

# **STŘÍPKY Z JIHLAVY**

Časopis pro slabozraké a nevidomé



*Společná fotografie z procházky na Stříbrný Dvůr*

## OBSAH

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ .....	3
KNIHY DO UŠÍ .....	5
TIPY NA ZVUKOVÉ KNIHY .....	6
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ .....	11
SOUTĚŽ VE ČTENÍ A PSANÍ BRAILLOVA PÍSMÁ .....	15
KŘUPAVÁ MRKVIČKA .....	18
KVĚTEN .....	22
JARNÍ PROCHÁZKA .....	24
OD POMLÁZKY K ĎÁBLOVĚ PRDELI.....	26
KDE JE SPOJKA? .....	31
UMÍTE O SEBE PEČOVAT?.....	36
ZAJÍMAVOSTI .....	40
IN – OUT .....	45
NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON.....	55
AKCE V KVĚTNU .....	57
BLAHOPŘÁNÍ .....	63
DÁRCI A SPONZOŘI .....	65
ČASOPIS VYDÁVÁ: .....	66

## **Vážení klienti, přátelé TyfloCentra Jihlava**

Začíná nám krásný měsíc květen. Jak už jeho samotný název vypovídá, vše kvete, příroda se zbarvuje do mnoha barev a nás čekají krásné, teplé a slunečné dny.

S ohlédnutím na duben si připomeňme vydařenou soutěž ve čtení a psaní Braillova písma. Děkujeme všem účastníkům za odvalu a příjemnou atmosféru, která panovala po celou dobu soutěže. Gratulujeme nejen vítězům, ale všem odvážlivcům, kteří se do soutěže zapojili. V dubnu jsme si užili také krásnou jarní procházku, návštěvu solné jeskyně či seminář s PhDr. Danou Markovou.

A co nás čeká v květnu? Vydáme se na exkurzi do Střediska výcviku vodících psů do Jinonic, protáhneme se při Nočním běhu pro Světlušku a pokračujeme také v návštěvách solné jeskyně. Nebudou chybět ani pravidelné akce jako trénink paměti, online Café či páteční cvičení. Pondělky patří kurzu s názvem Křupavá mrkvička, kam jsou vítány i nové tváře.

Užívejte si krásného počasí, společných aktivit a čerpání nových zážitků 😊

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

# KNIHY DO UŠÍ

## TEMNĚJŠÍ NEŽ NOC

Autor: Michael Connelly

Žánr: americký, detektivní román

Čte: František Kreuzmann

Rozsah: 2 audiodisky (14:30:26)

Dostupné z: Knihovna Jihlava, Hluboká

Za bývalým agentem Terrencem McCalebem přijde jednoho dne zástupkyně šerifa losangelského okresu a přinese s sebou složku s případem nevyřešené vraždy. Na místě činu bylo nalezeno spousta podivných důkazů, a protože se policie nikam nedostala, je McCaleb požádán, aby se na případ podíval. Po prozkoumání spisu McCaleb zjistí, že vše ukazuje na detektiva Harryho Bosche, jehož zná z případu, na kterém pracoval před odchodem do výslužby. Bosch momentálně figuruje jako klíčový svědek v mediálně sledovaném procesu, v němž je známý filmový režisér obviněn z vraždy. Podaří se rozplést spletité klubko lží a intrik, kvůli kterým se zdá, že se Harry Bosch dostal na šikmou plochu?

# TIPY NA ZVUKOVÉ KNIHY

## TIPY OD P. PTÁČKOVÉ

### Terry Pratchett

Tento anglický spisovatel je asi jeden z nejznámějších představitelů fantasy literatury. Napsal víc, než padesát titulů. Spolupracoval i se spisovatelem Neilem Gaimanem.

Narodil se v roce 1948 dne 28. dubna v Beaconsfieldu v hrabství Buckinghamshire. Už ve škole přispíval do školního časopisu. První uveřejněnou povídkou byl „*Kšeft v Hadesu*“. Poté ještě vyšla v časopise Science fantasy v roce 1963. V roce 1971 pak vydal svůj první román „*Kobercové*“. S N. Gaimanem knihu „*Dobrá znamení*“. Pak pět knížek, kde je hlavní hrdinkou Bábí Zlopočasná, čarodějka z Lancre. Dále šest knížek, kde hraje hlavní roli kapitán Elánus. Ještě tři knihy se Smrtěm, tím Zeměplošským a čtyři tituly s Toničkou Bolavou z Křídý. A jednu z těchto knih vám chci představit. Těch knih je víc. Většina ze Zeměplochy. To je planeta, podobná pizze, kterou nese na zádech čtveřice slonů a ti stojí na krunýři ohromné vesmírné želvy A-tuin. (Sem nepatří první dva

tituly.) To je jen část jeho díla. Můžu tady ještě zmínit třeba *Zaslanou poštu*, *Nadělat prachy* nebo *Pod parou*.

V rámci sci-fi ještě pak napsal s J. Baxterem *Dlouhou Zemi*, *Dlouhý Mars* a další dvě knížky v této sérii.

