

# **STŘÍPKY Z JIHLAVY**

Časopis pro slabozraké a nevidomé



*Fotografie účastníků Nočního běhu pro Světlušku*

## OBSAH

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ .....	4
KNIHY DO UŠÍ .....	6
TIPY NA ZVUKOVÉ KNIHY OD P. PTÁČKOVÉ .....	7
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ .....	10
INFORMAČNÍ SCHŮZKA V TYFLOCENTRU JIHLAVA .....	15
TURNAJ VE ZVUKOVÉ STŘELBĚ .....	22
NOČNÍ BĚH PRO SVĚTLUŠKU.....	24
ZÁCHRANA LIDSKÉHO ŽIVOTA .....	28
JARNÍ PRÁZDNINY V KRKONOŠÍCH .....	31
„JÁ A MŮJ SYN“ .....	31
DUBNOVÉ PRANOSTIKY .....	36
JARNÍ DETOX.....	39
VELIKONOČNÍ TRADICE .....	42
ZAJÍMAVOSTI .....	48
IN – OUT .....	54
NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON.....	56
AKCE V DUBNU.....	59

BLAHOPŘÁNÍ .....	65
DÁRCI A SPONZOŘI.....	66
ČASOPIS VYDÁVÁ: .....	67

## **VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ TYFLOCENTRA JIHLAVA**

Duben, ještě tam budem! Počasí jako na houpačce, velikonoční svátky, probouzení přírody, pálení čarodějnic, to vše a jistě mnohem víc nám přinese tento jarní měsíc.

V březnu u nás proběhla informační schůzka, kde jste se mohli dozvědět aktuality týkající se poskytovaných služeb, ujasnění náplně služeb a prostor jste měli také pro dotazy či připomínky. Zasoutěžili jsme si ve zvukové střelbě, deskových hrách a kuželkách. Zúčastnili jsme se také tradičního nočního běhu pro Světlušku, kde byla na pódium pozvána naše paní ředitelka a p. Tomek, který se se i ve svém úctyhodném věku pravidelně Světlušky účastní, a to nejen procházkou, ale také během. Děkujeme všem za účast. Atmosféra byla skvělá a počasí nám také přálo.

V dubnu nás čekají rozličné a zajímavé akce. Do Sociálního centra Kraje Vysočina si půjdeme poslechnout přednášku o Čínské medicíně, procházkou se seznámíme s židovskou historií a památkami v Jihlavě, potrénujeme paměť a nabídneme vám také besedu

týkající se péče o pleť. Stále se můžete účastnit pátečního cvičení a čtvrtěčního online Café.

Přejeme vám příjemné jarní dny a vydařené velikonoční svátky.

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

# KNIHY DO UŠÍ

## PAVÍ HODY

Autor: Jan Štifter

Žánr: český román

Čte: Lukáš Jůza

Rozsah: 1 audiodisk (08:38:39)

Dostupné z: Knihovna Jihlava, Hluboká

Venkovská románová kronika. Velké dějiny hýbou nebývalou silou i malými městečky – Horní Jelení je toho důkazem. Podivná sešlost, při které se místní obyvatelé oddávají pavím hodům, oživuje dávné demony, rodinná tajemství a především touhy, bez nichž by svět utonul v nehybnosti. Jak žít a přežít, když kolem bouří historie? Dramatické osudy první poloviny 20. století vás zavedou do jelenské divočiny, do krásné vily po Němcích v Trutnově i do luxusního hotelu ve válkou zmítaném Trenčíně.

# TIPY NA ZVUKOVÉ KNIHY OD P. PTÁČKOVÉ

I jaro přeje čtení...

V březnu se láme zima do jara. Lidé se už těší na teplé dny a někdy se dají zlákat. Pak dopadnou tak, jako my. Protože v březnu je organismus už unavený z celé té zimy, tak nás pak přepadne nachlazení. A tehdy nám chvíle v posteli, nebo někde v ústraní může ukrátit kniha. Doporučuji další dvě.

Autor: *Alan Rickman*

## **Alan Rickman: Deníky**

Načetl Aleš Procházka

Celý život byl v jednom kole.

Alan Rickman zemřel už v roce 2016. My si ho budeme pamatovat třeba, jako Snapea Bradavického profesora, nebo snad šerifa z Nottinghamu z Robina Hooda? V jeho denících se dozvíme, jak často cestoval za rolema, jak je také musel odmítat a kolik jich vlastně ještě odehrál. A nejen ve filmu. Kam rád jezdil, a kteří herci patřili mezi jeho přátele. Dobře se to poslouchá, i když jsou to krátké

záznamy Alanova života. Můžeme vidět, že žil několik životů propletených navzájem. Byl herec, syn, manžel a měl i svou rodinu. Jeho život byl velice bohatý.

Počet stop: 57

Celkový čas knihy: 20 hodin 37 minut.

Zahraniční literatura, vzpomínky a biografie, vydalo nakladatelství Témbr.

Autor: *Johan Fabricius*

### **Tajný deník čínské císařovny**

Načetli: Hana Maciuchová, Jaroslava Adamová a Miroslav Středa, Petr Svoboda a Soběslav Sejk

Jaký byl život v Zakázaném městě? Jak se tam dalo dostat? Chtěli byste tam žít?

Jedna Mandžuská dívka z chudých poměrů dostala příležitost a té se chopila a nepustila ji. Vždyť kolikrát za život máte možnost se dostat do Zakázaného města a možná ještě až k nebezkému císaři. Ona se nakonec stala konkubínou a dokonce byla jednu chvíli důležitější, než císařovna. Porodila císaři syna. A jak se to stalo, že zůstala vlastně na místě císařovny? To si musíte



poslechnout v této audioknize. Je tady popsán konec čínského impéria.

Počet stop: 8

Celkový čas: 3 hodiny 50 minut

Zahraniční literatura, biografie, vzpomínky, historie.  
Vydalo nakladatelství Radioservis.

Pro dnešek je to vše. Ale snad vám knížky udělají radost. Ještě se stále brodím Toulkami českou minulostí. Taky přímo čtení. Tak krásné jaro.

# **ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ**

## **VÝMĚNA PRŮKAZŮ OZP**

Níže naleznete podrobnější informace přímo od Mgr. Václava Krásy, předsedy NRZP ČR.

Vážený přítel,

ve středu 26. března 2025 jsme jednali s generálním ředitelem Úřadu práce o výměně průkazů pro osoby se zdravotním postižením. Chtěli jsme podrobnější informace, abychom vás mohli co nejlépe informovat o postupu při výměně průkazu OZP. Celkem se bude letos měnit průkaz OZP u 140 tisíc lidí. Z tohoto počtu bude asi 10 600 lidí muset být posouzeno, zda mají nadále nárok na průkaz nebo stupeň průkazu. Výměna průkazů už prakticky začala a největší nápor se očekává ve druhém čtvrtletí letošního roku.

Jak jsme se osobně přesvědčili, tak všichni klienti dostávají dopis „Informativní sdělení“ (cca 90 dní před koncem platnosti průkazu osoby se zdravotním postižením) s podrobně popsáním postupem, co mají udělat v případě, když platnost průkazu osoby se

zdravotním postižením končí. Pokud po tomto datu trvá nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením, tzn. pokud je nadále platný výsledek posouzení schopnosti pohyblivosti a orientace, tak se dostaví přibližně 1 měsíc před koncem platnosti průkazu osoby se zdravotním postižením na kontaktní pracoviště Úřadu práce ČR k výměně průkazu. Pro vystavení nového průkazu osoby se zdravotním postižením je zapotřebí předložit aktuální fotografii (o rozměrech 35 mm x 45 mm). Fotografii může klient pořídit např. i doma za pomoci rodiny nebo jiné osoby, tak, že bude vyfocen jakýkoliv přístrojem (mobil, fotoaparát) proti světlé zdi a tak, aby bylo patrné, že jde o tohoto konkrétního klienta. Dnes prakticky nejsou běžně dostupné služby k focení na průkazky. Proto je nezbytné si novou fotografii udělat „po domácku“. To znamená, že vás může kdokoliv vyfotit před světlým pozadím, fotku vytisknout a vystříhnout do požadovaného formátu. Pokud nemáte doma zařízení, především tiskárnu, je potřeba požádat někoho nebo se pokusit domluvit s obecním úřadem, kde mají matriku, kde běžně průkazové fotky dělají. V této věci není žádné jiné řešení.

