TyfloCentrum
Jihlava, o.p.s.

LEDEN
2026

STŘÍPKY Z JIHLAVY

Časopis pro slabozraké a nevidomé

PF 2026

OBSAH

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ 3

KNIHY DO UŠÍ 5

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ 6

REKONDICE U JIHLAVY PĚT KLIENTŮ,
TYFLOCENTRUM A ZÁŽITKY NA CELÝ ROK..... 11

JAK PŘEŽÍT CHŘIPKOVÉ OBDOBÍ 16

ZAJÍMAVOSTI 23

IN – OUT 34

NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON..... 37

AKCE V LEDNU 39

BLAHOPŘÁNÍ 46

DÁRCI A SPONZOŘI..... 47

ČASOPIS VYDÁVÁ: 48

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ TYFLOCENTRA JIHLAVA

Vážení klienti, vážení přátelé TyfloCentra Jihlava,

Dovolte mi srdečně Vás pozdravit v prvních dnech nového roku 2026 a poděkovat vám všem za přízeň, kterou jste nám věnovali v roce 2025.

Čas běží jako bláznivý, já nechytím ho, ani vy, zpívá v jedné ze svých písní Karel Gott, a je to velmi pravdivé. Ani jsme se nenadáli, a stojíme na prahu nového roku. Doufám, že společně zažijeme opět mnoho nových a hezkých zážitků. Těšíme se na Vás, na společné akce, kdy se zase znovu potkáme v našich prostorách. Některé online programy budou nadále zachovány, nadále bude probíhat online-café, angličtina a různé přednášky a besedy, pokud to bude možné. Chceme s vámi též jezdit na výstavy, výlety, můžete jezdit na tandemovém kole, a dělat další sportovně-rekreační aktivity.

Nadále Vám budeme nabízet sociální služby, které Vám pomohou překonávat zrakový handicap a podporovat vás v samostatnosti a nezávislosti na okolí. V naší nabídce najdete nejen průvodcovské služby, ale i odborné

poradenství a výuku na speciálních kompenzačních pomůckách. To všechno už znáte, ale pokud váháte, nebo si s něčím nejste jistí, jsme tu pro vás, rádi odpovíme na všechny otázky a pomůžeme se v našich službách zorientovat. V lednu proběhne také pravidelná informační schůzka, kde budeme připraveni na vaše dotazy.

Pokud máte nějaké připomínky ke službám, nenechávejte si to pro sebe a řekněte nám to! Na našem webu je též umístěn anonymní dotazník spokojenosti s našimi službami, je to pro nás opravdu důležitá zpětná vazba, takže neváhejte ho vyplnit.

A tak nám všem do toho nového roku 2026 přeji především hodně lásky, osobní pohodu, spoustu legrace a dobrých lidí kolem sebe, a hodně ZDRAVÍ, toho nejcennějšího, co v životě máme.

Nový rok je tady, a záleží jen na nás, čím si ho naplníme.

Vaše Iveta Bělovová

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

KNIHY DO UŠÍ

CIZINKY VE VLAKU

Autor: Lisa Unger

Žánr: americký thriller

Čte: Jana Stryková

Rozsah: 1 audiodisk (12:39:51)

Dostupné z: Knihovna Jihlava, Hluboká

Selena Murphyová se zcela neznámé ženě, kterou potkala ve vlaku, svěřila s tím, že podezřívá manžela z nevěry s jejich chůvou. O pár dní později chůva Murphyových zmizela...

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

NAVÝŠENÍ PŘÍSPĚVKU NA PÉČI OD LEDNA 2026

Od 1. ledna 2026 dochází ke **zvýšení příspěvku na péči pro osoby s I. a II. stupněm závislosti**, a to jak pro osoby do 18 let, tak pro dospělé. III. a IV. stupeň zůstávají beze změn. Změna je stanovena novelou zákona o sociálních službách. Výplata bude valorizována automaticky.

Navýšení se týká jak dětí, tak dospělých.

U dětí se příspěvek v:

- I. stupni zvyšuje z 3 300 Kč na 4 900 Kč
- II. stupni ze 7 400 Kč na 8 200 Kč.

U dospělých se příspěvek v:

- I. stupni navyšuje z 880 Kč na 1 300 Kč
- II. stupni ze 4 900 Kč na 5 400 Kč.

Nová výše začne platit od 1. ledna 2026.

Valorizace navazuje na výrazné zvýšení příspěvku na péči, k němuž došlo v červenci minulého roku. Tehdy se příspěvek navýšil ve stupních II, III a IV. Nejvyšší částku začaly pobírat osoby ve stupni IV s úplnou závislostí,

které čerpají péči mimo pobytové sociální služby – v jejich případě šlo o navýšení o 7 800 Kč, takže celková výše příspěvku nyní činí 27 000 Kč.

Mpsv.cz

ZMĚNY, KTERÉ LETOS VÝRAZNĚ OVLIVNÍ BĚŽNÝ ŽIVOT

S příchodem nového roku lidi čeká řada změn, které výrazně ovlivní běžný život.

