

STŘÍPKY Z JIHLAVY

Časopis pro slabozraké a nevidomé



Společná fotografie ze soutěže v deskových hrách

Obsah:

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ	3
KNIHY DO UŠÍ	5
TIPY NA ZVUKOVÉ KNIHY OD P. PTÁČKOVÉ	6
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ	12
POZOR NA PODVODNÉ TELEFONÁTY A SMS ZPRÁVY	16
HLASOVĚ ORIENTAČNÍ ZASTÁVKY	18
TURNAJ VE ZVUKOVÉ STŘELBĚ	19
JINÁ PROCHÁZKA NEŽ OBVYKLE!.....	21
ZAJÍMAVOST	25
SUCHÝ ÚNOR ANEB PROČ JE DOBRÉ ZŘÍCT SE ALESPOŇ NA MĚSÍC ALKOHOLU	28
IN – OUT	36
NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON	41
AKCE V ÚNORU	44
BLAHOPŘÁNÍ	48
DÁRCI A SPONZOŘI	49
ČASOPIS VYDÁVÁ:	51

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ TYFLOCENTRA JIHLAVA,

Nastává nám poslední zimní měsíc, hurá do únoru! Dny se nám pomalu začínají prodlužovat a svět je hned veselejší.

Leden jsme zahájili veskrze sportovními aktivitami. Se zájemci jsme vyzkoušeli bruslení na Masarykově náměstí v Jihlavě a neodradilo nás žádné počasí. Oprášili jsme si své dovednosti v golfu či zvukové střelbě. Každý pátek patří i v novém roce cvičení, do kterého jste se pustili opravdu s vervou a statečně se každý pátek účastníte a vystavujete svá těla fyzické aktivitě. Zasoutěžili jsme si také v deskových hrách a potrénovali paměť.

V únoru nás čeká tradiční a důležitá informační schůzka, na které se dozvíte důležité informace o službách TyfloCentra Jihlava. Dále za námi přijede na ostrou chilli besedu p. Řehůřek, kde si budete moci pochutnat na chilli dobrůtkách. Na zajímavou besedu za námi dorazí také p. Stanislav Vaněk s tématem, jak se chovat v život ohrožujících situacích. Stále si nás můžete objednat na

individuální bruslení, a to do 18. února, kdy bude k dispozici postavené kluziště na Masarykově nám. v Jihlavě. Těšíme se na vaši účast na těchto a dalších aktivitách, které naleznete v sekci akcí.

Přejeme vám klidné dny.

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

KNIHY DO UŠÍ

TSUNAMI

Autor: Karin Krajčo Babinská

Žánr: český román

Čte: Richard Krajčo

Rozsah: 1 audiodisk (09:58:06)

Dostupné z: Knihovna Jihlava, Hluboká

Den Eminých narozenin se kvapem blíží. Kromě členů její rodiny se však na oslavu chystá i jeden nezvaný host - minulost, kterou všichni považovali za dávno mrtvou. V návalu nečekaných emocí tak začnou ožívat události z jedné dovolené v Thajsku, která otřásla osudy všech zúčastněných. Polozapomenuté vzpomínky se vracejí se silou tsunami.

TIPY NA ZVUKOVÉ KNIHY OD P. PTÁČKOVÉ

Čím si zkrátit zimní večery...

Začala jsem trochu dost vážně. Už dlouho mě láká dozvědět se něco o KLDR. Jak se tam žije lidem, Proto volba první knihy vás asi překvapí, ale já si rozšířila obzory.

Nina Špitálníková

Svědectví o životě v KLDR

Načetli: Nina Špitálníková, Milena Steinmasslová, Gustav Hašek, Vladimír Javorský, Eliška Zbranková, Kristýna Podzimková, Alexej Pyško a Johana Tesařová.

Vše, co vám řeknou, je absolutní pravda a nelze ji nijak zkoumat, rozebírat a vůbec se ptát.

Ano. Budme rádi, že tady ještě máme celkem svobodu slova. Můžeme si číst knížky, můžeme debatovat o různých názorech, i když tady už jsou určitá omezení. Sedm příběhů, sedm životů a sedm různých hlasů. Dozvíme se hodně věcí, i když všechno nemůže být řečeno. Pro lidi, kteří se dostali ze Severní Koreje do

jižní a žijí tam, byla tato změna velký šok. Řeč je podobná, ale jinak vůbec nic. A i ta řeč se za těch sedmdesát let změnila. V KLDR nelze číst, koukat na zahraniční filmy, musíte mít povinné oblečení i účesy, do armády se chodí na deset let, a ještě mnoho absurdních věcí, které se nám zdají nemožné se tady dozvíme. Je to prostě další knížka, ze které mrazí.

Počet stop 19 plus 20 až 27 stopa jsou ukázky z dalších knížek

Vydalo nakladatelství OneHotbook

Teď něco na odlehčení a na Relax. Já ráda cestuji vlakem. Tak tato knížka je pro mě příznačná.

Jaroslav Rudiš

Návod k použití železnice

Načetl Jaroslav Rudiš

Cesty vlakem jsou úžasné. Je možno vidět tolik věcí...