Pro převzetí průkazu budou klienti vyzváni např. telefonicky, e-mailem nebo jinou formou. Na kontaktním pracovišti Úřadu práce ČR při převzetí průkazu bude nutné na místě uhradit správní poplatek ve výši 30 Kč. V současné době trvá výroba průkazu osoby se zdravotním postižením cca 10 kalendářních dnů, samozřejmě celková doba výměny průkazu také závisí na aktuálním počtu klientů, kteří v daném období o výměnu průkazu osoby se zdravotním postižením požádali.

Vážení přátelé, pokud byste se nemohli dostavit osobně na Úřad práce, tak je možné pověřit jinou osobu – rodinného příslušníka nebo asistenta, který může zanést potřebné dokumenty a také vyzvednout nový průkaz. Pokud dotyčný klient není schopen si sám zajistit výměnu průkazu pro osoby se zdravotním postižením, nebo podat žádost o průkaz osoby se zdravotním postižením, může na základě plné moci, která nemusí být úředně ověřena, zplnomocnit jinou osobu, která tento postup zajistí. Upozorňujeme však, že se jedná o případy, kdy nebude nové posouzení, což je na druhou stranu velká většina lidí.

Na GŘ ÚP nám bylo dále sděleno, že na kontaktních pracovištích Úřadu práce ČR jsou vyhrazené prostory pro vyřizování výměny průkazu osoby se zdravotním postižením bez dlouhých čekacích lhůt. Pokud bude mít klient ještě dotazy, může se obrátit na pracovníka či vedoucího pracovníka kontaktního pracoviště Úřadu práce ČR pro agendu osob se zdravotním postižením, který mu případné dotazy na místě zodpoví.

V případě dalších dotazů (i později) se může klient obrátit na nejbližší kontaktní pracoviště Úřadu práce ČR v rámci kraje svého trvalého pobytu, nebo na call centrum +420 800 779 900.

Bližší informace o výměně průkazů osob se zdravotním postižením jsou také na webových stránkách Úřadu práce ČR, přímý odkaz: [uradprace.cz](http://uradprace.cz)

Vážení přátelé, upozorňujeme vás, že jakmile obdržíte průkaz ZTP nebo ZTP/P a máte nárok na parkovací průkaz, je nezbytné dostavit se na váš obecní úřad, aby vám byl nový parkovací průkaz vydán. Zde musíte mít zase fotografii, kopii nově vydaného průkazu OZP a 30,-

Kč. Je strašně důležité, aby doba platnosti parkovacího průkazu byla shodná s nově vydaným průkazem OZP.

Policie toto poměrně přísně kontroluje.

Přeji vám všechno dobré.

S pozdravem

Mgr. Václav Krása  
předseda NRZP ČR

# INFORMAČNÍ SCHŮZKA V TYFLOCENTRU JIHLAVA

13. březnu 2025 proběhla v TyfloCentru Jihlava tradiční informační schůzka. V tomto čísle časopisu přinášíme shrnutí všech informací:

Úvodní slovo měla paní ředitelka, Iveta Bělovová Dolejší. Zopakovala návštěvníkům návštěvní řád a řád stížností. Oba řády jsou k dispozici na vyžádání u všech pracovníků organizace.

Paní ředitelka dále zdůraznila důležitost v zájmu ochrany zdraví pracovníků i ostatních klientů, aby nikdo nenavštěvoval organizaci, pokud je nemocný nebo vykazuje příznaky nemoci. Zdraví je pro nás prioritou a věříme, že zdraví pracovníků je klíčem k tomu, abychom Vám mohli poskytovat kvalitní a efektivní služby.

Paní ředitelka také informovala všechny přítomné, že po pracovní době zaměstnanci nezvedají telefonáty a veškeré nepřijaté hovory, a sms řeší následující pracovní den.

Dále paní ředitelka vyzvala všechny klienty, aby předali TyfloCentru **krizový kontakt** – tedy kontakt na někoho,

koho by pracovníci mohli kontaktovat v případě, že se např. klient v TyfloCentru zraní, udělá se mu zle apod. Nebo v případě, že by klient byl nedostupný – např. nedostavil se na smlouvenou schůzku, neotvíral dveře. U majitelů vodících psů prosíme o kontakt i na osobu, které bychom případně v případě úrazu nebo zdravotní indispozice předali vodícího psa.

Dalším bodem informační schůzky byly **pravidla Průvodcovských a předčitatelských služeb.**

Službu je možné objednat osobní návštěvou, telefonicky na čísle 724 865 566, nebo emailem na adresu: [havlikova@tyflocentrumjihlava.cz](mailto:havlikova@tyflocentrumjihlava.cz) nejpozději ve čtvrtek na další pracovní týden. V případě objednání emailovou formou je potřeba vyčkat na potvrzení.

Při akutní potřebě služby (později, než je uvedeno v předchozím odstavci) může být služba poskytnuta v závislosti na časových a kapacitních možnostech pracovníků služby.

Prosíme, abyste ale následně nevolali konkrétním pracovníkům s dotazem, kdo s Vámi na doprovod půjde a zda by to nemohli být právě oni. Pracovníci nemají



možnost toto ovlivnit, protože se řídí plánem práce a doprovody jsou jim přiděleny.

Při objednání na službu je nutné, aby uživatel sdělil plán využití služby a přibližný časový interval. Ten nelze překračovat s ohledem na efektivní využívání služby dalšími klienty. (Výjimkou jsou situace, kdy nelze ovlivnit dodržení časového harmonogramu – např. kvůli zdržení u lékaře, zdržením v dopravě apod.)

Zrušení služby či změnu oznamujte prosím minimálně 24 hodin před dohodnutým termínem poskytnutí služby. Zrušení služby je možné pouze telefonicky nebo osobně.

Pokud uživatel využití služby nezruší, a pracovník se o nečerpání služby dozví až na dohodnutém místě zahájení služby nebo v průběhu cesty ke klientovi, může být na situaci nahlíženo jako na porušování pravidel služby. Nejedná se o situace, které klient nemohl z objektivních příčin ovlivnit, např. náhlý zdravotní kolaps a hospitalizace, v případě cestování hromadnou přepravou např. zrušení autobusu, vlaku...

TyfloCentrum Jihlava, o. p. s. může zrušit službu z následujících důvodů:

- Ze závažných provozních důvodů, např. nemožnost zastoupení pracovníka, který je na pracovní neschopnosti, nouzová nebo havarijní situace. Uživatele služby musí v takovémto případě informovat o této skutečnosti bezodkladně.
- V případě, že uživatel změni na místě dobu, podmínky nebo náplň služby, které není možné bez přípravy zajistit nebo není možné službu po změně poskytnout z časových důvodů.
- Pro požadovanou službu není volná kapacita pracovníků, např. i z důvodu školení zaměstnanců, supervize, nemoci pracovníka služby apod.
- V případě, že uživatel v průběhu služby vytváří rizikové situace, které ohrožují bezpečný průběh služby, a to:
  - uživatel je pod vlivem alkoholu nebo jiných návykových látek
  - uživatel je agresivní nebo ohrožuje, obtěžuje či hrubě uráží pracovníka služby či okolí
  - pokud se klient chová způsobem, jehož záměr nebo důsledek vede ke snížení důstojnosti pracovníka

služby nebo k vytváření nepřátelského, ponižujícího nebo zneklidňujícího prostředí

- doprovod uživatele (včetně vodícího psa) je agresivní, ohrožuje zdraví, život nebo majetek osob v okolí
- uživatel vykazuje známky akutního infekčního onemocnění

V případě, že dojde k některé z výše uvedených rizikových situací, je pracovník oprávněn okamžitě službu ukončit. Uživatel je upozorněn na porušování pravidel, je sepsán záznam do listinné složky klienta (poznámky k průběhu průvodcovské a předčitatelské služby).