Podpora v nezaměstnanosti se v prvních měsících zvedne ze 65 na 80 procent předchozího výdělku. V posledních měsících naopak klesne ze 45 na 40 procent.

Během prvního čtvrtletí definitivně skončí příspěvek a doplatek na bydlení, příspěvek na živobytí a přídavky na děti. Nahradí je nová superdávka.

Polepší si důchodci, základní výměra se u všech penzí zvýší o 240 korun na 4900 Kč, zásluhová část pak o 2,6 procenta. Minimální penze u starobních a invalidních důchodů třetího stupně vzroste z 5430 na

9800 korun. Navýšení čeká i další invalidní či pozůstalostní penze.

Podnikatelům vzrostou minimální odvody na sociální a zdravotní pojištění. U podnikatelů na hlavní činnost to bude ze 7902 na 9026 korun, u těch na vedlejší činnost ze 1496 na 1574 korun. Nová koalice chce nárůst zpětně zrušit, podnikatelé si budou moci požádat o přeplatek.

Mění se výše paušálních záloh v prvním pásmu, a to z 8 716 na 9 984 korun měsíčně.

Ze 65 na 70 let se zvýší věková hranice pro povinné lékařské prohlídky u řidičů.

Amalgámové výplně zubů až na výjimky skončí. Místo nich budou zdarma jednoduché bílé plomby. Děti budou mít zdarma modernější metody.

Skončí také papírové žádanky na vyšetření. Lékaři nově digitálně vystaví eŽádanku. Systém také nově umožní sledovat čekací doby.

V aplikaci EZKarta stát spustí elektronický očkovací průkaz. Bude možné legálně využívat psilocybin v léčbě vybraných forem deprese.

Denik.cz

VLAKEM PO PRAZE PRO HANDICAPOVANÉ ZDARMA

Od ledna 2026 se v Praze mění tarif pro městskou hromadnou dopravu. Přináší mimo jiné i novou výhodu pro osoby se zdravotním postižením.

Nově bude přeprava vlakem po Praze pro držitele průkazu ZTP a ZTP/P bezplatná, stejně jako tomu bylo dosud v případě ostatních dopravních prostředků MHD v Praze.

Bezplatná přeprava bude na území Prahy, kde platí tarifní pásma P, 0, B. Držitelé průkazů ZTP a ZTP/P si budou muset kupovat jízdenky až od 1. pásma dále.

Informaci, do jakého tarifního pásma určitá stanice patří, naleznete např. v IDOSu po kliknutí na číslo vlaku a rozbalení seznamu stanic.

Zjednodušeně lze říci, že bezplatně lze cestovat do všech stanic, jejichž název začíná slovem Praha -… (Praha pomlčka název), např. až do stanic Praha-Sedlec, Praha-Horní Počernice, Praha-Klánovice, Praha-Kolovraty, Praha-Zbraslav, Praha-Zličín, Praha-Řeporyje a Praha-Ruzyně.

Podmínky pro cestování vlakem po Praze se tak od nového roku srovnají s podmínkami cestování ostatními dopravními prostředky.

Sons.cz

REKONDICE U JIHLAVY
PĚT KLIENTŮ, TYFLOCENTRUM
A ZÁŽITKY NA CELÝ ROK

Ve dnech 5. – 7. listopadu 2025 se pracovníci TyfloCentra společně s pěti klienty vydali na rekondiční pobyt do krásného prostředí okolí Jihlavy. Oficiálním cílem bylo spojit pohyb, vzdělávání a odpočinek. Neoficiálním cílem bylo přežít bez ztráty kytičky, najít společnou řeč při zpěvu (ha) a ověřit si, že dobrá nálada je tou nejlepší kompenzační pomůckou. Už od prvního dne bylo jasné, že tato rekondice nebude jen „podle plánu“. Malá skupinka lidí vytvořila atmosféru, ve které si každý rychle připadal jako doma. Nikdo nebyl pouhým účastníkem, všichni byli součástí dění.

Rekondici jsme zahájili pěší trasou z Malého Beranova do Luk nad Jihlavou, dlouhou přibližně šest kilometrů. Cestou nás doprovázeli pracovníci TyfloCentra, takže jsme chvílemi působili jako velmi organizovaná turistická skupina. Tempo bylo přizpůsobené všem, rozhovory plynuly a podzimní příroda nabízela ideální kulisu k debatám všeho druhu. Řešilo se, kdo má jaké boty, kdo

tvrdil, že „chodí pořád“, a kdo se nenápadně ptal, kolik kilometrů už máme za sebou – potřetí během deseti minut (ha). A pak se stalo něco, co do žádného itineráře nepatřilo. Vodicí fenka Agáta zahlédla srnku a rozhodla se, že rekondice může chvíli počkat. Následovalo několik velmi dlouhých minut, kdy se humor zcela vytratil a vystřídalo ho napětí, soustředění a ticho, jaké se v kolektivu jen tak neslyší. Všichni táhli za jeden provaz, komunikace byla jasná – a když se Agáta nakonec vrátila, úleva byla téměř hmatatelná. Tento okamžik nám připomněl, že i když se hodně smějeme, umíme být i vážní, když je to potřeba.