Ano. Velká nádraží jsou katedrály, menší pak kostely a ty zastávky, to jsou kaple. Po kolejích jezdí takových

různých zajímavých strojů... A kdo už prožil nějaký pátek, tak ví, jak se strojový park na našich železnicích postupně, i když pomalu mění. Já pamatuji ještě i parní lokomotivy a hrozně jsem se jich bála. Bylo to, jako bych vstupovala do pekla. Když jsem ale vstoupila, měla jsem podobné prožitky, jako autor. A mám do dnešní doby. A taky mě mrzelo, že kvůli zrakové vadě jsem nemohla jít pracovat na dráhu. I když já jsem zrovna netoužila po tom být fíra. S touto knížkou projedeme Německem, Rakouskem a Finskem, taky Belgií. Je tady vzpomínka na rychlíky, které se jmenovaly po významných osobnostech, mimochodem, tohle mě chybí, a taky jejich cílové stanice. Dozvíme se, proč je dobré vlastnit papírové jízdní řády. Proč nejezdit koridory a rychlovlaky. A ještě další věci a není jich málo. Knížka se dobře poslouchá a musím si hlídat čas, abych věděla, kdy jít spát...

Počet stop: 26, 27 až 36 stopa jsou ukázky dalších knih

Vydalo nakladatelství OneHotBook

No a teď něco z vysokoškolského prostředí. Nebojte se, je to z roku 1969 a nic vědět nemusíte.

David Lodge

Hostující profesori

Načetli: Jaromír Dulava a Klára Sedláčková, Jan Vondráček a Jitka Ježková

Každá generace se vzdělává, aby měli peníze na vzdělání další generace. Ale, aby své vzdělání uplatnila, o to se nestará...

Když už nevíte, kudy kam, nechte se vyměnit do spřátelené university do spřátelené země. A tak se jeden profesor z Velké Británie dostal do Ameriky a jeho kolega zase na jeho místo do Anglie. A děly se věci. Kulturní šok, pak překvapení z toho, že školství funguje úplně jinak, a pak spousta dalších malých i větších šoků... Jo, není to jednoduché, i když to tak zpočátku vypadá. A to, před čím utíkáte, to vás stejně dožene v té nejhorší situaci. Pobavilo mě to. Dobře se to poslouchalo.

Délka CD: 8 hodin, 47 minut.

Počet stop: 28

Vydalo nakladatelství ONEHOTBOOK

Ludmila Vaňková

Druhá císařovna

Načetla Zdena Černá

Z císaře je už starší pán. Tehdy už dědek, dnes muž v nejlepších letech. Jsme v 60tých letech 14 století.

Karel IV jezdí stále po jednáních po okolních zemích a v Brně ho zastihne zpráva o smrti milované Anny Svidnické. Zemřela při porodu. Protože měl jen jednoho syna, a to nebylo dobré pro rod, musel se rychle oženit, ať chtěl, nebo ne. Vybrali mu Elišku Pomořanskou. Ta v sedmnácti letech vypadala spíš, jako panoš, na císařovnu se nehodila. Přes to všechno tihle dva našli k sobě cestu. Pomohl tomu Arnošt z Pardubic, pár měsíců před svou smrtí. Ve Francii zuří stoletá válka a Černý princ křížuje zemi a plení. Pomáhají mu, nepřímo i různé společnosti. A Jindřich Monch nám dorostl do mužného věku a sbírá první zkušenosti.

Nejdříve po boku matky, pak však i sám. Potká se tady s těmi všemi. Jak moc tato setkání jsou pro něj osudová, to si dokážeme možná představit. Evropa v 60tých letech 14 století je velice neklidné místo. Jen v Čechách je poměrně klid.

Celkový čas: 17 hodin, 37 minut, 43 sekund.

Počet stop: 53

Knihy je ve fondu knihovny a tiskárny K. E. Macana v Praze pod číslem MP 2799

Ano, knihy jsou čtyři. Je dlouho tma a je čas poslouchat. V létě se možná zase omezím jen na dvě knížky... Ale to se pozná, jak bude čas. Přeji příjemný poslech.

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

**Aktuální ceny, doplatky a kódy bílých
a červenobílých holí platný od 1. 1. 2024.**

Kódy VZP- skupina 09

- Nový kód: 5005997 Původní kód: 95521 Název: Indikátor hladiny a světla (již neschvaluje revizní lékař) Cena: 1135,09 Úhrada ZP 1135,09 Doplatek 0, ks/rok ½
- Nový kód: 5007688 Původní kód: 95551 Název: Hůl červenobílá- pro hluchoslepé) ORIENTAČNÍ skládací 5dílná Aluminium (100-150 cm po 5 cm), Označení: OrS5A, Cena 835,12 Úhrada ZP 835,12, Doplatek 0, ks/rok 3
- Nový kód: 5007689 Původní kód: 95572, Hůl bílá (červenobílá- pro hluchoslepé) ORIENTAČNÍ skládací 5 dílná Kompozit (100-150 cm po 5cm) Označení OrS5K, Cena 976,09, Úhrada ZP 903,84, Doplatek 72, ks/rok 3

- Nový kód: 5007690 Původní kód: 95552, Hůl bílá ORIENTAČNÍ teleskopická 2dílná Aluminium (max 110,125,140 cm), Označení OrT2A, Cena: 825,66 Úhrada ZP 825,66, Doplatek 0, ks/rok 3
- Nový kód: 5007691, Původní kód: 95553, Hůl bílá ORIENTAČNÍ teleskopická 3 dílná Aluminium (max 110,125,140,155 cm), Označení OrT3A, Cena 868,78, Úhrada ZP: 868,78, Doplatek 0, ks/rok 3,
- Nový kód: 5007692, Původní kód 95554, Hůl bílá ORIENTAČNÍ kombinovaná 4dílná Aluminium (max 105, 120, 135, 150cm), Označení: OrT4A, Cena: 868,78, Úhrada ZP 868,78, Doplatek 0, ks/rok 3.
- Nový kód: 5007695, Původní kód: 95557, Hůl bílá (červenobílá- pro hluchoslepé) SIGNALIZAČNÍ skládací 7 dílná Aluminium (90,100,110 cm), Označení SiS7A, Cena 825,66, Úhrada ZP 825,66, Doplatek 0, ks/rok 3
- Nový kód: 5007697, Původní kód 95573, Hůl bílá SIGNALIZAČNÍ teleskopická 7 dílní Kompozit (115

cm- není stavitelná), Označení SiT7K, Cena: 858,28, Úhrada ZP: 858,28 Doplatek 0, ks/rok 3