Průvodce má právo po dohodě s uživatelem upravit trasu, aby byla zajištěna co nejvyšší bezpečnost a efektivita.

Každému uživateli je při poskytování služby přidělen vlastní průvodce. Toto pravidlo platí i v případě, že je služba poskytována páru nebo menší skupině osob. Zavedení tohoto pravidla vychází z doporučení MPSV a zajišťuje, aby každému jednotlivci byla věnována plná pozornost a péče, odpovídající jeho individuálním potřebám. Upozorňujeme však, že v případě skupinových

aktivit v rámci služby Sociální rehabilitace nejsme schopni zajistit všem účastníkům individuálně průvodce.

V případě, že průvodce musí na uživatele během poskytování služby čekat, je tato doba započítávána do celkového času služby. Výjimku tvoří události nezávinné uživatelem (např. zpoždění autobusu).

Uživatel je povinen zaplatit za doprovod na místě služby. Pokud nemůžete uhradit doprovod na místě po jeho ukončení, dle pravidel služby je nutné uhradit jej do konce měsíce ve kterém Vám byl doprovod poskytnut. Zároveň Vám nejdéle následující den od poskytnutého doprovodu přijde sms s upozorněním o neuhrazeném doprovodu a dlužné částce. Dlužnou částku lze uhradit hotově v sídle organizace, nebo převodem na účet TyfloCentra Jihlava, o. p. s.

Na začátku každého měsíce budou uživatelé služby, kteří ji využili, dostávat souhrnné potvrzení o zaplacení poskytnuté služby v předchozím měsíci. Tento doklad slouží také pro kontrolu ÚP u čerpání Příspěvku na péči.

Na schůzce zazněla od uživatelů pochvala za práci pracovníků TyfloCentra Jihlava, čehož si nesmírně vážíme. Je to pro pracovníky skvělá zpětná vazba, a motivace pro jejich další práci.

Paní ředitelka též poděkovala všem uživatelům za dlouhodobou přízeň. TyfloCentrum Jihlava chce nadále poskytovat ty nejlepší služby na profesionální úrovni pro co největší spokojenost našich uživatelů.

V případě dotazů nebo připomínek se neváhejte obrátit na pracovníky, ředitelku Ivetu Bělovovou Dolejší nebo na vedoucí služeb Moniku Havlíkovou.

## TURNAJ VE ZVUKOVÉ STŘELBĚ

V pondělí, 17. března jsme se v TyfloCentru sešli na plánovaný turnaj ve zvukové střelbě. Tentokrát se turnaje zúčastnilo 6 klientů a mezi ně se zapojila také praktikantka slečna Šárka, která si zvukovou střelbu zkoušela poprvé.

Jelikož to šlo všem pěkně od ruky, stihli jsme si zastřílet ve 3 kolech.

Na prvním místě se umístil pan Jonáš, který za své prvenství získal drobnou, jedlou odměnu, o kterou se podělil s ostatními účastníky.

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

Pro ostatní, kteří se s námi střelby neúčastní třeba jenom z důvodu obav, že jim to nepůjde, ničeho se nebojte a zapojte se! Noví střelci jsou více než vítáni!

Není přece důležité vyhrát, ale zúčastnit se 😊

Pořadí	Jméno	1. Kolo	2. Kolo	3. Kolo	Celkový počet bodů
1.	M. Jonáš	99,2	98,4	97,4	295
2.	J. Vondra	97,7	97,3	95,9	290,9
3.	R. Fialová	89,8	97,4	94,2	281,4
4.	P. Limberková	92	90,9	89,5	272,4
5.	sl. Šárka	86,2	91,2	88,8	266,2
6.	L. Limberk	80,3	89,5	90,3	260,1
7.	D. Vanko	83	69,2	91,6	243,8

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

*Článek napsala p. Cabajová*

## NOČNÍ BĚH PRO SVĚTLUŠKU

Ve čtvrtek 27. března jsme se zúčastnili tradičního Nočního běhu pro Světlušku. Ráno bylo pochmurné, zatažené a s dešťovými přeháňkami. My jsme však věřili, že do večera se počasí zlepší a my si tuto tradiční akci užijeme. Nebylo tomu jinak, odpoledne vykouklo sluníčko a my jsme se po 18 hod. vydali z TyfloCentra směrem do lesoparku Heulos, kde se již rozjížděla zábava.

Letošní ročník byl výroční – již desátý!

Světluška - Nadační fond Českého rozhlasu pomáhá organizacím i jednotlivcům se zrakovým postižením.

Na místě se nás sešel krásný počet, včetně 1 vodícího psa – Cherry. Prošli jsme vstupem, obdrželi krásné, sportovní čelenky a ovesnou tyčinku na doplnění energie.

Hrála hudba a my jsme se netrpělivě seřadili před podiem, neboť jsme věděli, že tam vystoupí naše paní ředitelka, společně s naším klientem panem Františkem Tomkem. Pan František nevynechal jediný ročník této krásné akce a on nechodí, on opravdu tuto trasu běží! A to i ve svém úctyhodném věku 87 let!



Paní ředitelka uvádí: „František je pro mě osobně obrovskou inspirací. Jeho vitalita je obdivuhodná, a duchem je neuvěřitelně mladý, můžete s ním mluvit o čemkoli. Celý život je aktivní a sportuje, zajímá se o všechny akce v našem TyfloCentru Jihlava. Běhá, plave, běžkuje. Ještě nedávno se proháněl na běžkách na umělém sněhu v Českém mlýně u cyklostezky v Jihlavě. Františkovi přejeme hodně zdravíčka a spoustu dalších Běhů se Světluškou!“

Po odstartování běhu jsme se vydali vstříc světluščímu roji z rozsvícených čelovek. František s naší kolegyní Petrou Neckářovou zvolili start zostra, my ostatní jsme si danou trasu prošli svižnou chůzí. V cíli nás již vítal František společně s Peťou a také p. ředitelkou, která dělala průvodkyni reportérovi Českého rozhlasu Vysočina, panu Františkovi Jirků, který si vyzkoušel chůzi s klapkami. Původně zamýšlel, že se i rozeběhne, to si však velice brzy rozmyslel. Všichni jsme zdárně dorazili do cíle.

Tam se s námi vyfotografoval ředitel Nadačního fondu Českého rozhlasu, Světluška, pan Jiří Váňa a také moderátor celé akce.

Běh se Světluškou - Nadačním fondem Českého rozhlasu měl úžasnou atmosféru. Děkujeme našim báječným klientům, kteří se zúčastnili tohoto jubilejního Běhu se Světluškou ! Byli jste prostě báječní!

Děkujeme Světlušce za krásnou akci a za podporu



*Pan František Tomek s p. ředitelkou TyfloCentra, o.p.s. Mgr. Ivetou Bělovovou Dolejší na pódiu*



Na fotografii p. František Tomek s ředitelem Světlušky - Nadačního fondu Českého rozhlasu, panem Jiřím Váňou.



Společná fotografie našich účastníků s ředitelem Světlušky, panem Jiřím Váňou.

## ZÁCHRANA LIDSKÉHO ŽIVOTA

Byl to obyčejný den, jako každý jiný v práci. Šla jsem s naším nevidomým klientem, p. Lukačinou, z TyfloCentra na autobusové nádraží. Měla jsem jasný cíl – pomoci mu dostat se domů, směr Havlíčkův Brod. Cesta byla klidná, povídali jsme si a ani ve snu nás nenapadlo, že budeme čelit nečekané výzvě.