Po úvodní části cesty se někteří kolegové vrátili ke svým pracovním povinnostem, zatímco rekondiční tým pokračoval dál. Následovalo ubytování, orientace v prostoru a tradiční otázky: „Kde se večeří?“ a „Jak daleko je hospoda?“ Odpověď na druhou otázku měla zásadní význam pro další průběh pobytu (ha). První večer se nesl v duchu volné zábavy, která se velmi přirozeně přesunula do místní hospůdky. Zpěv začal opatrně, ale rychle nabral na síle. Někdo znal text, někdo melodii

a někdo byl zkrátka odhodlaný zpívat cokoli. Výsledek byl překvapivě soudržný (ha).

Čtvrteční dopoledne patřilo výuce pana Jakubíka, zaměřené na prevenci kriminality v online prostředí, a to se zvláštním důrazem na potřeby nevidomých a těžce zrakově postižených osob.

Témata byla vážná, aktuální a místy až mrazivá:

- kyberkriminalita
- zneužívání osobních údajů
- podvodné telefonáty a zprávy
- manipulace pomocí umělé inteligence (AI)

Výuka byla srozumitelná, doplněná o konkrétní příklady. Diskuze byla živá a praktická. Zaznělo i několik vět typu: „Tak tohle už se mi skoro stalo," nebo „Teď už vím, proč mi to přišlo divné." Ukázalo se, že online svět může být stejně zrádný jako lesní stezka – jen místo pevné obuvi potřebujeme pevné nervy a zdravý rozum. Po dopoledním soustředění přišlo na řadu lehké protažení. Někdo cvičil poctivě, někdo spíš symbolicky, ale všichni se shodli, že tělo je dobré udržovat v provozu – zvlášť, když jej večer čeká další společenský výkon.

Večer v hospůdce (mimochodem, chodili jsme tam primárně na večeři – ha) byl uvolněnější, hlasitější a sebevědomější. Zpěv zněl s větší jistotou a smích častěji přerušoval písně. Právě tehdy zazněla věta, která se stala legendární: **„Já jsem fakt zvědavej, jak mě odsud dostanete, protože mně se ale vůbec nechce.“** Nastalo ticho, pak smích – a pak všeobecný souhlas. Pokud někdy vznikne pamětní deska této rekondice, tato věta na ní rozhodně nebude chybět.

Celý pobyt se nesl ve znamení pohody, vzájemné podpory a humoru, který nás provázel na každém kroku. Malý počet účastníků umožnil individuální přístup, spontánnost a pocit, že nejsme na organizované akci, ale na společném výletě přátel.

Rekondice u Jihlavy ukázala, že:

- pět klientů stačí k vytvoření skvělé atmosféry
- pracovníci TyfloCentra zvládají terén, techniku a dokonce i zpěv
- nejlepší rekondice je ta, ze které se nechce odjíždět. To je známka úspěchu

Nakonec jsme přece odjeli – unavení, ale spokojení. S novými informacemi, s hlavou plnou zážitků a s jistotou, že na tuto rekondici se bude vzpomínat ještě velmi dlouho.

článek napsala p. Neckářová

Společná fotografie před ubytovacím centrem Erudito

JAK PŘEŽÍT CHŘIPKOVÉ OBDOBÍ

ANEB MANUÁL PRO LIDSKÝ ORGANISMUS V ZIMNÍM PROVOZU

Každou zimu se děje to samé. Teploty klesají, dny se krátí a chřipkové viry si mnou proteinové obaly, protože přichází jejich sezóna. Vítejte v období, kdy se lidé dělí na dvě skupiny: ty, kteří *už* smrkají, a ty, kteří budou smrkat zítra.

Aby letošní sezóna proběhla bez dramatických scén a zásob kapesníků sahajících až do stropu, přinášíme vám praktického – a přiměřeně legračního – průvodce přežitím.

1. Imunita: vaše osobní bezpečnostní služba

Spánek: restart systému

Spěte! Ano, spánek. Ten bájný stav, o kterém se říká, že si v něm tělo opravuje, co přes den pokazilo. A má to jednu výhodu – když spíte, nesnaží se na vás kýchnout kolega. A když si myslíte, že jste spali dost, dejte si ještě bonusové kolo. Spánek je totiž antivir, který je zdarma.

Jezte barevně

Čím barevnější talíř, tím víc vitamínů. Zkrátka a dobře: pokud vaše jídlo vypadá jako duha po menším výbuchu, imunita tleská. Barevné ovoce, zelenina, něco zeleného, co možná ani nevíte, jak chutná… ale imunita to ocení. Pamatujte: čím víc to připomíná králičí jídelníček, tím líp vaše bílé krvinky skáčou radostí.