Jeho život byl pestrý. Kromě psaní si rád všechno vyzkoušel. Třeba, jako dítě si vyrobil u babičky dýmku z brambory. Babička se ani nezhroutila, ani mu nevynadala, ale dala mu tabák. Malý Terry se tehdy hodně poučil o tom, že kouření není nic dobrého. Zkoušel si dokonce vykovat meč z vlastně nasbírané rudy... Ale teď vážněji. Pracoval v místních novinách, od roku 1980 pak taky jako mluvčí elektrárenské společnosti a posléze se stal spisovatelem na volné noze. Začínal být slavný, tak si mohl zařídit i lepší bydlení a mohl si dovolit i asistenta. Věnoval se dokonce i vývoji počítačových her. Nejen psaní. Byl nejslavnějším žijícím Britským spisovatelem, až v roce 2002 ho předběhla J. K. Rowlingová, autorka Harryho Pottera. V roce 2009 mu královna Alžběta II. udělila šlechtický titul. V roce 2007 mu lékaři diagnostikovali Alzheimerovu chorobu. Dávali mu dva roky života. On však s nemocí dokázal žít ještě dalších sedm let. Zemřel v roce 2015, 12. března. Proslul

bojem za životní prostor pro orangutany. Aby tyto zvířata podpořil, udělal z knihovníka Neviditelné univerzity orangutana. I jeho Zeměplocha byla promyšlená tak, aby počasí na ní dávalo smysl. Prostě, měl rád ve všem pořádek. Proto ho jeho nemoc občas hodně potrápila. Přes to tvořil až skoro do konce života. I když potom už s velkou dopomocí. *Obléknu si půlnoc* – poslední knihu dopsali společně s asistentem o vánocích, roku 2014.

Terry Pratchett navštěvoval i Prahu a byl ve styku i s Janem Kantůrkem, který překládal jeho dílo a navštívil i představení Soudných sester v divadle v Dlouhé ulici v Praze. Naposled v roce 2011.

## **Terry Pratchett**

*Zimoděj* (úžasná zeměplocha)

Načetla Tereza Dočkalová

Tonička Bolavá je vlastně ještě dítě. Zažila už ale věci, které některé čarodějky nezažijí za celý život. Učila se u slečny Velezrádné. Byla jednou z místních čarodějek a Tonička byla jediná, která u ní dokázala zůstat. Jinak všechna děvčata s děsem utekla. Čarodějky byly vesnické léčitelky. Musely umět všechno možné, od

léčení bylinami, po psychologii a veterinu. Prostě, musely si umět poradit v každé situaci. Tonička třeba dělala perfektní sýry. Ale o tom tady řeč nebude. Morisův tanec je zvyk, v Anglii se provozuje, když přichází teplé dny. Ona měla být účastná její obrácené formy. A stalo se, že ji vír tance strhl a ona tančila se samotným bohem zimy Zimodějem. Tato pohádka však pohádkou není. Je to dost krutý příběh. Ještě, že má po ruce malé mužíčky, modré a dravé NacMac fígly. Jsou to takoví malí škodiči, ale ona byla jejich náčelnicí, tedy byla pod jejich ochranou. A samozřejmě bábi Zlopočasná a Stařenka Oggová nesmí chybět. Ty jí také hodně pomáhaly. A ona se od nich měla možnost ledasco naučit.

Knížka nepostrádá napětí a je vlastně tak trochu ze života. Je to přibarvený vhled do časů ne tak dávno minulých. Ukazuje nám, že zdánlivá pohádka se rychle může zvrhnout v temný horror. Najdete tady poučení i pobavení a možná poznáte i některé lidi ve svém okolí. Myslím podle chování jednotlivých postav...

CD má 33 stop. Celkový čas je 12 hodin a 31 minut. Balení obsahuje jedno CD a vydalo nakladatelství One hot book.

Už dříve jsem zde psala o jednotlivých knihách ze Zeměplochy. Jsou opravdu výborné.

# ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

## Co je Moje konto

V souvislosti s důchody může být užitečná informace, že ČSSZ nedávno přidala na svém ePortálu k online službám službu Moje konto.

Každý má právo seznámit se s evidencí ČSSZ o dobách svého důchodového pojištění. Dosud to bylo možné jen na základě tzv. Informativního listu důchodového pojištění, který správa na vyžádání zasílala vždy jednou za rok. To platí pořád, ale nyní je navíc možné nahlédnout přes Moje konto do této evidence kdykoliv. Dále je možné dát podnět k doplnění neevidované doby či opravě chybně evidované doby bez nutnosti osobně chodit na pracoviště správy. Stačí se přihlásit prostřednictvím datové schránky nebo Identity občana. Například studium před rokem 2010 je náhradní dobou důchodového pojištění, ale ČSSZ ji neeviduje. Doba, kterou správa vede jako neevidovanou, je zde nazvána „prázdný interval“. Po rozkliknutí se otevře okno, kde je tato doba předvyplněna. Z rozbalovací nabídky se zvolí příslušný druh doby pojištění a nahraje

se sken dokumentu prokazující účast na pojištění, v tomto případě například maturitní vysvědčení, případně vysvědčení o státní závěrečné zkoušce u absolventa vysoké školy. ČSSZ sama od sebe neviduje jako náhradní dobu ani péči o dítě do čtyř let věku, kterou lze primárně doložit skenem rodného listu dítěte. Stejně se postupuje i při chybějící době výdělečné činnosti. Bez alespoň jedné přílohy prokazující dobu pojištění se však podání neodešle. Bude-li to třeba, ČSSZ později požádá o doplnění.