- Nový kód: 5007698, Původní kód: 95559, Hůl bílá (červenobílá pro hluchoslepé) OPĚRNÁ neskládací Aluminium (100 cm- zkracujeme na míru), Označení OpN1A, Cena 434,37, Úhrada ZP 434,37, Doplatek 0, ks/rok3
- Nový kód: 5007699, Původní kód: 95560, Hůl bílá (červenobílá- pro hluchoslepé) OPĚRNÁ skládací 4dílná Aluminium (76-100 cm, po 5cm + zkracujeme na míru), Označení: OpS4A, Cena 677,37, Úhrada ZP 487,20, Doplatek 190, ks/rok 3
- Nový kód: 5007700, Původní kód: 95561, Hůl bílá OPĚRNÁ teleskopická 2dílná Aluminium (79-104 cm)+ francouzská, Označení OpT2A, Cena 526,96 Úhrada ZP 487,20, Doplatek 40, ks/rok 3
- Nový kód: 5007701, Původní kód 95562, Hůl bílá OPĚRNÁ kombinovaná 5dílná Aluminium (83-95 cm), Označení OpK5A, Cena 761,51 Úhrada 487,20, Doplatek 274, ks/rok 3

- Nový kód: 5007702, Původní kód 95570, Rotační koncovka k bílým (červenobílým) orientačním holím (27mm,38mm,50mm) Označení RK, Cena 213,50, Úhrada ZP 213,50, Doplatek 0, ks/3
- Nový kód: 5007703, Původní kód 95574, Keramická koncovka k bílým (červenobílým) orientačním holím (pevná, rotační), Označení KK, Cena 268,21, Úhrada 268,21, Doplatek 0, ks/rok 3

POZOR NA PODVODNÉ TELEFONÁTY A SMS ZPRÁVY

Českem se šíří vlna podvodných telefonátů a zpráv, které se snaží získat citlivé osobní údaje občanů včetně údajů o bankovních účtech.

Podvodníci se vydávají mimo jiné za pracovníky Úřadu práce, informují lidi o údajném nároku na příspěvek na bydlení a následně rozesílají SMS zprávy s falešnými webovými stránkami, které vyzývají k vyplnění přihlašovacích údajů do internetového bankovníctví.

Nikdy na tyto telefonáty a SMS zprávy nereagujte, odkazy tohoto typu neotevírejte! Úřad práce nikdy tyto SMS nerozesílá, ani nesdělují informace tohoto typu telefonicky. Své citlivé bankovní údaje nikomu nesdělujte. V případě pochybností kontaktujte svoji banku, případně zkontrolujte, zda jste na oficiální stránce Úřadu práce.

Bezpečnostní desatero:

1. Ověřte si totožnost volající osoby.
2. Nereagujte na telefonáty a SMS z podezřelých čísel.
3. Nesdělujte do telefonu osobní ani jiné citlivé údaje.
4. Nesdělujte do telefonu přihlašovací údaje do internetového bankovníctví.
5. Neprovádějte žádné finanční transakce na základě telefonátu.
6. Podobný telefonát zavěste a zpět na číslo nevolejte ani nepište SMS.
7. Pokud máte podezření, že jde o podvodný telefonát, využijte blokování čísel.
8. Nikdy neklikejte na internetové odkazy v nevyžádaných SMS zprávách.
9. Aktualizujte svůj software a antivirový program.
10. Pro komunikaci s Úřadem práce využijte oficiální kontakty uvedené na webových stránkách www.uradprace.cz.

HLASOVĚ ORIENTAČNÍ ZASTÁVKY

Po pravidelných měsíčních kontrolách zaměstnanci TyfloCentra Jihlava, o.p.s., byly zjištěny závady na některých zvukových signalizacích (signalizace je možno spustit pouze na vzdálenost menší než 1 m). Hlasový výstup elektronických odjezdových panelů aktivujeme na dálkovém ovladači VPN číslicí 6 a dle potřeby případně přerušíme číslicí 5.

Na těchto závadách intenzivně pracuje zodpovědná firma.

TURNAJ VE ZVUKOVÉ STŘELBĚ

Ve středu 10. ledna jsme se v TyfloCentru sešli na plánovaném turnaji ve zvukové střelbě. Celkem se turnaje zúčastnilo 5 klientů.

Jako obvykle jsme stříleli ve 2 kolech.

Na prvním místě se umístila p. Limberková s krásným výsledkem 197,3 bodů a dostala zaslouženou odměnu. Nicméně ani ostatní hráči nezůstávali pozadu. Soutěživost mezi účastníky je veliká a rozdíly pramalé. Je to vždy napínavé až do poslední chvíle.

K obědu jsme si dopřáli tradičně pizzu a završili tak příjemně společné soutěžní dopoledne.