Hýbejte se

Nemusíte zrovna trhat maratonské rekordy – stačí se pravidelně rozhýbat. Viry totiž milují lenochy. Když se nehýbete vy, hýbou se ony. Stačí se hýbat tak, aby si vaše tělo nemyslelo, že se změnilo v kancelářskou dekoraci. I 30 minut svižné chůze denně zlepšuje obranyschopnost organismu.

2. Hygiena: první linie obrany proti mikroskopickým záškodníkům

Myjte si ruce

Ano, víme, slyšeli jste to milionkrát. A víte proč? Protože to funguje. Vědci se shodují, že ruce jsou nejrychlejší dopravní prostředek pro viry. Rychlejší než MHD, spolehlivější než taxík. Vážně. Ne proto, že to říká vaše

máma, ale protože viry milují ruce víc, než romantické filmy milují happy end. Časté mytí rukou je nejjednodušší způsob, jak snížit riziko nákazy. Pokud nemáte vodu a mýdlo, použijte dezinfekční gel.

Nesahejte si na obličej

Ano, je to těžké. Ano, budete mít pocit, že vás svědí nos, brada, ucho, oko i místa, o kterých jste nevěděli, že existují. Odolejte. Viry čekají jen na to. Podle neoficiálních (ale velmi realistických) studií se člověk dotkne obličeje asi tak milionkrát za hodinu. Zkuste to omezit alespoň na půl milionu. Bakterie a viry se snadno dostanou do těla přes oči, nos a ústa.

Větrejte

I když se vám nechce otevřít okno, protože „je tam zima“, věřte: viry právě teď tančí zumba party ve vašem obýváku. A vy jste nechtěný hostitel. Ani dokonalý bytový design nezachrání to, že bez větrání vznikne „vzdušný guláš“. A v něm se viry mají jako v lázních. V uzavřených místnostech se viry drží déle. Stačí pár minut intenzivního větrání několikrát denně.

3. Buďte ohleduplní: svět není kapesník

Očkování

Nejsme tu od přemlouvání, ale fakta mluví jasně: vakcína umí výrazně snížit riziko, že vás chřipka složí. Pro rizikové skupiny je to navíc velice dobrá investice do klidné zimy. Neřešíme politiku ani spiknutí. Prostě: očkování může pomoci. A navíc – můžete se cítit jako hrdina moderní medicíny. Kdo by nechtěl? Každoroční očkování je účinnou prevencí zejména pro starší osoby, chronicky nemocné, těhotné ženy a zdravotníky.

Když jste nemocní, zůstaňte doma

Vážně. Pokud jste v práci nenahraditelní, tak věřte, že s horečkou stejně budete. Navíc nikdo nechce, aby se kolektiv změnil v sbor synchronizovaného kašle. Ne, opravdu nejste nenahraditelní. Firma nezbankrotuje. A vaši kolegové vám postaví pomník, že jste je nepřišli požehnat bacilovým požehnáním.

4. Už to přišlo? Nepropadejte panice!

Lehněte a odpočívejte

Tělo vede válku a potřebuje energii. Takže Netflix + deka = oficiální léčebný postup. Deka, čaj, film, spánek.

Předstírejte, že jste na wellness – jen s méně luxusu a více smrkáním. Umožníte tělu rychleji se zotavit a současně nebudete šířit infekci. Odpočinek je při chřipce zásadní. Tělo potřebuje energii na boj s infekcí.

Tekutiny

Horký čaj, vývar nebo cokoliv, co není kofeinová bomba. Hydratace je přítel, dehydratace padouch. Pijte. Všechno, co se horké a neobsahuje půlku cukrovaru. Voda je kámoš. Virové částice nejsou. Čaj, voda, vývar – vše pomáhá zabránit dehydrataci a ulevit od příznaků.

Volně prodejné léky

Ano, existují a ano, pomáhají zmírnit příznaky. Jen je berte podle návodu – víc rozhodně neznamená lépe. Pomůžou – pokud se jimi nebudete cpát jako bonbony. Dodržujte dávkování. Opravdu. Váš žaludek není školicí středisko pro farmacii.

Lze použít:

přípravky na snížení teploty (např. paracetamol podle návodu),

kapky nebo spreje do nosu na uvolnění dýchacích cest,

pastilky či sirupy na kašel.

Pokud máte jiné zdravotní potíže, léky vždy konzultujte s lékárníkem nebo lékařem.

5. Kdy vyhledat doktora

Pokud se vám děje cokoli, co vyvolává v hlavě hlas říkající *„tohle není normální“*, je čas odborníka. U malých dětí, seniorů a nemocných lidí je opatrnost dvojnásob na místě. U dětí, seniorů a nemocných platí pravidlo: raději jít jednou zbytečně než dvakrát pozdě. Vyhledejte odbornou pomoc, pokud se objeví:

- vysoká horečka trvající déle než 3 dny,
- dušnost,
- silná bolest na hrudi,
- zhoršení chronického onemocnění,
- příznaky u malých dětí, seniorů nebo osob s oslabenou imunitou.