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

## **POMOZTE NÁM S VÝVOJEM APLIKACE PRO NEVIDOMÉ**

Pomozte nám vyvinout aplikaci pro nevidomé a slabozraké! Jak již bylo zmiňováno dříve, spolupracuje s TUL na vývoji aplikace pro nevidomé a slabozraké - jelikož z praxe víme, s čím se naši klienti v běžných životech potýkají.

Jednou z funkcí, kterou by aplikace měla umět, je detekce plesnivosti, nahnilosti potravin. Pro slabozrakého je těžké rozpoznat, zda je flek na chlebu mouka, nebo počáteční stav plísně, co teprve pro nevidomého... Pro správnou detekci je však potřeba velké množství fotografií s takto napadenou potravinou.

Žádáme Vás tedy o pomoc při shromažďování snímků plesnivých a nahnilých potravin!

### **Potřebujeme snímky:**

nahnilého/shnilého ovoce a zeleniny,

plesnivého pečiva,

plesnivých mléčných výrobků,

prošlého masa, zavařenin a dalších...

Před vyhozením takovýchto potravin Vás prosíme VYFOŤTE JE A POŠLETE JE NA NÍŽE UVEDENÉ ADRESY!

Pro nahrávání fotek potravin s plísní je vytvořen formulář, kam se fotografie nahrají.

Případně můžete zasílat fotografie i na e-mail: [bmyvision@seznam.cz](mailto:bmyvision@seznam.cz)

Velice Vám tímto děkujeme, budeme vděční za jakékoliv množství fotografií! Díky Vaší pomoci bude tato funkce pomáhat nevidomým a slabozrakým uživatelům aplikace v telefonech.

[TyfloCentrumliberec](#)

# **SOUTĚŽ VE ČTENÍ A PSANÍ BRAILLOVA PÍSMÁ**

Dne 29. dubna jsme se sešli v TyfloCentru Jihlava za účelem soutěže ve čtení a psaní Braillova písma. Tato soutěž proběhla ve spolupráci s jihlavskou odbočkou Tyfloservisu a odbočkou SONS.

Velké poděkování patří paní Adéle Bodišové za zajištění krásných cen a výborného občerstvení.

Dále chceme poděkovat paní Bc. Janě Kuczové a paní Renatě Cekulové, DiS. za vedení soutěže.

Od rána zde panovala velice příjemná a přátelská atmosféra. Nervozitu zřejmě všichni nechali za dveřmi.

Výherci jednotlivých kategorií se mohou účastnit finále soutěže v Praze, které proběhne v říjnu 2026.

Soutěžilo se v těchto disciplínách:

- Čtení Braillova písma,
- Psaní na mechanickém braillovém psacím stroji,
- Psaní na tabulce,
- Psaní na počítačové klávesnici

Celkem se soutěže zúčastnilo 5 klientů.

## **Výsledky jednotlivých disciplín:**

### Kategorie čtení – nevidomí od narození

1. Ondřej Mareš

### Kategorie čtení – později osleplí

1. Lenka Šulerová
2. Jaroslav Lukačina

### Kategorie psaní – Pichtův psací stroj

1. Ondřej Mareš
2. Petr Zoufalý
3. Jaroslav Lukačina

### Kategorie psaní – Tabulka

1. Jaroslav Lukačina

### Kategorie psaní na klávesnici

1. Olga Parkosová
2. Petr Zoufalý
3. Ondřej Mareš



*Společná fotografie účastníků soutěže, pracovníků TyfloCentra a SONS Jihlava*

## KŘUPAVÁ MRKVIČKA

V březnu jsme v rámci klubu zdravého životního stylu vařili tofu se zeleninou a rýží. Jako dezert jsme měli tofu krém s citronem. Toto jídlo je zdravé, lehce stravitelné a velmi chutné i pro běžného strávnicka.

Pojďme si připomenout recepty.

### **TOFU SE ZELENINOU**

Budeme potřebovat:

1 přírodní tofu, které povaříme ve vroucí vodě 3 minuty a pak nakrájíme na kostky

Zeleninu všeho druhu – cibuli, mrkev, papriku, kousek zelí, kedlubnu, pórek, prostě vše, co doma zrovna máte, nakrájené na kostičky

Celozrnnou rýži – ideálně předem namočenou (nemusí být, ale je pak lépe stravitelná)

Sezamový olej, sójová omáčka Tamari, datlový či jiný sirup, mořská sůl, umeocet, koření dle chuti

Postup:

Uvaříme rýži, v poměru 1 díl rýže ke 2 dílům vody. Trvá to přibližně cca 15-20 minut, než se voda úplně vyvaří, vypneme a necháme dojít.

Považené tofu, které jsme nakrájeli na kostky, naložíme



do marinády vytvořené z trochy vody, sojové omáčky Tamari a trochy datlového či jiného sirupu. Můžeme marinovat i přes noc.

Na pánvi rozežřejeme sezamový olej a přidáme nejdřív cibuli, a pak všechnu ostatní zeleninu, posypeme mořskou solí, restujeme tak 10 minut, poté trochu podlijeme vodou a dusíme pod pokličkou do změknutí zeleniny. Poté přidáme i naložené tofu a provaříme. Pak vypneme a dochutíme sojovou omáčkou a umeocetem.