V tabulce můžete vidět, jaké bylo pořadí jednotlivých hráčů, kteří se do turnaje zapojili.

Pořadí	Jméno	1. Kolo	2. Kolo	Celkový počet bodů
1.	P. Limberková	100	97,3	197,3
2.	Z. Šopa	99,6	94,8	194,4
3.	R. Fialová	89,7	92,5	182,2
4.	L. Limberk	85,1	96,1	181,2
5.	H. Heuschneiderová	72	72,3	144,3

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

Článek napsala paní Cabajová, DiS.



*Vítězka zvukové střelby
p. Limberková*

JINÁ PROCHÁZKA NEŽ OBVYKLE!

Jsem šestiměsíční štěně kavalíra jménem Bonnie. Včera mne moje holky, panička Viktorka a její maminka vzaly na neobvyklou procházku, na kterou budu ještě dlouho vzpomínat. Jestli chcete, budu Vám o tom vyprávět ...

Když se předešlý den odpoledne vrátila Viktorka ze školy, řekla mi: „Boňulko, za chvíli půjdeme na procházku.“ Hned jak to dořekla, začala jsem samou radostí vrtět ocasem. Těšila jsem se na mého kamaráda Beníka, kamarádku Cammie a spoustu dalších psích i člověčích přátel. Za chvíli za mnou přišla, nandala mi obojek, můj krásný hřejivý svetřík a do maminčiny kapsy strčila jakýsi průkaz. Poté jsme vyrazily.

Nejely jsme jako obvykle autem, nýbrž jsme jely trolejbusem. Přišlo mi to divné, avšak změnu trasy jsem uvítala. „Já se taak těším, už abychom tam byly“. Moc jsem se těšila do psí školičky, do které pravidelně chodíme každou neděli. To, že dnes je středa mi nikterak zvlášť nevadí. Moje psí školička je pro majitele, kteří ze svého psa chtějí vychovat bezproblémového

a vyrovnaného společníka. Nebude na obtíž jim ani okolí, budou se moci na něj spolehnout kdekoliv a kdykoliv a vždy a za jakýchkoliv situací poslechnou. Klíčem k tomu je především raná socializace a výchova od dvou do osmi měsíců věku psa, tudíž já jsem TA přímo vyvolená. Miluji se setkávat s jedinci svého druhu, tak moc se těším, abychom již byly na místě.

Cestou jsme potkaly nějakého „vořecha“, měl ve tváři dost bolestivý výraz. Štěkla jsem na něj: „Co se ti stalo?“ On ale ani nekníkl, protože ho majitel hned odvedl pryč z mého dosahu. Přišly jsme blíže k cíli a hned mi bylo vše jasné. VETERINA! Vzpomněla jsem si na moje první očkování a zamrazilo mě.

To není moje srdcovka (psí školička), to je psí horor. Velmi neochotně jsem šla ke vstupním dveřím, od kterých právě odcházel lehce pajdající Alík. Sedly jsme si v čekárně a čekaly jsme, až mne paní doktorka vyvolá. „Štěňátko Bonnie“, ... přišla na mě řada. Paní doktorka se na mne podívala a řekla: „Teď ti píchnu injekci, vůbec to nebude bolet.“ Tuto větu už kdysi použila a já už vím, že tato paní dost lže – vždy to bolí

a to DOST! Mezitím už mě moje Viktorka pevně chytla a paní doktorka vzala do ruky „ohromnou“ stříkačku. Ucítla jsem na boku její ruku. Ucukla jsem, ale nebylo mi to nic platné. A pak to přišlo! Píchla mi injekci a příšerně to zabořelo. „Auu,“ zakňučela jsem. Jakmile mne Viktorka pustila, táhla jsem vší silou pryč od té zlé paní. Nebyla jsem si totiž jista, jestli mě nechce píchnout ještě jednu. Být tam ještě chvíli, vypadám jako cedník. To už jsem si ale všimla, že do toho průkazu, který měla maminka v kapse, dává paní doktorka razítko a mohly jsme konečně jít.

Cestou domů mě příšerně bolel bok, měla jsem tam takovou bouli, že jsem se při příchodu domů svalila rovnou do mého vyhřátého pelíšku. Představovala jsem si, jaké by to bylo, kdybych dávala paní doktorce injekci já a ona by bolestí kňučela. Tato představa a miska plná granulí mi hnedle spravily náladu.

Teď už mě nic nebolí. Doufám, že taková procházka bude zase až za hodně dlouho. Nebo, ... víte co? Doufám, že taková procházka nebude už nikdy!

Očkování je u psů jedna z nejdůležitějších věcí vůbec, a to hlavně protože chrání proti nebezpečným onemocněním, v těch nejhorších případech vedoucí až ke smrti zvířete. Mezi běžné post vakcinační reakce stejně jako u člověka patří svědivost či bolestivost v místě vpichu, boulička/otok, která se vytvoří hned ale i za několik dní/týdnů po očkování.

článek napsala p. Neckářová



Fotografie Bonnie s paničkou Viktorou

ZAJÍMAVOST

PŘESTUPNÝ ROK

Co je přestupný rok a kde vznikl 29. únor. Na která data vychází přestupný rok v následujících letech?

Jednou za čtyři roky je tzv. přestupný rok. Proč existuje přestupný rok a proč vychází zrovna na 29. února?

Proč je přestupný rok?

Přestupný rok je rokem, ve kterém je 366 dní namísto obvyklých 365 dní. Rok je doba, za kterou Země oběhne Slunce – trvá jí to 365 dní 5 hodin 48 minut a 45 sekund (365,242189 dne).