Finální moudro zimního přežití

Chřipkové období je každoroční hra o přežití. Vyhrává ten, kdo:

posílí imunitu,

dodržuje hygienu,

nepřesvědčuje svět, že „to je jen takové škrábání v krku“,

a když to přijde, odpočívá jako král gaučového království.

A pokud všechno selže?

Tak si aspoň užijte legální možnost strávit tři dny u seriálů bez výčitek. Chřipkové období je jako nepříjemná reality show: nechcete v ní vystupovat, ale pokud už vás vyberou, chcete aspoň rychle vypadnout. Posilujte imunitu, dodržujte hygenu, a když nemoc přijde, dejte tělu klid.

A nezapomeňte: i když se zima nese v duchu bacilů, pořád je to období čaje, dek, filmů a výmluv, proč nemůžete ven. A to se taky počítá. Chřipkové období nemusí být postrachem zimy. Když posílíte imunitu, budete dbát na hygienu a reagujete na první příznaky včas, máte velkou šanci projít zimou bez větších potíží. A pokud vás přece jen chřipka dostihne, dopřejte si odpočinek – tělo vám poděkuje.

Článek napsala p. Blechová

ZAJÍMAVOSTI

Jak prožívali leden naši předkové aneb zajímavosti z kalendáře a tradičních pranostik

Když se lednové mrazy na nosy a uši lepí a každý krok po chodníku křupe novým sněhem, je čas se ohlédnout za tím, jak tento měsíc prožívali naši předkové. Ponořme se do světa kalendářních zajímavostí a tradičních pranostik, které lednu vládly.

Leden byl vždy měsícem plným očekávání a příprav na nový rok. Naši předkové k němu přistupovali s úctou a respektem, vědomi si jeho krutého počasí, ale i magie nových začátků. Jaké tradice a pověry byly s prvním měsícem roku spojeny?

LEDNOVÉ POČASÍ A JEHO VÝZNAM

Leden je tradičně nejchladnějším měsícem v roce, a to nejen meteorologicky, ale i v lidových pranostikách. „**Lednová zima, březnová vláha**,“ praví jedno staré přísloví, naznačující, že tuhé mrazy v lednu předpovídají vlhké a teplé jaro. Naši předkové pozorně sledovali, jak se počasí vyvíjí, a snažili se z toho vyčíst přízně či nepřízně nadcházejících měsíců.

SVÁTKY A ZVYKY

Leden byl také měsícem mnoha svátků a zvyků. Po Novém roce následovala řada méně známých, ale neméně důležitých dnů. Například Tři králové (6. ledna) byl den, kdy se končily vánoční oslavy a začínal běžný život. Dalšími významnými dny byly Svátek svatého Antonína, patrona domácích zvířat, nebo den svatého Šebestiána, který měl ochraňovat před morovými nákazami.

PRÁCE A ODPOČINEK

V lednu práce na poli ustala, ale to neznamenalo, že naši předkové měli volno. Právě naopak, byl to čas pro opravy nářadí, plánování jarních prací a péče o hospodářská zvířata. Večery byly věnovány společenským aktivitám, příběhům u ohně a plánování budoucnosti. Byl to čas, kdy se komunity utužovaly a sdílely společné zážitky.

PŘÍRODA A JEJÍ CYKLY

Přestože byla příroda v lednu spící, naši předkové si byli vědomi jejích cyklů. Pozorovali stromy, zvěř a ptactvo, aby zjistili, jak dlouho zima potrvá. „**Svítí-li na Vincenta jasné slunce, naplníš vínem sudy, džbány i hrnce.**,“

praví pranostika o 22. lednu, kdy se slaví den svatého Vavřince.

VÝZNAM SNŮ A VĚŠTĚNÍ

Leden byl také časem snů a věštění. Dlouhé zimní noci byly ideální pro snění a hledání znamení ve snech. Věřilo se, že sny v lednu mají zvláštní význam a mohou předpovědět události nadcházejícího roku. Věštění z různých předmětů, jako jsou karty nebo kosti, bylo běžnou praxí a mělo pomoci lidem připravit se na to, co přinese osud.

Leden byl pro naše předky měsícem plným rituálů, pozorování a příprav na nadcházející rok. Dnes mnohé z těchto tradic a pověr považujeme za zastaralé, ale stále nás fascinují a připomínají nám, jak byl život našich předků úzce spjat s přírodou a jejími cykly. Ať už lednové pranostiky bereme jakkoliv vážně, jedno je jisté – zima je časem, kdy se historie mísí s přítomností a kdy každý mrazivý dech může vyprávět příběh.