Na talíř nandáme rýží a nabereme zeleninu s tofu. Můžeme zdobit různými praženými semínky a zelenou posypkou.

*Omáčky Tamari a umeocet koupíte v prodejnách zdravé výživy.*

## **TOFU KRÉM S CITRONEM**

Budeme potřebovat:

1 tofu natural – 250 g – povaříme ho opět 3 minuty v horké vodě

Citron – 2 lžičky šťávy a kůra z celého citronu (dle Vaší chuti)

170 ml mandlového či jiného rostlinného mléka

Mandlové máslo 2 lžíce (možno použít i jiné ořechové máslo)

Sladidlo – dle Vaší preference – datlový či rýžový sirup, javorový sirup, případně med....

Postup:

Tofu nalámeme na kousky a vložíme do mixéru či blenderu. Přidáme rostlinné mléko, citronovou kůru i šťávu, sladidlo a ořechové máslo. Prošleháme na krém. Pokud chceme krém hustější, nedáme tolik mléka.

Přelejeme do misky.

Ideálně dáme vychladit do lednice a můžeme dozdobit dle chuti, posypat třeba oříšky, či strouhanou hořkou čokoládou.

*Ořechová másla koupíte v prodejnách zdravé výživy,  
nebo třeba v drogerii DM, i v běžných obchodech.*

Dobrou chuť!

## KVĚTEN

Z pranostik „březen – za kamna vlezem“ a „duben, ještě tam budem“ fičí zima, zato máj, to je něco docela jiného: slibuje „vyhánění koz v háj“, hřejivé sluneční paprsky, lásku, polibky a květiny.

Květen – čas z květin pleten, květen – měsíc lásky anebo květen – lásky čas: to jsou nejznámější charakteristiky pátého měsíce roku. Přestože bláznivé aprílové počasí většinou končí v dubnu, i pro máj bývají typické krátké, ale pro jarní přírodu zničující krátké návraty mrazů a zimy. Květnová pořekadla, moudra a veršovánky se ale točí zejména kolem lásky a květin.

Květen je měsíc, který voní novým životem. Po chladných a někdy nevyzpytatelných dnech dubna přichází s jemným teplem, delšími večery a příslibem blížícího se léta. Stromy už mají plné koruny svěží zeleně, louky se barví pestrými květy a vzduch je naplněn zpěvem ptáků, který jako by oslavoval návrat slunce v celé jeho síle.

Rána v květnu bývají klidná a svěží. Rosa se třpytí na trávě jako drobné perly a světlo se pomalu rozlévá krajinou. Je to čas, kdy se člověk může na chvíli zastavit

a nadechnout se – opravdu nadechnout – a cítit, že všechno kolem něj roste a žije.

Květen je také měsícem lásky. Lidé se procházejí v parcích, sedávají na lavičkách nebo pod rozkvetlými stromy a užívají si blízkost druhých. Příroda jako by sama vybízela k něze a radosti. Všechno působí lehčeji, jednodušeji a krásněji.

Večery jsou dlouhé a mají zvláštní kouzlo. Slunce zapadá pomalu, obloha hraje barvami a svět se na chvíli zpomalí. Je to ideální čas na tiché přemýšlení, setkání s přáteli nebo jen na to být venku a vnímat, jak se den mění v noc.

Květen není jen přechodem mezi jarem a létem – je to okamžik, kdy je všechno v plném rozkvětu. Připomíná nám, že i malé věci mohou být krásné a že každý nový den může přinést něco dobrého.

## JARNÍ PROCHÁZKA

Dne 22. 4. 2026 jsme se společně s klienty a pracovníky TyfloCentra vydali na jarní procházku v okolí Zborné u Jihlavy. Původní plán počítal s trasou dlouhou přibližně 7 kilometrů, ale díky dobré náladě a chuti pokračovat jsme nakonec ušli téměř 10 kilometrů. Ráno nás přivítalo chladnější počasí, které však postupně vystřídalo příjemné jarní teplo. Díky pohybu jsme se navíc brzy zahřáli, a tak nám počasí nijak nepřekáželo.

Hned od začátku nás obklopovala krásná příroda. Okolní krajina byla plná jarní zeleně, čerstvého vzduchu a klidu, který člověk ve městě jen těžko hledá. Velmi na mě zapůsobila cesta lemovaná pravidelně vysázenými smrky, která působila upraveně a téměř až uklidňujícím dojmem. Každý krok v tomto prostředí byl příjemným zpomalením oproti běžnému tempu dne.

Jedním z nejhezčích míst celé trasy byl rybník s kapličkou, kde se často konají svatby. Toto místo mělo zvláštní atmosféru – klidnou, téměř až slavnostní. Voda byla klidná, okolí upravené a celé prostředí působilo velmi

harmonicky. Byl to jeden z těch momentů, kdy se člověk na chvíli zastaví a jen si užívá přítomný okamžik.

Během cesty jsme míjeli také střelnici a pokračovali směrem k jeskyni. Tato část trasy byla fyzicky náročnější – terén byl místy úzký, strmější a hůře schůdný, což představovalo výzvu nejen pro klienty, ale i pro nás jako doprovod. Okolí jeskyně působilo tajemně, místy až temně, a dodávalo celé procházce zajímavý kontrast k předchozí poklidné krajině. Pro někoho může být toto místo až lehce stísnující, ale zároveň mělo své jedinečné kouzlo.