Když jsme se blížili k nádraží, náhle jsem zaslechla zvuk, který mne okamžitě zneklidnil – ženský hlas vykřikl ve strachu. Otočila jsem se a uviděla paní, jak padá k zemi. Zcela náhle, bez jakéhokoliv varování. Srdce mi poskočilo, ale neztratila jsem hlavu. Instinktivně jsem k ní přiběhla, zatímco p. Lukačina okamžitě sáhl po telefonu a volal sanitku.

Paní byla v bezvědomí, její dech byl slabý a nepravidelný. Okamžitě jsem začala jednat – zkontrolovala jsem její dýchání, udržovala ji ve stabilizované poloze a snažila se ji co nejvíce uklidnit, i když jsem tušila, že je to jen dočasné řešení, dokud nepřijede pomoc. Byl to okamžik, kdy lidský život visel na vlásku, a já jsem věděla, že musím jednat rychle.

Kromě mě a p. Lukačiny, který v tu chvíli ovládal telefon a poskytoval všechny potřebné informace operátorovi, bylo autobusové nádraží v té době plné lidí. Bohužel nikdo se nezastavil. Teda krom místních bezdomovců. Zpětně si říkám, že „bohudík“ za ně! Snažili se pomoci a to se cení. Během několika minut dorazila sanitka. Záchranáři převzali kontrolu a začali s profesionální péčí. S velkým pocitem úlevy jsme se na sebe otočili – společná práce, rychlá reakce, vše se podařilo. Paní byla převezena do nemocnice, kde dostala potřebnou pomoc. Já jsem cítila hrdost, že jsem mohla být součástí tohoto okamžiku, kdy lidský život byl zachráněn.

Poté, co byla situace vyřešena, odjel p. Lukačina v klidu svým autobusem domů, směr Havlíčkův Brod, a já mohla pokračovat v cestě do práce. Při odchodu z autobusového nádraží za mnou běžela mladá žena a velmi mi děkovala, zřejmě (ha) ... byla to Ukrajinka, nerozuměla jsem jí ani slovo, nejspíš dcera té paní. Držela mne za ruce a po tváři jí stékaly slzy štěstí a vděčnosti.

Byla to jedna z těch nečekaných chvil v životě, které si člověk nikdy neplánuje, ale které vám připomenou, jak je důležité zůstat klidný a pomoci, když je to potřeba.

*článek napsala p. Neckářová*

# **JARNÍ PRÁZDNINY V KRKONOŠÍCH**

## **„JÁ A MŮJ SYN“**

Naše jarní prázdniny v Krkonoších byly plné dobrodružství, legrace a nezapomenutelných zážitků. Skoro jako vystřižené z pohádky – jen s trochou více smíchu a méně sněhu. Naše ubytování bylo skromné, ale čisté a pohodlné – ideální pro naše potřeby. Personál byl vstřícný a vždy ochotný pomoci. Co se týče stravování, místní restaurace nabízela výborné jídlo za rozumné ceny. Moje peněženka sice i tak utrpěla menší šok, ale každý pokrm byl tak chutný, že jsem to brala jako malou daň za skvělé zážitky.

Společně se synem jsme se rozhodli prozkoumat krásy Harrachova a jeho okolí.

Prvním cílem naší cesty byly Mumlavské vodopády, které se nacházejí nedaleko Harrachova. Cesta k nim vedla po modře značené trase, která byla náročnější, ale s našimi neustálými zastávkami na "strategických" místech jsme to zvládli. Během procházky jsme obdivovali krásy přírody a zastavili se u lesnického muzea Šindelka. Samotné vodopády nás ohromily svou silou a krásou. Voda padala

z výšky 10 metrů a vytvářela v žulových skalách prohlubně zvané "Čertova oka".

Po návštěvě vodopádů, hned druhý den, jsme se rozhodli vyrazit na výlet do sousedního Polska, konkrétně do města Szklarska Poręba, kde se nachází největší stezka korunami stromů v této oblasti. Stezka nabízela nádherné výhledy na okolní krajinu a lesy, a i když jsme se občas cítili jako opice, zážitek stál opravdu za to.

Celých pět dní nás hřálo slunce a smích mého pubertálního syna, který se nemohl nabažit toho, jak se jeho matka snaží sjet kopec na lyžích. Je pravda, že moje sjezdařské dovednosti nejsou zrovna olympijské, ale aspoň jsem vždy poskytla dostatek zábavy pro celý svah. Nejsem úplně zkušený sjezdař, ale jen tak se ničeho nezaleknu! A to ani sjet černou sjezdovku, se spádem 65 stupňů, bez pádu. Nebylo mi do smíchu, byla jsem však připravena užít si na svahu každou možnou chvíli.

JÁ „hrdinka dne“ připravená na to, že se stanu novou zimní královnou (ha). Zpočátku to vypadalo velmi dobře. Když jsem stála na vrcholu kopce, cítila jsem se jako profík. Rozhlížela se po zasněžené krajině, udělala samozřejmě několik „závistivých“ fotek a moje dětské



nadšení začalo vzrůstat. „To bude hračka,“ pomyslela jsem si. Po upozornění mého syna, abych si na startu stáhla hůlky, jsem měla pocit, že už teď patřím do lyžařské elity.

Jakmile jsem se ale pustila dolů, vše se zvirtlo. Moje nohy se okamžitě rozhodly, že si zahrají vlastní hru. Levá lyže se rozhodla jít vlevo, pravá naopak vpravo, a obě se začaly proplétat jako staří přátelé, které se nemohou rozhodnout, jaký směr zvolit. K tomu všemu jsem začala zrychlovat a moje nohy, místo aby mě bezpečně vedly dolů, se začaly svádět k podivnému tanci. „Tak, teď už to přece musím nějak zarovnat!“ pomyslela jsem si a začala manévrovat. Jenže moje snaha o kontrolu nad lyžemi vypadala spíš jako pokus o akrobatický kousek, který by nepochválil ani cirkusový klaun. Nohy se stále zmítaly, tělo se začalo naklánět, hlava šla do předklonu, a než jsem stačila říct „pomóóóóc!“, ztratila jsem rovnováhu. V tu chvíli se to stalo – jako kometa na lyžích jsem se řítla dolů a přitom se kroutila jako zvířátko na zmrzlém rybníku. A pak to přišlo. Sjezdovka se pomalu změnila na bojové pole, kde JÁ „hrdinka svahu“ sbírala body za každý pád, převrácený kotoul a neúmyslný "plank" na lyžích. Když

jsem se konečně zastavila (díky tomu, že jsem narazila do malé sněhové bariéry, která byla snad jediná věc na svahu a která nezměnila směr), měla jsem pocit, že jsem přežila jakýsi divoký rodeo.

Sice mne bolel každý kousek těla, ale moje hrdost byla ještě v pořádku. Rychle jsem vstala, zkontrolovala, že lyže jsou pořád připevněné, a rozhlédla jsem se kolem sebe, jestli mne náhodou nikdo neviděl. Všichni mě obdivně pozorovali ... tedy, až na ty, kteří se smáli tak hlasitě, že je bylo slyšet přes celé lyžařské středisko.

„To byla jen malá zahřívací jízda,“ pomyslela jsem si a rozhodla se, že příště to už půjde hladce... A šlo!

Na zpáteční cestě jsme se rozhodli zastavit v Pardubicích a navštívit místní Aquacentrum. Tento moderní aquapark nabízí 50metrový plavecký bazén, wellness centrum a různé vodní atrakce, jako jsou tobogány, skluzavky a divoká řeka. Pro děti bylo k dispozici dětské brouzdaliště a další zábavné prvky. My jsme si užili hlavně vířivky a sauny, které nám poskytly zasloužený odpočinek. Byl to skvělý způsob, jak zakončit naši dobrodružnou cestu.