Radyprovsechny.cz

NEJVĚTŠÍ POTRAVINOVÁ MÁNIE ROKU 2026? SÍTĚ I KAVÁRNY POBLÁZNIL ČERNÝ SEZAM

Zatímco se světoví investoři v posledním desetiletí soustředili na zelený fenomén matcha latte nebo růžové tóny pitayi, z hlubin asijské tradice se nenápadně vynořil nový hegemon. Černý sezam je příkladem nové éry potravinářského průmyslu, jenž propojuje vizuální brutalismus s nekompromisními nároky na funkčnost.

Pro trh s funkčními potravinami představuje toto drobné semínko strategickou surovinu, která v sobě nese vzácnou kombinaci umami chuti a marketingové výbušnosti. Černý sezam nyní už tvoří přibližně pětinu světové produkce sezamových semínek, přičemž podle serveru Market growth reports produkce černého sezamu v roce 2024 dosáhla zhruba 1,4 milionu tun.

Spotřeba černého sezamu podle stejné analýzy v roce 2024 vyskočila o 22 procent, zejména ve východní Asii a Severní Americe.

Jde samozřejmě o všechny typy sezamu, ale černá varianta nabírá zásadně rychlejší tempo než ta klasická bílá. Černý sezam má totiž výrazný profil, funguje

v teplých i studených pokrmech, sladkých i slaných, a především je zajímavý vizuálně. V metropolích, jako je New York, Londýn či Singapur, se černý sezam stal novým standardem luxusu.

V některých asijských zemích je sice černý sezam běžnou součástí tamních kuchyní už po dlouhá staletí, kde se používá do dezertů, past, nápojů i tradičních léčivých směsí. Teď se však dostává do centra globální pozornosti, podobně jako dříve matcha, kimchi nebo kombucha.

A stejně jako ony se i černý sezam pohybuje na pomezí chuti, estetiky a příslibu zdraví. Dnes je chuťovým fenoménem, který se přes mochi zmrzlinu či korejské latte plíživě dostává i do pražských bister, farmářských zmrzlináren a e-shopů se zdravou výživou.

Černý sezam není extrém. Není fermentovaný, není štiplavý ani šokující. Je nový, ale srozumitelný. A to je klíčové.

Černá barva v gastronomii přitahuje pozornost, vyvolává emoce a působí prémiově. A značky a výrobci to vědí. Nejde jen o recepty, ale i o lifestyle obsah: kavárenské rituály, estetiku pomalého života, kulturu péče o sebe.

Černé jídlo je podle Mazalové neobvyklé, působí luxusně a čistě. Podobně pro nás kdysi byla neobvyklá barva zelené matchy. A zároveň v sobě černý sezam nese právě i příběh potraviny, která dává lidem pocit, že si ji mohou dopřát, protože je zdravá.

„Pokud se podíváme na kvalitní vědecká doporučení, vidíme, že pravidelná konzumace ořechů a semen souvisí se sníženým rizikem kardiovaskulárních onemocnění. Doporučuje se přibližně dvacet až třicet gramů denně," podotýká Selinger.

Zároveň ale dodává, že žádná potravina nemá zázračné účinky. „Rozdíly mezi jednotlivými druhy semen existují, ale nejsou dramatické. Z hlediska zdraví je klíčová pestrost, nikoli honba za jednou superpotravinou."

Na rozdíl od bílého sezamu, který je v západním světě běžnější, si jeho černá varianta uchovává slupku, v níž je koncentrováno největší bohatství antioxidantů.

Český trh má také svá specifika. Trendy sem přicházejí pomaleji než do Spojených států nebo západní Evropy, ale jakmile se uchytí, bývají stabilní. Přesně tak tomu bylo u avokáda, hummusu nebo fermentovaných potravin.

A právě černý sezam má potenciál následovat stejnou cestu. Ne jako masová surovina, ale jako součást prémiového segmentu.

Černý sezam je výmluvným signálem, že ekonomika potravin stojí jak na výkonu a růstu, tak i na příběhu a schopnosti pracovat s lidskými emocemi. A možná právě proto se z malého semínka stal tak obrovský fenomén.

Forbes.cz

MOZEK V KONDICI

Lidský mozek je jako sval – pokud ho necvičíme, začne ochabovat. Stačí však pár minut denně a vaše paměť i soustředění se mohou úplně proměnit! Mozek bychom měli trochu potrápit úplně všichni, protože schopnost učit se nové věci v něm existuje až do konce života.

A nebojte, nemusíte trávit hodiny učením. Stačí drobné změny v denním režimu a váš mozek bude v nejlepší formě. Paměť i soustředění se dají trénovat – a čím dříve začnete, tím lépe se budete cítit i ve vyšším věku.

Soustředění na jedničku: Metoda 5 minut

Máte problém udržet pozornost? Zkuste techniku mikrosoustředění: Nastavte si časovač na 5 minut a věnujte se naplno jedné činnosti (čtení, práce, učení). Po 5 minutách si dejte krátkou pauzu (protáhněte se, napijte se vody). Jakmile si na tento rytmus zvyknete, můžete intervaly postupně prodlužovat. Tato metoda pomáhá nejen udržet koncentraci, ale také překonat prokrastinaci.

