minut.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 28. 9. 2020.

BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny
v měsíci září

Dominik Vanko

Lenka Bohatá

Olga Parkosová

K narozeninám je tu od nás na podporu Vašeho zdraví
jeden z nejnovějších vtipů. Neboť smích léčí☺

*„Jdou dva slepci vedle sebe, jeden z nich má
dvacetimetrovou bílou hůl a povídá tomu druhému:
„Viděls, jaký jsem si pořídil dalekohled?!“*

DÁRCI A SPONZOŘI



Kraj **Vysočina**



Jihlava



VODÁRENSKÁ
AKCIOVÁ SPOLEČNOST, a. s.
divize **Jihlava**

Časopis vydává:

TyfloCentrum Jihlava, o.p.s., Brtnická 15, 586 01 Jihlava

tel.: 724 865 566 nebo 774 064 330

e-mail: jihlava@tyflocentrumjihlava.cz

www.tyflocentrumjihlava.cz