I když jsem utratila více peněz, než jsem původně plánovala, všechny zážitky a vzpomínky stály za to. Společně se synem jsme prožili pět dní plný smíchu, dobrodružství a nových zkušeností. A tyto vzpomínky nám NIKDY NIKDO nevezme.

*článek napsala p. Neckářová*

## DUBNOVÉ PRANOSTIKY

Pro duben, měsíc pojmenovaný po svěžím jarním listí rašících dubů, je typické rychle se měnící, takzvané aprílové počasí. Proto také nejznámější dubnová pranostika navazuje na březnovou průpovídku „Březen – za kamna vlezem,“ když dodává „duben, ještě tam budem“.

Aprílový sníh a ženský pláč prý nemají dlouhého trvání, ale duben nás přesto dokáže často pořádně překvapit. Pranostiky pro duben, tedy lidová rčení založená na dlouhodobé zkušenosti a pozorování meteorologických jevů, až příliš často zmiňují severáky, deště a mrazy.

### **Velikonoční pranostiky**

Milujete také Velikonoce? Jarní svátky? Jejich čas většinou přichází právě v dubnu, někdy ale bývají už v březnu, případně na přelomu března a dubna. Pranostikám je to celkem jedno, spousta z nich se vztahuje k jarním svátkům jako celku. Takže se například říká, že:

Je-li Zelený čtvrtek bílý, tak je léto teplé.

Když na Velký pátek hřmí, na poli se urodí.

Když prší do božího hrobu, bude žíznivý rok.

Prší-li v noci na Bílou sobotu, bude málo třešní.

Je-li hezky na Boží hod velikonoční, s prací na poli zčerstva počni.

Jasně počasí o Velikonocích – nastane léto o letnicích.

Když na velikonoční neděli prší, na každé pondělí až do svatého Ducha pršeti bude.

Velikonoce krásné úrodu nám dají, pakli slunce hasne, louky sucho mají.

Svatý Vojtěch, Jiří a Marek přináší jaro

Ačkoli na svatého Vojtěcha (23.4.), Jiřího (24.4.) a Marka (25.4.) už je v kalendáři jaro více než měsíc, teprve tihle tři svatí často přinášejí náhlé a toužebně očekávané zvýšení teplot. Proto se říká, že na svatého Jiří rodí se jaro, svatý Jiří zelení hýří anebo že teprve o svatém Jiří vylézají hadi a štíři.

Hadi a štíři s sebou přinášeli jednu zajímavou pověru: podle lidové víry se na sv. Jiří otevírala země a z ní vylézali živočichové, kteří pak trápili lidi až do zimy. Zašlo to až tak daleko, že se ten den neměla pít voda ze studní,

protože prý byla jedovatá. Hadům a štírům dělala společnost další zvířata. Dubnová přehlídka zahrnuje třeba žáby, vrány a další ptactvo – posuďte sami:

Do svatého Jiřího nebojte se hada žádného.

Kolik se žába před Jiřím navrčí, tolik se po Jiřím namlčí.

Může-li se havran na svatého Jiří v žitě skrýti, budeme nejspíš úrodný rok míti.

Na svatého Jiří prý také slavík poprvé zazpívá.

Na svatého Jiří vlaštovky už víří.

Schová-li se na svatého Jiří vrána do žita, požehnané léto k nám pak zavítá.

Svatý Jiří zahajuje pastvu dobytka.

Zatím ale zůstaňme za kamny a s nadějí vyhlížejme konec dubna s Filipojakubskou nocí, slibující pokračování okřídlené pranostiky „březen – za kamna vlezem, duben – ještě tam budem, máj – vyženem kozy v háj.“ Příště se ve světě májových lidových pranostiky konečně dostaneme ven do přírody!

## JARNÍ DETOX

Jarní detox! To je ta doba roku, kdy se každé ráno probudíte s pocitem, že konečně zbavíte své tělo všech těch toxických látek, které se v něm hromadí po celé zimě, stejně jako prach na poličkách. Ano, detox je ten zázračný proces, který vám slibuje, že budete vypadat jako čerstvě natrhaný list ze zahrádky – zkrátka "nový začátek". No, ... pokud to přežijete.

Tak si představte, že jste se rozhodli, že letos opravdu nebudete lenořit a konečně uděláte něco se svým tělem. Množství "superfood" smoothie, které jste si připravili, vypadá jako něco, co byste podali ve vědeckém experimentu, nikoli v restauraci. Při přípravě zeleného koktejlu se modlíte, aby to, co se ve vás na chvíli octne, nezpůsobilo, že zbytek dne budete spíše v pozici „zelená příšera“. A rozhodně byste nechtěli, aby vás někdo viděl, jak se na tu "živou vodu" šklebíte. Ale ne, detox není o chuti, ale o pocitu vnitřní očisty. Nebo tak nějak.

Každý den začínáte rituálem, kdy si připravíte nápoj, který vypadá jako mix čerstvé trávy a sněhu, který zbyl po posledním sněhovém poledni. Ale důležité je, že vám to

prý dává energii, která je ve skutečnosti asi tak "energetická", jako když se vám na 3 sekundy rozsvítí baterka ve vašem mobilu.

Další fází detoxu je cvičení. Tedy ne cvičení v běžném slova smyslu, ale cvičení na Instagramu. Jak jinak! Všechno je to o tom, jak dokážete vypadat "zdravě" a "fit", přičemž se tváříte, že každé zvednutí nohy je přímo zázrak. Vytrvale se snažíte dělat "jógu", i když vaše tělo se nachází v pozici, kterou byste označili za „úplný chaos“.

A pak tu máme tu největší radost z detoxu – očištění od cukru. Po týdnu bez čokolády a dortů se cítíte tak svěží, že se rozhodnete vychutnat si místo sladkostí jablko. Jablko, které chutná stejně jako... no, jablko. Je to ten moment, kdy si uvědomíte, že i když vaše tělo na detoxu možná zhubne, vaše duše bude stále zoufale hledat nějaký ten kousek čokolády.

Ale nebojte se, na konci detoxu vám to stejně všechno stálo za to. Cítíte se jako nový člověk. A k tomu, že už zase budete jíst čokoládu, se vrátíte tak, jak se vracíte k starým známým – s otevřenou náručí, ale s vědomím, že vaše tělo právě prošlo nějakým detoxikačním výletem,



který vám aspoň dal důvod k tomu, abyste se cítili trochu "čistěji". A zbytek světa necháte rozhodně dál jíst pizzu, protože přece nemusíte být hrdinou všech.

A příští rok? Možná zase zkusíte detox. Možná... ale možná se zase raději necháte přitáhnout k té čokoládové fontáně.

*článek napsala p. Neckářová*

# VELIKONOČNÍ TRADICE

## **Sazometná (škaredá) středa**

Tento den se vymetají saze z příbytků, tj. domy se čistí a připravují na svátky.

## **Zelený čtvrtek**

Lidé v tento den vstávali velice časně, rodina se pomodlila, omyli se rosou, protože bránila onemocnění šíje a dalším nemocem.

Hospodyně vstávaly časně, aby zametly dům ještě před východem slunce. Smetí se odneslo na křižovatku cest, aby se v domě nedržely blechy.

Kdo sní před východem slunce pečivo namazané medem, je chráněný před uštknutím hadů a před žihadly vos.

V Orlických horách házeli lidé do studny chleba namazaný medem, aby se v ní držela po celý rok voda.

Odpoledne se nepracovalo. Pekly se jidáše, zvláště tvarované obřadní pečivo z kynutého těsta. Pokud se jedly potřené medem, opět měly být pro zdraví.

Ranní mše se koná pouze v biskupských chrámech. Při této mši se světí svaté oleje (olej křtěnců, svaté křížmo a olej pro nemocné).