Součástí dne byli také vodící psi klientů, kteří si procházku očividně užívali. Nejvíce je zaujala právě oblast u jeskyně, kde se s nadšením váleli v listí. Výsledkem byli psi, kteří sice ztratili na své „reprezentativnosti“, ale o to víc bylo vidět, že si den opravdu užili. Tento moment přinesl i spoustu smíchu a odlehčil celou atmosféru.

Cestou zpět jsme procházeli přes Hybrálec, který byl místy krásně vyzdobený velikonočními dekoracemi. Barevná výzdoba příjemně oživila prostředí. Nečekaným zpestřením byla i veverka, kterou jsme zahlédli lézt po fasádě jednoho z domů. Tento drobný moment potěšil

všechny a ukázal, že i obyčejná procházka může přinést nečekané zážitky.

Celý den se nesl v přátelské a uvolněné atmosféře. Klienti spolu komunikovali, sdíleli své dojmy a často nechyběl ani humor. Procházka tak nebyla jen o pohybu, ale i o společně stráveném čase a budování vztahů.

Závěr patřil zaslouženému odpočinku v jihlavské restauraci Venuše, kde jsme si po náročném, ale krásném dni dopřáli občerstvení. Společné posezení bylo příjemnou tečkou za celým dnem, během které jsme si mohli v klidu sdílet zážitky z celé trasy.

*Článek napsala praktikantka Šárka Pechačová*



*Foto rybníku ve Stříbrném Dvoře*

## OD POMLÁZKY K ĎÁBLOVĚ PRDELI

**Velikonoce** u nás doma začínají vždycky stejně – velkolepým plánem, že letos to bude jiné, klidnější, organizovanější ... a končí to tím, že jsem ráda, že vůbec přežijeme. Letos jsme se do toho opět pustili ve třech a se vší vervou: já (45, specialistka na velkolepé plány a jejich ještě velkolepější kolapsy), Vojta (17, mistr světa v pomalosti a nově i v neplánovaném degustování) a Viktorie (15, mistryně světa v pubertálním utrpení).

Přípravy probíhaly tradičně. Barvení vajíček – každé pečlivě označené počátečním písmenem koledníka, protože pořádek musí být. Realita? Po dvou hodinách jsme měly barevnou abstrakci a systém, který dával smysl asi jako předpověď počasí na příští století. Bylo na nich napsané něco mezi „S“, „J“ a „asi flek“. Pentle jsme vytáhli loňské – ekologicky, ekonomicky a hlavně líně. Beránek? Ten byl tak „co dům dal“, že jsem upřímně čekala, že se po vyklopení rozuteče zpátky do trouby. Ale držel. Zázrak. Mazanec ... no ... řekněme, že jsem na něj nezapomněla úplně. Jen jsem ho tak ... ignorovala, dokud nebylo pozdě. Výsledek připomínal spíše archeologický nález.

## ***A pak přišlo to slavné ráno ...***

Vystřelila jsem z postele jako první. Ne proto, že bych se těšila – naopak. Velikonoce mě příliš nebaví! Ale představa, že bych je zaspala a pak to musela poslouchat celý rok? To radši ne. Za mnou vstávala Viktorie. Tedy ... „vstávala“. Spíš byla násilně vytažena z postele prvními koledníky, kteří měli pocit, že je dobrý nápad dorazit za svítání. Její výraz by dokázal zabít i beránka z naší formy. A Vojta? Ten ... nevstával. Vojta nikdy nevstává. Vojta se pomalu přesouvá mezi dimenzemi, až se nakonec objeví v kuchyni. Možná. Koledníků přišlo hodně. Někteří tradiční, někteří zmatení, jeden evidentně ztracený už od Vánoc. A pak přišel ON. Umělec. Muž, který se rozhodl, že koledu nebude recitovat ... ale tvořit. Na místě. A pouze ze slova na „P“. „Pěkné ... p ... pomlázky ... prosím ... paní ... pěkně ... pardon ... proč ... prostě ...“ Stáli jsme tam, úplně fascinovaní, jako bychom sledovali moderní divadlo. Nikdo nevěděl, co se děje, ale všichni jsme cítili, že je to důležité. Mezitím Vojta vyrazil na pomlázku s naší rodinou. Statní muži. Odolní. Zkušení. A Vojta ... se snažil. Jenže letos mu bude 18. A lidi prostě nalívají. Zatímco ostatní drželi tempo, Vojta držel ...

skleničku. Tempo v požívání alkoholu neudržel ani omylem. Někde mezi třetím „jen malým panákem“ a pátým „to musíš, to je tradice!“ začal být spíš turistou než koledníkem. Držel se. Ale nebyl statný. Ani trochu. Po dvanácté hodině se ještě trousili opozdilci. Někteří vypadali, že ani nevědí, jestli koledují, nebo hledají autobus. Jiní vypadali, že ani netuší, kde jsou. Jeden se mě zeptal, jestli je to správná ulice. Řekla jsem mu, že už vlastně ani nevím, co je správné. Viktorie, aby v tom trapno nebyla sama, si pozvala kamarádku Adélku. Ta s námi byla celou dobu. Celou! Dobu! A celou dobu se smála. Ne tak jako normálně. To bylo takové to upřímné, hluboké „já se snad počůráám“ - smích nad tím, jak skvěle ty Velikonoce vedeme. Každý náš krok byl pro ni kulturní zážitek. Adélka měla z celé té situace obrovskou legraci. Zejména ze mě. Ano, přesně z toho momentu, kdy stojíte u dveří, nastavujete zadek a v hlavě si říkáte: „Jak jsem se sem dostala? Kde se stala chyba? Proč jsem se narodila v této kultuře?“ A pak přišel vrchol organizační dokonalosti. Na základě našich pečlivě značených vajíček jsme zjistily, že jsme na dva chlapy z rodiny ... úplně zapoměly. Protože iniciály! Z „J“ se rázem stalo