Proto se jednou za 4 roky přidá v únoru jeden den navíc. Únor má tedy v přestupném roce 29 dní namísto 28 dní. Díky tomu se docílí vyrovnání rozdílu mezi kalendářním rokem a tropickým rokem.

Kalendářní rok – Rok podle používaného kalendáře, tzv. gregoriánského kalendáře. Kalendářní rok začíná 1. ledna, končí 31. prosince a má 365 dní.

Tropický rok – Doba mezi dvěma průchody Slunce tzv. jarním bodem. Tropický rok trvá 365 dní 5 hodin 48 minut a 45 sekund.

V případě, že by neexistoval jednou za čtyři roky přestupný rok, nevyrovnával by se rozdíl mezi kalendářním a tropickým rokem, postupně by se náš kalendář dostával do nesouladu. Došlo by během několika set let například k tomu, že bychom měli prosinec v létě.

Proč 29. únor?

29. únor vznikl v dobách starého Říma, v tehdejšímu juliánskému kalendáři, zavedeném Juliem Caesarem, kdy začínal nový rok v březnu. Na poslední měsíc v roce zbylo 28 dní, jednou za čtyři roky byl přidán jeden den navíc – nejdříve měli dvakrát 24. února, později byl přidán 29. únor.

Následující přestupné roky

Podívejte se, na jaký rok a den vychází přestupný rok v následujících letech.

2024 – čtvrtek 29. února

2028 – úterý 29. února

2032 – neděle 29. února

2036 – pátek 29. února

2040 – středa 29. února

Jak zjistit přestupný rok

1. rok není dělitelný číslem 4 – rok není přestupný
2. rok je dělitelný číslem 4 a nelze ho vydělit číslem 100 – rok je přestupný
3. rok je dělitelný číslem 100 a nelze ho vydělit číslem 400 – rok není přestupný
4. rok je dělitelný číslem 400 – rok je přestupný

<https://www.seznamzpravy.cz/clanek/prestupny-rok->

[80888](#)

SUCHÝ ÚNOR ANEB PROČ JE DOBRÉ ZŘÍCT SE ALESPON NA MĚSÍC ALKOHOLU

Alkohol je pro mnohé z nás berličkou, která nám zlepšuje náladu a mnohdy pomáhá lépe zvládat stresové situace. Jenže vše je o množství a četnosti. Jakmile se z popíjení stane pravidelnost a z jedné sklenky hned několik, z pozitivních vlastností se stanou negativa, a to zejména pro náš organismus. Už jen pouhá měsíční pauza od alkoholu nám tak může přinést celou řadu zdravotních benefitů - a rovněž nám může ukázat, jak na tom s alkoholem skutečně jsme.

Požítím alkoholických nápojů se do těla dostane etanol. Ten v malých dávkách krátkodobě způsobuje euforii, může na chvíli přinést pocit štěstí, nezávislost, větší odvahu, může působit jako antidepresivum.

Zpočátku také může zvyšovat chuť k jídlu, snížit rychlost reakcí a zhoršit motoriku. Na mozek působí tak, že na jednu stranu povzbudí a zároveň zklidní a otupí úzkost, snižuje vnímání bolesti, může tlumit aktivaci enzymů

a hormonů, zhoršit schopnost neuronů zapínat a vypínat geny.

„Ve větších dávkách však může přivodit depresi, ztrátu koordinace pohybů těla, sníženou vnímavost a reaktivitu, útlum rozumových schopností, výpadek paměti a často i agresivitu,“ varuje lékař Pavel Kohout, přednosta Interní kliniky 3. LF UK a FTN v Praze.

Pití jakéhokoli množství alkoholu zvyšuje riziko rozvoje až 60 nemocí, tvrdí odborníci

Jak pravidelná konzumace alkoholu ovlivňuje jednotlivé orgány

Mozek: Přílišné pití může ovlivnit vaši koncentraci, úsudek, náladu a paměť. Zvyšuje riziko cévní mozkové příhody a rozvoje demence.

Srdce: Nadměrné pití zvyšuje krevní tlak, což může vést k poškození srdce a infarktu.

Játra: Pití 3–4 sklenek alkoholu denně zvyšuje riziko vzniku rakoviny jater. Dlouhodobé nadměrné pití vás také vystavuje zvýšenému riziku jaterní cirhózy (jizvení) a smrti.

Žaludek: Pití i jednoho až dvou standardních alkoholických nápojů denně zvyšuje riziko rakoviny žaludku a střev stejně jako žaludečních vředů.

Plodnost: Pravidelné nadměrné pití snižuje hladinu testosteronu u mužů, počet spermií a plodnost. U žen může nadměrné pití ovlivnit jejich menstruaci.

Abstinence má smysl

Na všechny tyto problémy upozorňují odborníci z iniciativy Suchý únor, kteří se snaží lidi motivovat k měsíční abstinenci, aby si vyzkoušeli, do jaké míry mají alkohol pod kontrolou a do jaké míry ovládá on je. Budou mít také možnost zjistit, kolik potíží u nich přirozeně zmizí s abstinencí.

Prvotní změny se přitom začínají v těle odehrávat již pouhou hodinu od začátku abstinence, nicméně aby vše skutečně zafungovalo, tak jak má, abstinence by měla trvat co nejdéle, tedy minimálně 31 dní.