Napadlo by vás, že svou roli hraje i dýchání?

Mozek potřebuje kyslík. Správné dýchání dokáže zlepšit soustředění i paměť – však si vzpomeňte, co nám ve škole říkali učitelé o častém větrání třídy.

Technika dýchání 4-7-8:

Nádech nosem na 4 sekundy

Zadržení dechu na 7 sekund

Pomalu vydechněte ústy na 8 sekund

Opakujte 4x a pocítíte okamžité zklidnění i lepší soustředění. Ideální před důležitou schůzkou nebo učením.

Jste už pokročilí trenéři svého mozku? Zkuste něco neobvyklého.

Jak bylo zmíněno, mozek roste, když se učíme nové věci. A to může být nejen školní látka, ale i rukodělné činnosti, složitější postupy vaření, opravování rozbitých věcí nebo třeba pěstování bonsají. Nové dovednosti stimulují mozek a zpomalují jeho stárnutí. Znáte ve svém okolí někoho v požehnaném věku, kdo je stále plný elánu? Jistě to nebude zahálčivý typ.

Strava pro chytrou hlavu

Mozek potřebuje správné palivo. Pokud se v potravinách dají vyzdvihnout živiny, které jsou dobré speciálně pro podporu mozku a jeho kognitivních funkcí, je to:

- Avokádo – obsahuje zdravé tuky pro výživu mozkových buněk.
- Tučné ryby (losos, makrela) – obsahují omega-3 důležité pro paměť.
- Borůvky – mají antioxidanty chránící mozek před stárnutím.
- Ořechy a semínka – bohaté na hořčík a vitamín E, také podporují soustředění.

A nezapomeňte na dostatek vody – i mírná dehydratace zhoršuje pozornost.

Kvalitní spánek – nejlepší regenerace pro mozek

Paměť se ukládá během spánku. Pokud spíte málo nebo nekvalitně, vaše koncentrace půjde dolů. Základní radou je jít spát a vstávat ve stejný čas, včetně víkendů. Vyhněte se obrazovkám alespoň hodinu před spaním. Pomůže i meduňkový čaj nebo levandule. Je však dobré vzít

v potaz celý životní styl, protože to, co děláte ve dne, s úrovní odpočinku hodně souvisí.

mentem.cz

IN – OUT

Nebezpečný trend Chroming

Sociálními sítěmi se šíří nebezpečný trend, kterému se říká chroming. Jedná se o internetovou výzvu, při které děti nebo mladiství inhalují plyny z deodorantů a dalších sprejů pro pocit euforie. Odborníci ale varují, že následky chromingu jsou nepředvídatelné a jeho dopady mohou být i smrtelné.

Látky, které se vyskytují například v některých deodorantech, mohou člověku změnit stav vědomí. Uhlovodíky, které obsahují, tlumí funkce nervového systému. Inhalace tak může způsobit pocit euforie, halucinace, třes, slabost nebo smrtelnou srdeční arytmii, informoval web Prev Centrum.

Odborníci varují, že následky jsou nepředvídatelné a záleží na množství a četnosti inhalace. „Může to záviset jak na použitém produktu, tak na osobním zdraví. Někdy může jediná inhalace vést k úmrtí," varovala pro CNN pediatrička Betty Choiová. Problém je podle lékařky hlavně snadná dostupnost podobných aerosolů. „Navíc se může lehce stát návykovým," doplnila.

Hrozí riziko silnějších drog

Chroming tak představuje vážná rizika jak z krátkodobého, tak i z dlouhodobého pohledu. „Děti, které se této činnosti věnují, pravděpodobně riskují, že budou vyhledávat silnější drogy," přiblížil pro CNN doktor Anthony Pizon, vedoucí oddělení lékařské toxikologie na Lékařské fakultě Pittsburské univerzity.

Krátkodobé účinky, které mohou být okamžité a trvat i několik hodin, jsou podobné těm po konzumaci alkoholu. Může se objevit směs euforie s točením hlavy, nemotorností, nezřetelnou řečí nebo ztrátou zábran. Možné jsou také nevolnost, zvracení, srdeční problémy, záchvaty, svalová slabost, ospalost nebo potíže s dýcháním, uvedl Pizon.

Důsledky opakovaného chromingu mohou zahrnovat dysfunkci ledvin nebo jater, poruchy elektrolytů, neuropatii, závislost, poškození mozku nebo srdce, problémy s pamětí a soustředěním a s tím spojené horší školní výsledky, vředy, krvácení z nosu, poruchy duševního zdraví a změny nálad, jako je apatie, paranoia nebo podrážděnost, uvedli odborníci.

Podle amerického úřadu pro zneužívání návykových látek a duševní zdraví dosáhl v roce 2022 počet mladistvých ve věku 12 až 17 let užívajících inhalanty více než půl milionu. Toto číslo v posledních letech stále roste.