velké „D“. Nikdo nevěděl jak, nikdo nevěděl proč, ale dvě vejce byla prostě špatně. Rodinné vztahy přežily. Zázrak číslo dvě. Viktorie přežívala celý den s výrazem „tohle si budu pamatovat a jednou vám to vrátím“. Já přežívala s výrazem „už jsem nastavovala zadek, tak to dotáhnu“. A Adélka? Ta se smála. Pořád!

Když konečně všechno skončilo, byli jsme všichni psychicky i fyzicky vyždímaní jako staré houbičky. Ale protože jsme rodina – a rodina je tak trochu legální forma šílenství – rozhodli jsme se vyrazit na výlet. Hlavně kvůli synovi, který potřeboval trochu vyvětrat hlavu a dostat se z nálady „všechno je katastrofa“. A kam jinam než na místo s názvem ... Dáblova prdel. Rodina totiž vždycky drží při sobě. I když to někdy znamená jet do pekla. Doslova ... Ano! Opravdu! A přesně tam jsem po celém tom velikonočním maratonu skončila. Symbolika? Naprosto přesná. Celý týden jsem totiž všechny posílala ... nó ... přesně tam. A nakonec jsem tam dojela i já sama. A příští rok? Samozřejmě, že to uděláme úplně stejně!

*článek napsala p. Neckářová*

## KDE JE SPOJKA?

Když jsem toho rána nastupovala do auta, ještě jsem netušila, že mě čeká nejen cesta do maďarských termálních lázní, ale především existenciální krize, kulturní šok a menší osobní válka s technologií jménem „automatická převodovka“.

Začalo to nevinně. „Vezmeme moje auto,“ pronesl můj partner tónem, který nepřipouštěl diskuzi. V tu chvíli jsem měla zbystřit. Jeho auto totiž není jen tak obyčejné auto. Je to *nové auto*. A nové auto, jak víme, není dopravní prostředek — je to životní styl, náboženství a lehce i člen rodiny.

„Budeš řídit?“ zeptal se mě s úsměvem, který vypadal mile, ale ve skutečnosti skrýval past.

„Jasně,“ odpověděla jsem sebevědomě. Řídím přece běžně. Mám za sebou roky zkušeností, tisíce kilometrů, několik parkovacích manévřů, na které dodnes nejsem pyšná, ale zvládám to. Jsem žena činu.

Pak jsem si sedla za volant.

A zjistila jsem, že tam *není spojka*.

„Kde je třetí pedál?“ zeptala jsem se.

„To je automat,“ odpověděl partner klidně, jako by mi právě sděloval, že tráva je zelená.

„To vidím, ale... kde je SPOJKA?“

„Není.“

Tohle byl moment, kdy se můj mozek pokusil vypnout a restartovat. Bez spojky? Jak jako *bez spojky*? To je jako jíst polévku bez lžice. Nebo jako jít do lázní bez vody. Technicky to existuje, ale nechceš to zažít.

„Takže... jak se tam řadí?“ zeptala jsem se opatrně.

„Neřadí,“ odpověděl.

„A co když chci podřadit?“

„Nechceš.“

„A co když *budu* chtít?“

„Nebudeš.“

V tu chvíli jsem si uvědomila, že jsem ztratila kontrolu nad vlastním životem.

„Stačí dát D a jet,“ vysvětlil.

D. Jedno písmeno. Jedno jediné písmeno rozhodovalo o tom, jestli se rozjedeme, nebo jestli zůstanu navždy uvězněná na parkovišti jako památník lidské pýchy.

Zhluboka jsem se nadechla. Dala jsem D.

A auto se rozjelo samo.

Bez spojky. Bez řazení. Bez mého svolení. Prostě se rozhodlo, že jedeme.

„ONO TO ŽIJE!“ vykřikla jsem.

„To je normální,“ odpověděl partner, zatímco já jsem měla pocit, že jsem právě nastoupila do Tesly řízené duchem Elona Muska.

Prvních deset kilometrů jsem strávila tím, že jsem levou nohu držela ve vzduchu jako flamingo. Neustále jsem měla nutkání šlápnout na neexistující spojku. Mozek křičel: *TEĎ PODŘAĎ!* a noha odpovídala: *ALE NENÍ KAM!*

Každé zabrzdění bylo malé drama. Levá noha se snažila zasáhnout, pravá noha panikařila a partner vedle mě vydával zvuky mezi smíchem a modlitbou.

„Brzdíš moc prudce,“ poznamenal.

„PROTOŽE NEMÁM SPOJKU!“ odvětila jsem logicky.