Známky závislosti na alkoholu

Být závislý na alkoholu znamená, že máte na tuto drogu vytvořenou fyzickou závislost. Jakmile si nedopřejete

každodenní dávku alkoholu, tělo vám to dá okamžitě poznat. Můžete pak pociťovat nespavost, nevolnost, pocení, úzkost a fyzické nepohodlí.

Pokud trpíte závislostí, pak to také znamená, že k dosažení uspokojení konzumujete neustále více a více alkoholu.

Mezi příznaky závislosti na alkoholu patří:

- Znepokojuje vás, když nevíte, kdy si budete moci dát další drink.
- Potíte se, pociťujete nevolnost nebo nespavost, když se nenapijete.
- Potřebujete stále větší množství alkoholu.
- Na alkohol pomyslíte či po něm přímo zatoužíte hned po probuzení.
- Snažíte se skrývat před ostatními své pravidelné dávky alkoholu.
- Hádáte se s přáteli a rodinou kvůli alkoholu či zábavě s ním spojené.

„Již po měsíční abstinenci můžeme zjistit, že lépe spíme, máme více energie, příjemnější náladu, dokážeme se více soustředit, zlepší se nám pleť,“ upozorňuje psycholožka a nutriční poradkyně a také spolupracovnice AquaLife Institutu Zuzana Červenková Douchová.

Často také dochází k přirozené redukci váhy. Alkohol snižuje schopnost těla spalovat tuky a také zvyšuje chuť na nejrůznější pochoutky, které pak dostávají přednost před zdravými potravinami, a také podporuje přejídání. Při dlouhodobější konzumaci alkoholu také může docházet k rozvoji rezistence vůči inzulinu a následně i k poškození jater a jejich ztučnění.

Jak zvládnout měsíc bez alkoholu

Přestože si mnozí lidé myslí, že abstinenci úplně v pohodě zvládnou, realita bývá často úplně jiná. Nicméně ani to, že dokážete vydržet měsíc bez alkoholu, ještě neznamena, že ve skutečnosti nemáte problém s konzumací alkoholu. Stejně tak nezvládnete-li měsíční abstinenci, nedělá to z vás alkoholika.

Při abstinenci samozřejmě sehrává důležitou roli, obvyklá míra a četnost konzumace alkoholu. „Čím více a častěji jste zvyklí pít alkoholické nápoje, tím větší a náročnější očekávejte výzvy, které s sebou jejich vynechání přináší. Pokud zvládnete první týden, kdy se mohou objevit abstinенční příznaky podobné kocovině nebo psychická rozladěnost, úzkosti, nespavost apod., pak další týdny už začnete pociťovat pozitivní účinky abstinence,“ vysvětluje Zuzana Červenková Douchová.

Pomoci vám v tom mohou i následující tipy:

- Připravte se na abstinenci jak psychicky, tak prakticky a soustřeďte se hlavně na první týden.
- Zbavte se veškerého alkoholu doma, který by vás mohl zbytečně lákat.
- Se zvládnutím či prevencí abstinенční příznaků pomáhá dostatečný příjem nealkoholických tekutin. Obzvláště výhodné jsou přírodní minerálky, které nemají žádné kalorie, zato doplňují tělu důležité minerální látky, což se hodí zejména při hubnutí a sportování (slabě a středně mineralizované vody jsou vhodnou součástí každodenního pitného režimu).

- Pokud pijete alkohol jako rituál k uvolnění, snížení stresu apod., připravte si předem jiné, náhradní rituály – například místo posezení večer se sklenkou vína jděte na procházku nebo si zacvičte, místo sezení v hospodě zajděte do kina. Můžete také zkusit nealkoholické drinky, které bývají až překvapivě chutné.
- Při pomyšlení na alkoholický nápoj se zaměřte nějakou příjemnou aktivitou, ideálně sportovní, která má pozitivní vliv na psychiku.

Spotřeba alkoholu

Spotřeba alkoholu je v české populaci dlouhodobě vysoká a podle Souhrnné zprávy o závislostech z roku 2022 se s rizikovým pitím potýká až 1,7 milionu obyvatel. Denně přitom pije alkohol zhruba 10 % osob starších 15 let. O neblahém vlivu alkoholu na náš organismus vypovídají i počty lidí, kteří v důsledku nadměrného pití alkoholu (např. úmrtí na alkoholické poškození jater nebo intoxikaci alkoholem) každým rokem umírají. Průměrně se jedná o dva tisíce lidí, přičemž u dalších až pěti tisíc má alkohol přímou souvislost s jejich smrtí.

Podle odborníků navíc závislí na alkoholu umírají v průměru o 24 let dříve než běžná populace.

Zdroj: www.novinky.cz/

IN – OUT

Inspirace na čtení (ne)jen pro zrakově postižené

1. Pélion – Vzdělávací portál pro zrakově postižené

Vzdělávací portál Pélion nabízí uživatelům s těžkým postižením zraku na jednom místě volně dostupné materiály, týkající se používání informačních a komunikačních technologií ve spojení s asistivními technologiemi právě pro tuto cílovou skupinu. Cílem portálu Pélion je zvýšit digitální gramotnost uživatelů s těžkým postižením zraku a umožnit jim tak plnohodnotně využívat možnosti, které jim nabízí aktuálně dostupné informační a komunikační technologie.