Prima.cz

NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON

KLUZIŠTĚ V JIHLAVĚ

Kdy: 1. 12. 2025 – 2. 2. 2026

Velké kruhové kluziště na Masarykově náměstí Jihlava

- Všední dny: 8:00 – 12:00 (přednostně pro školy), 14:00 – 21:00
  Víkendy, svátky: 9:00 – 12:00; 14:00 – 21:00
- Brusírna i brusle k zapůjčení za poplatek
- Vstup zdarma

NOVOROČNÍ GALAKONCERT

Kdy: 8. 1. 2026, 19:00 hod.

Kde: Divadlo Na Kopečku, Jihlava

Sympatické pěvecké trio Lucie Juránková, Magda Vítková a Martin Křížka opět v Jihlavě!

V ceně vstupenky novoroční přípitek!

Vstupenky: pouze v předprodeji v Knihkupectví Jitka, Komenského 16, Jihlava

NOVÝ ZÉLAND – JEDNA ZEMĚ, MNOHO SVĚTŮ

Kdy: 20. 1. 2026, 19:00 hod.

Kde: DKO Jihlava, Malá scéna

Vstupné: předprodej 180,- Kč

Cestovatelská přenáška Václava Bacovského.

AKCE V LEDNU

KAŽDÝ ČTVRTEK

ON-LINE CAFÉ

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

9. 1., 16. 1., 23. 1., 30. 1. 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

7. 1. 2026 STŘEDA – EXKURZE DO HORÁCKÉ MULTIFUNKČNÍ ARÉNY

Pojďte s námi navštívit nově otevřenou Horáckou Multifunkční arénu v Jihlavě. Exkurzi nám zprostředkuje Ing. arch. David Beke – radní města Jihlavy.

Akce se uskuteční od 10:00 hod. Společný sraz v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., na Brtnické 15 v 9:15 hod. Pojedeme MHD linkou F ze zastávky Tylova v 9:35 hod. směr Vysoká škola Polytechnická.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 5. 1. 2026

8. 1. 2026 ČTVRTEK – SEMINÁŘ S PhDr. DANOU MARKOVOU

Nový rok zahájíme velice příjemně a sice na semináři s PhDr. Danou Markovou na téma Novoroční rozjímání.

Seminář proběhne na Brtnické 15 od 9:30 hod.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 6. 1. 2026

14. 1. 2026 STŘEDA – ZVUKOVÁ STŘELBA

Přijďte se zúčastnit turnaje ve zvukové střelbě. Začátek turnaje v 10:00 hod v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., na adrese Brtnická 15. Nejlepší střelec se může těšit na odměnu.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 12. 1. 2026

19. 1. 2026 PONDĚLÍ – SEMINÁŘ - PRVNÍ POMOC PRO PSY

Seminářem nás provede paní Zuzana Wildmannová, DoTh. - veterinární technik, akreditovaný lektor první pomoci a zdravotnický záchranář.

Cílem semináře je naučit nevidomé, anebo majitele s částečnou ztrátu zraku naučit, jak se zachovat v kritické situaci pro jejich psa a jak poznat vážný stav s ohledem na to, že jeden z hlavních smyslů je částečně anebo úplně nefunkční.

Seminář je veden především prakticky, aby si majitel mohl výuku „osahat“.

Začátek semináře je v 10:00 hod v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., na adrese Brtnická 15. Délka semináře cca 4 hodiny.

Cena semináře: 500,- Kč.

Maximální počet účastníků: 6 osob.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 12. 1. 2026

22. 1. 2026 ČTVRTEK – 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 Teamsy. Dozvíte se, jaké změny a novinky jsme si pro vás na rok 2026 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 10:00 hod. V tento čas dojde také k propojení přes Teamsy.

ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 20. 1. 2026

26. 1. 2026 PONDĚLÍ – 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. 1. 2026

BRUSLENÍ

Od 30. listopadu bude na Masarykově náměstí v Jihlavě otevřeno vánoční kluziště. Zájemcům o bruslení jsme k dispozici jako průvodci po individuální domluvě na službu sociální rehabilitace.

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 80,- 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.

Na službu se objednávejte vždy nejpozději 3 pracovní dny předem.

BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny

v měsíci lednu

Bínová Hana

Fleischmannová Zdeňka

Hanusová Lucie

Háva Jan

Šopa Zdeněk

Tomek František

Vlašín Rudolf

Zmeškal Ondřej

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

Včera jsem pověsil mapu světa na zeď, přivedl jsem svoji ženu a dal jsem jí házecí šipku do ruky a řekl jsem jí, že kam šipka dopadne, tam ji vezmu na dovolenou. No a vypadá to, že asi strávíme tři týdny za ledničkou.

DÁRCI A SPONZOŘI

Spolufinancováno Evropskou unií

Kraj Vysočina

světluška

Nadační fond Českého rozhlasu

Jihlava

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

CHESTERTON
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

www.tyflocentrumjihlava.cz