Po třiceti kilometrech jsem začala přemýšlet o smyslu života. Co když jsme celou dobu řadili zbytečně? Co když je manuální převodovka jen historický omyl? Co když se někdo kdysi nudil a řekl si: „Přidáme tam třetí pedál, ať je to zajímavější.“

Automat mi postupně začal připadat jako kouzlo. Auto si řadilo samo, já jsem jen držela volant a tvářila se důležitě. Najednou jsem měla pocit, že řídím mnohem lépe. Elegantněji. Dospěleji.

„Vidíš? Už si zvykáš,“ řekl partner.

„Ano,“ odpověděla jsem. „Začínám mít podezření, že jsem celý život dělala zbytečně moc práce.“

Když jsme konečně dorazili do maďarských termálních lázní, vystoupila jsem z auta jako hrdina. Přežila jsem. Já. Řidička manuálu. V automatickém světě.

„Bylo to v pohodě, ne?“ zeptal se partner.

Podívala jsem se na něj, pak na auto, a pak zpátky na něj.

„Bylo to... podezřele jednoduché.“

Cesta zpět už byla jiná. Sebevědomě jsem nasedla, hodila D a vyrazila. Levá noha odpočívala. Pravá pracovala. Já jsem byla královna automatické převodovky.

A pak jsem si o pár dní později sedla zpátky do svého auta.

Se spojkou.

První rozjezd? Chcípla jsem.

Druhý rozjezd? Chcípla jsem.

Třetí rozjezd? Partner už se smál nahlas.

A já jsem si uvědomila krutou pravdu:

Automat vám nevezme jen spojku.

Vezme vám i vaši schopnost vrátit se zpátky.

*Článek napsala Petra Blechová*

## UMÍTE O SEBE PEČOVAT?

### **Představujeme osm pilířů efektivní sebepéče**

Péče o sebe není sobectví, ale nezbytný projev úcty k vlastním možnostem. Pokud zanedbáváte své vnitřní zázemí, ztratíte postupně schopnost být oporou pro druhé i nadhled při vlastním rozhodování. Sebepéče umožňuje udržet si vnitřní integritu a klid i v těžkých dobách a vypjatých situacích.

Je to podobné, jako když se snažíte naučit plavat ve chvíli, kdy se na vás valí velká voda. Přestože se lekce plavání v době, kdy je nepotřebujete, mohou zdát jako další úkol navíc, je to právě tehle čas, kdy budete budovat základy, o které se v případě nouze budete moci opřít.

Sebepéče je na druhou stranu také oblast, kde se to více než jinde hemží zdánlivě dobrými radami, zobecněními a zjednodušeními. Je proto snadné propadnout tlaku, že i v péči o sebe je třeba být dokonalí. Pokud se vám například zrovna nevydaří ideální ráno s meditací, cvičením a bezchybným jídelníčkem, jak ho vidíte na sociálních sítích celebrit a influencerů, nemusíte se hned

cítit provinile. Sebepéče, která stresuje, postrádá smysl. Někdy je tak nejlepší odložit nároky na neurčito.

## **Na co se zaměřit**

Následujících osm bodů nepředstavuje pravidla, která by bylo nutné striktně dodržovat. Klidně si dejte načas a nastavte si vlastní tempo. Jde spíše o jemná připomenutí a slib sobě samým, že budete naslouchat svým potřebám a pečovat o své vnitřní zdroje dříve, než se zcela vyčerpají.

- Fyzický pilíř

Připomíná úctu k tělu, o které je třeba pečovat skrze výživu, pohyb a odpočinek. Pokud nefunguje tělo, zvládat cokoli dalšího je mnohem náročnější. Nepodceňujte prevenci a investujte do svého zdraví.

- Mentální pilíř

Znamená dopřát své mysli prostor pro ztišení, hluboké soustředění a učení, bez neustálého přetěžování dalšími nároky. Občasné nicnedělání nebo nastavení hranic a umění říkat ne zdravě vymezuje prostor pro odpočinek. Dopřejte si čas jen pro sebe.

- Emocionální pilíř

Spočívá v odvaze přijímat všechny své pocity a vnímat je jako důležité zprávy o našem vnitřním světě. A pamatujte, i smutek nebo vztek mají v životě své místo, dopřejte si čas a prostor, abyste své emoce mohli pochopit a zpracovat.

- Sociální pilíř

Jde o vědomé pěstování vazeb, které skutečně vyživují, a schopnost rozpoznat a nastavit jasné hranice vztahům, které jsou spíše břemenem. Osamělost se podle průzkumů negativně podepisuje na zdraví, dobré vztahy potřebujeme. Ty toxické ale vykažte do patřičných mezí.

- Spirituální pilíř

Představuje hledání přesahu a hlubšího smyslu v každodennosti, ať už skrze ticho, přírodu, víru nebo přemýšlení nad hodnotami a principy. Každý z nás potřebuje morální kompas. Zamyslete se nad tím, jakými principy se v životě řídíte a zda jste s nimi vnitřně v souladu.

- Praktický pilíř

Zahrnuje vytvoření pořádku ve financích, v plánování času a rozvrhování úkolů, což dává pocit bezpečí a uvolňuje prostor pro radost. Zkontrolujte svůj rozpočet a naučte se investovat. Získáte tak nejen více peněz, ale i času.

- Digitální pilíř

Spočívá ve vědomém zacházení s technologiemi a ochraně pozornosti před informačním smogem. Občasný digitální detox, pravidelné odpojení se a odpočinek od online světa přispívají k duševnímu zdraví.