Odkaz na portál: [O Pélionu | Pélion \(portal-pelion.cz\)](https://portal-pelion.cz)

2. Poslepu.cz

Tento blog nabízí pomoc uživatelům se zrakovým hendikepem stran přístupnosti, aplikací a informací. Věnuje se také asistivním technologiím pro lidi se speciálními vzdělávacími potřebami. V současné době

se jedná o nejstarší česky psaný a pravidelně aktualizovaný zdroj informací o této tematice. Autorem blogu je Radek Pavlíček, který je specialistou na přístupnost a který tento blog píše již od roku 2007. Mimo jiné zde také najdete otázky a odpovědi k zákonu o přístupnosti, přednášky, školení a workshopy.

Odkaz na blog: [O mně – POSLEPU](#)

3. Téčko

SONS ČR a jeho redakce časopisu Zora pravidelně vydává krom jiných také měsíčník zaměřený na technologické tipy pro zrakově postižené, a to Téčko. Lze v Téčku najít recenze nových pomůcek, články o přístupných aplikacích a elektronických službách, ať už mobilních, desktopových či webových, informace o důležitých akcích, které se v České republice věnují asistivním technologiím či zpravodajské souhrny o dění v oboru a odkazy na různé další zajímavé zdroje informací. Odpovědným redaktorem je Jan Šnyrych. Časopis je třeba si předplatit, ale některé články jsou dostupné i zdarma.

Odkaz na články Téčka: [Časopis Téčko | Tyflokabinet Praha](#)

4. Android bez zraku

Autorem tohoto blogu je Matěj Plich. Jak jeho název napovídá, obsah blogu je zaměřen na systém Google Android a technologie, jež usnadňují práci s ním zrakově hendikepovaným uživatelům. Stěžejní příspěvky jsou zaměřeny na čínský odečítač obrazovky Jieshuo screen reader, jehož je Matěj velkým propagátorem, překladatelem a testerem.

Odkaz na blog: [Android bez zraku \(wordpress.com\)](#)

5. Technika bez očí

Webové stránky Jablíčkář, které jsou zaměřeny na produkty od společnosti Apple mají podsekcí Technika bez očí, jejímž autorem je Benjamin Levíček, který je sám nevidomý a přináší své zkušenosti s iPhone a jeho přístupností.

Odkaz na Jablíčkáře: [Technika bez očí – Jablíčkář.cz – Apple magazín \(jablickar.cz\)](#)

6. BlindTech news

Přístupností se ve svých příspěvcích věnuje Michal Rada. Michal má svůj YouTube kanál, kde je možno ho poslouchat jako podcast, ale i webové stránky na čtení, tak je možné si vybrat, co vám bude vyhovovat více:

Odkazy na BlindTech:

[BlindTech news](#)

[\(2\) Michal Rada – YouTube](#)

7. The Unseen Way

Zde píše své zkušenosti prakticky nevidomá Pavlína. Dělí se o své zážitky ze světa zrakově postižených, chce šířit osvětu o zrakovém postižení. Můžete tady najít inspiraci a motivaci jste-li sami ti, co trpí zrakovým hendikepem.

Odkaz na Linu:

[O mně / kontakt – The Unseen Way](#)

8. Matesův pohled

Mates, prakticky nevidomý právník, popisuje svůj život se zrakovým postižením. Jsou zde články ze života

s bílou holí, o kompenzačních pomůckách, ale i o Matesově tvorbě na YouTube.

Odkazy na Matese:

[Matesův pohled \(wz.cz\)](#)

1. Technologíe bez zraku

Autorkou je Michaela Dlhá, která přináší své zkušenosti s různými technologiemi jak ve formě softwaru, tak hardwaru. Jedná se o technologie běžně dostupné, ale také o technologie určené přímo zrakově postiženým.

Odkaz na blog:

[Vízia stránky – Technologíe bez zraku](#)
[Technologíe bez zraku \(technologiebezzraku.sk\)](#)

2. BlindRevue

BlindRevue vydává Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska – oddelenie CETIS. Najdete zde informace ze světa informačních technologií pro zrakově postižené, ať jsou to návody na obsluhu různých programů, aplikací či audioher.

Odkaz na revue: [Kontakt – Blindrevue](#)

Zdroj <https://www.tyfloservis.cz>

NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA ANEB ABY NÁS TĚLO NEBOLELO II.

- 7. 2. 2024 od 10:00 hod.
- Kde: Krajský úřad, Žižkova 57, Jihlava (zasedací místnosti B 3.15, budova B)
- Přednáška a nácvik pod dohledem fyzioterapeuta
- Vstup zdarma
- Přihlášení nutné v Senior Pointu. Tel. 739 204 997

MASOPUST NA LEDU

- 9. 2. 2024 od 15:00 hod.
- Masarykovo náměstí Jihlava
- Hraje orchestr Tutti, dvě kapely a možná přijde i slon. Koblížek a prskavka pro každou masku!
- Program:

15:00 – Sraz masek a živá muzika

15:30 – Masopustní průvod vyráží a tropí taškařice v ulicích Matky Boží, Věžní, Benešova, Palackého, Husova a Komenského

17:00 – Klezmerová a romská muzika Der Šenster Gob

17:00 – Bruslení s ježkem - maskotem HC Dukla

STEZKOU JIHLAVY FILMOVÉ A DIVADELNÍ

- 14. 2. 2024, 10:00 – 11:00 hod.
- Kde: Brána Matky Boží
- Vstupenka: 100,- Kč
- Za zábavou minulou i současnou. O masopustních průvodech, horáckém divadle a jihlavských kinech.
- Víte, jak se naši předci bavili, od dob středověku přes dobu barokní, až do doby nedávno minulé? Vydejte se s námi do minulosti a poznejte zábavu našich předků. To vše a mnohé další se dozvíte na zábavné venkovní procházce.