Při večerní mši naposledy zvoní zvony a pak "odlétají do Říma" až do bílé soboty - po tuto dobu jsou nahrazovány řehtačkami a klapačkami.

Podle tradice, když zazní zvony naposledy, si máte zacinkat penězi, aby se vás držely celý rok. Někde se zvoní paličkou o hmoždíř, aby stavení opustil hmyz a myši.

V tento den se také koná obřad mytí nohou.

## **Velký pátek**

Název byl odvozen od velkého tajemství. Velký pátek je připomínkou dne smrti a ukřižování Ježíše Krista, proto je prožíván jako den postu ve znamení smutku, ticha a rozjímání.

K tomuto dni se pojí mnoho pověr a zvyků. Věřilo se např. v magickou sílu země, která se na Velký pátek otvírala a na krátkou dobu zpřístupňovala poklady. Poklad označovalo světýlko nebo kvetoucí nebo zářící kapradí, otvor ve skále, ze kterého vycházela záře. Na souš

vycházeli vodníci a proháněli se na koních. Podle pověsti se i na chvíli otevřela hora Blaník.

Velký pátek je také postním dnem - postem od masa a újmy v jídle.

Lidé vstávali před východem slunce, chodili se mýt do potoka, aby se chránili před nemocemi.

Někde se chlapci potápěli a snažili se ústy vytáhnout kamínek, který pak hodili levačkou za hlavu, to je mělo ochránit před bolením zubů.

V krajích s plátenickou výrobou se předly pašijové nitě, pak se udělalo na šatech několik stehů, to mělo ochránit před uhranutím a zlými duchy. Košile ušitá z plátna pašijových nití chránila před bleskem.

V tento den se nesmělo nic půjčovat, protože půjčená věc by se mohla očarovat. Věřilo se hodně na čarodějnice a uhranutí.

Nepracovalo se na poli ani v sadu, aby se nehýbalo zemí.

Nepralo se prádlo, protože by se prádlo namáčelo místo do vody do Kristovy krve.

Také se chodilo dům od domu, za zvuku řehaček a různých říkaček se oznamovalo poledne a ranní i večerní klekání. Hospodyně připravovala obdarování v podobě sušeného ovoce, pečiva, vajec a někdy také drobných peněz.

## **Bílá sobota**

Bílá sobota je tzv. aliturgickým dnem, neboť se tento den zásadně neslaví mše svatá a další svátosti, kromě pomazání nemocných a svátosti smíření. Skončením Bílé soboty skoncoval také dlouhotrvající půst.

Z ohořelých dřívěk se vytvářely křížky a nosily se do pole, aby bylo úrodné. Popelem z posvěceného ohně se posypaly louky.

Někde se uhlíky dávaly za trám do domu, aby ho chránily před požárem.

V sobotu se také uklízelo, bílilo.

Připravovalo se a chystalo. Na slavné Vzkříšení, na Hod boží velikonoční, obřadní i sváteční pokrmy, pekly se mazance i velikonoční beránci, pletly se pomlázky z vrbového proutí anebo vázaly březové metličky a zdobila se vajíčka.

## **Velikonoční neděle**

Kristus vstal z mrtvých za svítání "prvního dne v týdnu" neboli "prvního dne po sobotě" (která byla podle židovského kalendáře posledním dnem týdne).

Provádělo se svěcení velikonočních pokrmů - beránek, mazanec, vejce, chleba, víno.

Na Chodsku se posvěcené jídlo jedlo v kostele ve stoje.

Každá návštěva dostala kousek z posvěceného jídla.

Ve východních Čechách dal hospodář kus svěceného mazance, vejce a víno poli, zahradě a studni, aby byla úroda, voda a dostatek ovoce.

Pečou se velikonoční beránci.

## **Velikonoční pondělí**

Tento den je pomlázka, velikonoční hodování, mrskut. Chlapci chodí dům od domu za děvčaty se spletenými pomlázkami většinou z vrbového proutí zdobené stuhami. Šlehají dívky a vinšují. Za to dostanou malovaná vajíčka. Někde je zvykem, že v úterý chodí s pomlázkou děvčata, jinde polévají chlapce vodou. V mnoha vsích bylo zvykem číhat na děvčata ráno, když šla do kostela.

## **Bílá neděle**

Druhá neděle velikonoční - novokřtění nosili toho dne naposledy bílé křestní roucho. Dnes je často dnem slavnostního prvního sv. přijímání.

[Novinky.cz](http://Novinky.cz)

# **ZAJÍMAVOSTI**

## **KOPŘIVA – JARNÍ ZÁZRAK**

Kdo by ji neznal? Čistí krev a skvěle se hodí k očistným kúram. Nejlepší jsou mladé jarní výhonky, které můžete přidávat do polévek, nádivek, omelet, zapečených brambor, špenátů a dalších jarních pokrmů. Každý den si z nich také připravte čistící čaj proti únavě! Kopřiva je nabitá minerály, má tonizační účinky, stimuluje látkovou výměnu, odvodňuje a podporuje vylučování kyseliny močové. Obsahuje vysoké množství železa, které nám dodává energii a zahání slabost.

Pitná kúra s čajem z čerstvých kopřiv proto pomáhá při celkovém vyčerpání (ale i při anémii a těžších onemocněních krve). Podle Pátera Františka Ferdý rozpouští vše, co do těla nepatří. Zbavuje nás nahromaděných škodlivin a posiluje zdraví trávicích orgánů a střev. Pomáhá také s hubnutím a doporučuje se při redukčních dietách.

### **Trocha historie**

Ve starém Římě byly kopřivy spojovány s Marsem, bohem války. Kromě celkového posílení se doporučovaly i na



zvýšení libida - vlévaly prý oheň do žil. O bojovném duchu kopřiv nemůže být pochyb! Svě o tom ví každý, kdo si na jejich ozubené lístky jenom sáhne. Dokonce i ty nejmenší výhonky umí pěkně požahat a budí dojem průbojnosti. Jsou také jarními otužilci - za sluníčkem se z prokřehlé země prodírají mezi prvními.

### **Patří k našim nejhojnějším bylinám**

Kopřivy u nás rostou téměř všude, od nížin po horské oblasti. Najít je není problém, ale je potřeba dávat pozor na čistotu prostředí. Nikdy nesbíráme byliny u silnic a dálnic, ve městech ani poblíž továren nebo průmyslových oblastí. Kopřivám se nejlépe daří v různých křovinách, u zdí, plotů, na okrajích lesů a cest, na březích vod, v houštích, v příkopech a na rumišťích.

### **Královna očistných kúr**

Schopnost čistit krev a posilovat trávicí orgány i střeva dělá z kopřivy jednoznačnou královnu očistných kúr! Obsahuje vitamíny C, A, B2 a K1, působí protizánětlivě a posiluje přirozenou obranyschopnost. Má příznivý vliv na funkci slinivky, pomáhá udržovat správnou hladinu cukru v krvi a je klasifikována jako

lehké antidiabetikum. Při riziku vzniku cukrovky se v našem lidovém léčitelství doporučovala několikátýdenní pitná kúra s kopřivovým čajem. Totéž platilo při onemocnění jater, žlučníku a sleziny. Díky silným detoxikačním schopnostem dokáže pomoci i vašim vlasům, nehtům a pokožce. Na unavené, lámavé vlasy a svědění hlavy se tradičně užívaly kopřivové oplachy. Dnes jsou výtažky z kopřivy běžnou součástí přírodních šampónů.

### **Na jarní detox sbíráme mladé výhonky**

Právě ty mají nejvíce účinných látek. Čím mladší výhonky, tím lépe. Kopřivy ale sbíráme po celý rok - jsou léčivé od hlavy až k patě a určité množství účinných látek si uchovávají po celou dobu růstu. Pokud máte to štěstí a rostou vám za domem, dojděte si každý den pro čerstvý trs. Během léta pak sbírejte kopřivová semínka, která jsou právem považována za místní superpotravinu. Obsahují stejné vitamíny a minerály jako celá rostlina a navíc mají vysoké množství bílkovin. Sušená se používají podobně jako například konopné semínko. Můžete je třeba opražit na pánvi a přidat do salátu nebo si vyrobit domácí kopřivovou sůl.

## **Je požahání od kopřív dobré na revma?**

Kopřiva žahá kvůli chloupkům, které obsahují tři látky: acetylcholin, histamin a serotonin. Při dotyku s kůží dochází k reakci, po které postižené místo svědí, pálí a naskočí vám na něm pupínky. Zároveň je ale výrazně prokrvené! A právě správné prokrvení přispívá ke zmírnění revmatických bolestí. Šlehání kopřivami bylo proto sice drsnou, ale osvědčenou pomocí na chronickou bolest revmatických kloubů.

## **Pijte kopřivový čaj**

Kopřivu opláchneme a nasekáme na malé kousky. Na 1 šálek čaje vezmeme přibližně tolik byliny, kolik zvládneme uchopit prsty jedné ruky. Běžným postupem je, že kopřivy spaříme horkou vodou, necháme 10 minut vyluhovat v přikryté nádobě a scedíme. V Salveu ale doporučujeme postup, díky němuž si bylinka uchová vyšší množství účinných látek: do hrnečku nebo konvičky nalijte převařenou, horkou vodu. Kopřivy vložte do sítka a sítko ponořte do nádoby s vodou. Bylinka se tolik "nelekne" a do čaje předá více své síly. Kopřivu v sítku přikryjte a nechte 10 minut vyluhovat. Kopřivový čaj pijte teplý a po douškách. Denně si dopřejte 2 až 3 šálky. Čaj bývá světlý,

zbarvený do žlutozelena, má úžasně bylinnou vůni a mírně nahořklou chuť.

### **Tradiční velikonoční nádivka**

Své nezastupitelné místo má kopřiva i v tradičních velikonočních receptech! Spolu s bršlicí a pažitkou bývá součástí velikonoční nádivky. Vyzkoušejte tento staročeský recept s kopřivou a uzeným masem - skvěle se hodí třeba k pečenému kuřeti! Uzené maso nádivku krásně ovoní a kopřivy jí dodají říz. Jak na to? Vezměte 6 vajec a oddělte bílky od žloutků. Z bílků ušlehejte tuhý sníh, žloutky smíchejte s 250 ml mléka. Vezměte 6 - 8 rohlíků, nakrájejte je na kostičky a zalijte mlékem se žloutky. Spařte očištěné kopřivy a další bylinky. Mezitím si předehejte troubu (cca na 180°C). Nakrájejte uzenou krkovicí (pro vegetariánskou verzi uzené vynechte), přidejte nadrobno pokrájené byliny a vmíchejte k pečivu. Osolte, opepřete a na závěr vmíchejte sníh z bílků. Vezměte pekáč, který doporučujeme vymazat kvalitním sádlem a vysypat strouhankou. Těsto přesuňte do pekáčku a pečte 20 - 30 minut dozlatova.

## **Semena použijte na domácí kopřivovou sůl**

Nasbíraná semínka nasušte a pak nadrtěte. Vzniklý prášek smíchejte s kvalitní solí - na 5 polévkových lžic drceného kopřivového semene stačí 1 čajová lžička soli. Kopřivovou sůl používejte jen na dochucení, při vaření by semínka ztratila své cenné látky.

## **Kořen podpoří zdraví a růst vlasů**

Blahodárný účinek kopřivy na vlasy a pokožku hlavy dobře znaly naše prababičky. Staré herbáře nás učí, že nejlepší je výluh z oddenku kopřivy dvoudomé: 2 vrchovaté hrsti namočte přes noc ve studené vodě, ráno výluh zahřejte, nechte ještě 10 minut luhovat, scedte a omyjte vlasy. Neoplachujte vodou. Máme-li k dispozici jen nať s listy, postupujeme následovně: 10 hrstí čerstvě nasekané rostliny vložte do 5 l studené vody a pomalu zahřívajte. Nechte 5 minut vyluhovat, scedte a omyjte. Takto vlasy oplachujte několik dní po sobě. Budou pevnější, pružnější a lesklejší. Podpoří se i jejich růst. Mytí vlasů kopřivovým výluhem také ulevuje od svědění hlavy.

## IN – OUT

### TATAR, HODOVAČKA A PAMIHODA

*Pomlázka* jako výraz pro koledování na Velikonoční pondělí se používá na většině území Čech, situace na Moravě a ve Slezsku je ale mnohem pestřejší.

Z toho, že se při koledě šlehají děvčata spletenými proutky, vycházejí názvy jako mrskút, mrskačka a šlahačka rozšířené ve střední a jižní části Moravy. Pro severní Moravu a Slezsko jsou typické různé varianty slova šmekústr pocházejícího z německého Schmeckostern (se stejným významem). Nejčastěji se setkáme s podobami šmigrust, šmegrust, šmekústr a šmerkust. Menší území byla spjata s dalšími výrazy jako koleda (východně od Hradce Králové), kolada (západní Podkrkonoší), dynování (Náchodsko a Kladsko), malovna (Telečsko), roucačka (Mikulovsko) nebo kyčkování (Opavsko). Výraz koupačka (Frenštátsko) odkazuje na jiný zvyk na Velikonoční pondělí – polévání vodou.

Pro pojmenování spletených proutků se používají především tři hlavní výrazy: české pomlázka, východomoravské a slezské tatar a západomoravské žila.

Jeho varianta žilka se objevovala na Vysokomýtsku, na východ od Plzně pak žíla. V Čechách se na malých územích používalo i zvláštní označení pamihoda (Rakovnicko) a pamihod (Poohří) nebo důtky (Pelhřimovsko). Ve Slezsku se kromě označení tatar objevuje i kyčka a karabač (karbač nebo karvač). Jeho varianta korbáč se používala na východním okraji východomoravských nářečí a podoba karabina se výjimečně objevovala v Čechách. Doloženy byly i výrazy jako hodovačka, mrskáč, prut a kocar (nářeční výraz pro bič).

[Reflex.cz](http://Reflex.cz)



## **NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON**

### **VELIKONOČNÍ JARMARK 2025 – SMETANOVY SADY**

**Kdy:** 17. 4. 2025, 10:00 - 18:00 hod.

**Kde:** Smetanovy sady, Jihlava

Nejkrásnější jarmark v Jihlavě se koná 17. dubna na Zelený čtvrtek ve Smetanových sadech. Můžete se těšit na velikonoční dílny, pletení pomlázek, malování vajíček, čerstvě pečené jidáše, vystoupení folklorních souborů a živou muziku.

Ve více než 60 stáncích si budete moci koupit květiny, ručně vyráběné dekorace, krásnou keramiku, proutěné košíky, dřevěné výrobky, dárky, textil, šperky, háčkované zboží, svíčky a domácí kosmetiku.

Těšit se můžete i na nejrůznější delikatesy, například čerstvě pečené boží milosti, makronky a mrkvánky, domácí omáčky, cenou ověřené regionální uzeniny, koření, bylinky a čaje, dobroty od včel, valašské frgály, pivní speciály a další dobroty.



## **DEN ZEMĚ 2025**

**Kdy:** 23. 4. 2025, 9:00 - 14:00 hod.

**Kde:** Masarykovo náměstí, Jihlava

- **Projekt Zdravé město Jihlava a místní Agenda 21**  
Výstava Historie obalů.  
Propagace Zdravého města a Fairtrade.
- **Odbor životního prostředí**  
Ochrana klimatu a klimatická změna.
- **Odbor technických služeb**  
Voda základ života.
- **Dopravní podnik města Jihlavy**  
Prezentace bateriového autobusu.
- **Dům Gustava Mahlera**  
Haptická a materiálová mapa země.
- **Brána Jihlavy**  
JAM – Architektura a hlína (praktické ukázky)
- **Městská policie**  
Problematika a prevence znečišťování veřejného prostoru.
- **ASMJ s.r.o.**  
Odpady a recyklace.