PŘEPADNEME JIHLAVU!

- 17. 2. 2024
- Start na zřícenině hradu Rokštejna v čase 10:00 – 11:30.
- Turistický pochod na trase Rokštejn – Jihlava
- Muzeum Vysočiny Jihlava připravuje na sobotu 17. února netradiční akci – jedná se o turistický pochod na trase Rokštejn – Jihlava aneb Přepadneme Jihlavu.
- Podrobnosti na:
<https://www.dojhlavy.cz/akce/prepadneme-jihlavu-2>

AKCE V ÚNORU

Každý čtvrtek ON-LINE CAFÉ

Udělejte si pohodlí, k tomu kávu, čaj, či jiný chutný nápoj a připojte se k nám na skype, na online „posezení“ od 10:00 hod.

1. 2. 2024 čtvrtek – ON-LINE CAFÉ – PUTOVÁNÍ PO NĚMECKU s p. Jakubíkem

Na tuto akci se nemusíte hlásit. Pokud máte zájem se zúčastnit, pouze se tradičně přihlaste v 10:00 hod. na On-line Café na skypu.

2. 2., 9. 2., 16. 2., 23. 2. 2024 pátek – CVIČENÍ V TYFLOCENTRU

Přijďte na pravidelné cvičení v TyfloCentru. Nebojte se zúčastnit, každý bude cvičit dle svých možností a zdravotního stavu.

Cvičení bude kapacitně omezeno na 4 účastníky, s ohledem na prostory určené ke cvičení.

Cvičení bude probíhat od 9:30 hod. ve vnitřních prostorách organizace TyfloCentrum Jihlava, o.p.s.,

Brtnická 15 či venku dle aktuálního počasí a bude trvat 60 minut.

S sebou sportovní oblečení a pohodlnou obuv.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI VŽDY
NEJPOZDĚJI 2 DNY PŘED PLÁNOVANOU AKCÍ**

7. 2. 2024 středa – BESEDA O CHILLI s p. Řehůrkem

Budeme tu mít opět žhavou besedu! Pan Řehůrek nám přiveze nejrůznější chilli pochutiny, např. chilli červíky. Ty si budete také moci zakoupit za zvýhodněné ceny, spolu s dalšími chilli výrobky. Začátek v 10:00 hod. v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., na adrese Brtnická 15.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 5. 2. 2024

13. 2. 2024 úterý – NÁCVIK DENTÁLNÍ HYGIENY

Péče o zuby, jak všichni víme je nesmírně důležitá, pokud chcete zářivé, ale především zdravé zuby. Máme momentálně k dispozici zvětšeninu chrupu, na kterém si můžeme společně natrénovat správnou techniku čištění zubů. Začátek v 9:30 hod. v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., na adrese Brtnická 15.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 9. 2. 2024

21. 2. 2024 středa – JAK SE CHOvat V KRIZOVÝCH SITUACÍCH - Beseda se Stanislavem Vaňkem

Víte, jak se zachovat v krizových, mnohdy život ohrožujících situacích? Na toto téma nám zprostředkuje besedu p. Stanislav Vaněk, se kterým jste se dříve mohli setkat při tréninku sebeobrany.

Začátek ve 13:00 hod. v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., na adrese Brtnická 15.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 19. 2. 2024

27. 2. 2024 úterý – INFORMAČNÍ SCHŮZKA

Rádi bychom Vás pozvali na společnou informační schůzku v TyfloCentru Jihlava, o.p.s. Schůzka bude probíhat osobní formou, ale pro ty, kteří se z nějakého důvodu nedostaví osobně, bude k dispozici i připojení přes skype. Dozvíte se, jaké změny a novinky jsme si pro vás na rok 2024 připravili, zopakujeme nabídku a náplň našich registrovaných služeb a rádi si poslechneme vaše připomínky a zodpovíme vaše dotazy.

Informační schůzka se bude konat v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., Brtnická 15 od 13:30 hod. V tento čas dojde také k propojení přes skype.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 23. 2. 2024

28. 2. 2024 středa – TRÉNINK PAMĚTI

Proběhne v TyfloCentru Jihlava, o.p.s. Brtnická 15, pod vedením pana Ing. Jaroslava Beránka. Trénink bude probíhat od 9:00 hod.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 26. 2. 2024

BRUSLENÍ

Využijte možnosti bruslení na Masarykově náměstí v Jihlavě – stále je otevřeno vánoční kluziště a to do 18. 2. 2024. Zájemcům o bruslení jsme k dispozici jako průvodci po individuální domluvě na službu sociální rehabilitace.

BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny
v měsíci únoru

Zdeněk Kaiser

Helena Němcová

Eliška Nevosadová

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

*„Pepíčku, to vysvědčení si opravíš nebo dostaneš
výprask!“ vyhrožuje tatínek.*

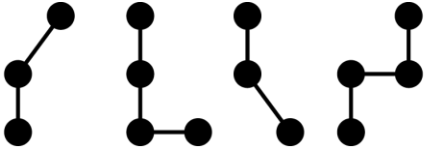
„Neopravím, tati. Padělání dokumentů se trestá.“

DÁRCI A SPONZOŘI



Spolufinancováno
Evropskou unií


Kraj Vysočina


světluška



Nadační fond
Českého rozhlasu



Jihlava

ROBINSON
OSTROV ZÁBAVY



CHESTERTON[®]

Global Solutions, Local Service.



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

datales

vývoj a prodej software

Bc. Tomáš Havlík, MBA

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