- **Český rozhlas Vysočina**

Dobré dopoledne s Helou Dvořákovou – živé vysílání z Masarykova náměstí (9–12 hodin).

- **A mnoho dalšího...**

## **ROSTLINNÝ SWAP V KNIHOVNĚ**

**Kdy:** 23. 4. 2025, 9:00 - 17:00 hod.

**Kde:** Městská knihovna Jihlava

Máte doma kytky, rostliny, semínka, řízky nebo sazeničky, které nepotřebujete? Doneste je na náš swap a třeba si nějakou rostlinku od nás i adoptujete.

## **AKCE V DUBNU**

### **KAŽDÝ ČTVRTEK**

#### **ON-LINE CAFÉ –**

**Kromě 3. dubna z důvodu školení pracovníků  
TyfloCentra Jihlava, o.p.s.**

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.

### **4. 4., 11. 4., 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, pohodlnou obuv a ručník (z hygienických důvodů - na podložku).

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

**1. 4. 2025 ÚTERÝ – CESTOVATELSKÁ BESEDA  
S P. JAKUBÍKEM**

Pan Jakubík má pro nás připraveno vyprávění ze své cesty do dalekého zahraničí, kterou podniknul o jarních prázdninách. Začátek ve 13:00 hod. Beseda se bude konat osobně v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., na adrese Brtnická 15., ale pro zájemce bude možné zprostředkovat také přenos přes skype.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO  
31. 3. 2025**

**9. 4. 2025 STŘEDA – PŘEDNÁŠKA O ČÍNSKÉ  
MEDICÍNĚ**

Naskytla se nám možnost zúčastnit se přednášky o Čínské medicíně na téma alergie, s panem Tomášem Němcem, v Sociálním centru Kraje Vysočina, na adrese Rantířovská 5908/2a, Jihlava.

Přednáška se bude konat 9. dubna 2025 od 9:30 hodin.

Vstupné 60,- Kč.

Počet míst je omezený.

Čas alergií už začal a bude dál pokračovat. Je možné se alergie zbavit úplně nebo se musí každý rok opakovat? Jak nepříjemné a někdy život ohrožující stavy řeší postupy staré tisíce let? Přijďte si poslechnout, jak bylinné extrakty pomáhají a zeptejte se odborníka na svůj konkrétní problém.

Sraz v TyfloCentru Jihlava, o. p. s., na Brtnické 15 v 8:45 hod. Poté pojedeme MHD linkou A v 8:57 hod. směr Masarykovo náměstí dolní, kde přestoupíme na linku G v 9:07 hod. směr Horní Kosov, Za Prachárnou.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI CO  
NEJDŘÍVE Z DŮVODU OMEZENÉ KAPACITY**

**16. 4. 2025 STŘEDA – BESEDA – PÉČE O PLEŤ**

Zveme vás na besedu ohledně správné péče o pleť. Dorazí k nám p. Monika Koděrová, která se věnuje péči o pleť, hloubkové hydrataci, péči o tělo.

Beseda bude probíhat v TyfloCentru Jihlava, o.p.s. na Brtnické 15, od 10:00 hod.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO  
14. 4. 2025**

## 23. 4. 2025 STŘEDA – TRÉNINK PAMĚTI

Proběhne v TyfloCentru Jihlava, o.p.s. Brtnická 15, pod vedením pracovníků TyfloCentra. Trénink bude probíhat od 9:00 hod.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO  
22. 04. 2025**

## 25. 4. 2025 PÁTEK – VEŘEJNÁ GENERÁLKA LIMONÁDOVÝ JOE

Pouze pro předem nahlášené klienty z důvodu rezervace vstupenek!

Představení začíná v 10:00 hod. v Horáckém divadle Jihlava.

Sraz v Horáckém divadle nejpozději v 9:30 hod.

## 30. 4. 2025 STŘEDA – PROCHÁZKA PO ŽIDOVSKÝCH PAMÁTKÁCH

Prohlídku povede průvodce Brány Jihlava pan **Marek Skřivánek**. Procházka začne na židovském hřbitově (ulice u Cvičiště), dále budeme pokračovat po Žižkově ulice do centra, zastavíme se v Mahlerově ulici, kde se nalézají kameny zmizelých. Další zastávka bude

u Dělnického domu, kde v minulosti byla i židovská modlitebna, následuje park Gustava Mahlera, kde byla synagoga, Benešova ulice, kde byl byt rabína a končit budeme za Snahou, kde kdysi bylo staré židovské město.

Časová náročnost: 1, 5 hodiny

Cena: snížená ZTP, ZTP/P 70,- Kč.

Sraz v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., na Brtnické 15 v 9:15 hod., poté odjezd MHD linkou F směr Dům zdraví v 9:35 hod.

S panem Skřivánkem se sejdeme v 10:00 hod. před brankou na židovský hřbitov.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 28. 4. 2025**

**FITNESS CENTRUM – SOCIÁLNÍ CENTRUM KRAJE VYSOČINA, P.O.**

Nabízíme Vám možnost pravidelné účasti cvičení ve Fitness Centru v Sociálním centru Kraje Vysočina, na adrese Rantířovská 5908/2a, Jihlava.

Cvičení bude probíhat každé úterý v dopoledních hodinách – čas si musíme předem upřesnit ve Fitness

centru. Je nutné se nám předem nahlásit, vždy do pátku 9:00 hod. předcházejícího týdne, abychom mohli počty klientů nahlásit ve Fitness Centru.

Cvičení bude probíhat na moderních posilovacích strojích. Jednotná cena za cvičení je 50,- Kč za osobu.

Se zájemci se vždy individuálně domluvíme na případných doprovodech.

V případě dotazů nás neváhejte kontaktovat.

**KAŽDÉ PONDĚLÍ – MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍ  
AKTIVITY**

**9:00 – 11:00 HOD.**

V rámci nácviku a procvičování v oblasti sebeobsluhy se můžete individuálně objednat na službu sociální rehabilitace, naučit se uvařit své oblíbené jídlo, procvičit si jednotlivé postupy vaření či pečení pokrmů a zdokonalit se tak v sebeobsluze. Nebo natrénovat jinou aktivitu dle Vašeho zájmu (sportovní aktivity, výlet, procvičování sebeobsluhy). Tyto činnosti můžete s pracovníkem dělat nejen v TyfloCentru Jihlava, ale také ve svém domácím prostředí.



# BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny

v měsíci dubnu

Bc. Belynská Monika

Ing. Beránek Jaroslav

Čepková Michaela

Dolejší Růžena

Heilandová Marie

Hladík Josef

Sedláčková Hana

Šerdzik Josef Nicholas

Mgr. Zlochová Irina

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

*Sněhurka dostala 5 jablek. Jak je má rozdělit mezi 7 trpaslíků?*

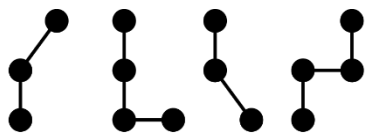
*Nastrouhá je a udělá štrúdl.*

## DÁRCI A SPONZOŘI



Spolufinancováno  
Evropskou unií

  
Kraj Vysočina

  
světluška



**Nadační fond**  
Českého rozhlasu



**Jihlava**



MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

 **CHESTERTON**<sup>®</sup>  
*Global Solutions, Local Service.*

*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](mailto:jihlava@tyflocentrumjihlava.cz)*

*[www.tyflocentrumjihlava.cz](http://www.tyflocentrumjihlava.cz)*