- Společenský pilíř

Znamená vnímavost k okolí a preferování míst i vlivů, které podporují vnitřní klid. Ne všechny okolnosti lze ovlivnit, ne všechny situace vyřešit. Vnímejte to, co by vás mohlo tížit, jako cenné lekce do budoucna. Naučte se odpouštět a jít dál.

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

# ZAJÍMAVOSTI

## Stavění májky a její historie

Májka se na našem území staví již po staletí, a to vždy 30. dubna. Co stojí za vznikem této tradice, která se překrývá s dnem pálení čarodějnic? Proč se staví májka? A co tato tradice symbolizuje?

Když se duben chýlí ke konci a aprílové počasí je ve fázi testování, v mnoha vesnicích a menších městech naší země se začíná dít něco zvláštního. Z lesů se tahají vysoké kmeny, zbavují se kůry a větví, na ně se usazuje smrček, borovice nebo jedlička ozdobený věncem a pestrobarevnými pentlemi a za hlasitého „hej rup!“ se vztyčí do výšky.

Nad vesnicí tak ve větru sviští krepový papír a stavitelé májky ještě zapálí hranici, aby mohli celou noc svou chloubu hlídat u silného hřejivého ohně.

V některých krajích lidé volí mladý pár jako krále a královnu májových oslav.

V předrevoluční době se také dělávaly nezapné vtípky. Chlapíci hlídající májku se po setmění vydávali po své vesnici hledat, co by mohli sebrat. Třeba kolečko, lavičku,

někdy i vysadili branku. Všechny úlovky natahali pod májku, kde si ráno okradení mohli své věci zase vyzvednout. Někdy ale pro ně museli šplhat, protože nápadití zloději byli schopni přivázat třeba jízdní kolo až do třímetrové výšky.

A protože přichází květen, lásky čas, v minulosti se chodníčky k domům vysypávaly bílým vápnem, aby si následující ráno mohla celá vesnice štěbetat, kdo koho v noci navštívil. Proč je takový provoz právě teď? Noc ze 30. dubna na 1. května, nazývána také Filipojakubská či Valpuržina noc, je údajně nejplodnější nocí roku a děti, které se podařilo právě tuto noc počít, mají mít po celý život štěstí.

### **Proč se staví májka?**

Vztyčení májky bylo od pradávna oslavou příchodu jara, mládí a síly. Májka symbolizuje lásku, plodnost, a dokonce i erotiku. Vysoký rovný kmen představuje mladého muže v plné síle, zatímco zdobený věnec na jeho vrcholu symbolizuje věneček svobodné dívky. Spojení kmene a kruhu bylo pro naše předky jasným vyjádřením spojení muže a ženy.

## **Proč se podřezává májka?**

První noc se májka musí podle tradice bedlivě hlídat před nájezdníky z okolních vesnic. Je velkou potupou, pokud jim sousedé májku porazí, nebo dokonce ukradnou věnec.

Tyto noční války, kdy se nepřítel plíží černou tmou cizí vesnicí, byly v minulosti brány velmi vážně a představovaly symbolické boje o prestiž a možná také o přízeň místních dívek. A někde se tato tradice bere vážně dodnes.

## **A kdy se májka sundává nebo shazuje?**

V některých vesnicích by se májka měla bedlivě hlídat až do Letnic (8. června), kdy se slavnostně skácí. V jižních Čechách je ale zvykem nechávat opadané rezavé májky až do dalšího máje.

„Na Šumavě býval s Letnicemi spojen starý zvyk, že chlapani posadili děvčata do vozíků a běželi s nimi o závod k májce. Někde se konaly ‚májové půjčky‘ či ‚dražby‘ děvčat chlapanům. Vydražená dvojice spolu musela zůstat rok, což často končilo svatbou,“ uvádí se v článku plném zajímavých tradic o májce.

## **Co znamená májka před domem?**

V některých krajích se vedle centrální vesnické májky staví také menší májky před domy svobodných dívek. Tento ozdobený stromek z břízy stavěli mladí muži u svých vyvolených jako veřejné vyznání citů a jasný signál pro ostatní nápadníky, že tato slečna je „zamluvená“. Pokud měl o dívku zájem jiný chlapec, musel se pokusit první májku zničit a postavit na její místo svou vlastní. Takže májka fungovala také jako jarní seznamka s notnou dávkou rivality.

Ale pozor, jiné oblasti mají zase odlišnou tradici. Březovou májku před domem tam staví otec dcery, které už bylo patnáct let, a to na znamení, aby si s ním potenciální nápadníci jeho holčičky nezahrávali.

## **Od pohanských rituálů po schválení církví**

Kořeny stavění májek sahají hluboko do pohanských dob, kdy lidé věřili v magickou moc stromů a jejich schopnost chránit před zlými silami a zajistit plodnost a dobrou úrodu. První písemná zmínka o stavění májky u nás pochází z roku 1422.

Díky silnému zakořenění v lidové kultuře se májka ubránila i snahám církve o její zákaz v sedmnáctém století. Křesťanství tedy májku povolilo s menší obměnou, tedy stačilo vždy májku oficiálně vysvětit. Dodnes tak zdobí snad každou ves. Tedy aspoň do prvního deště, po kterém jsou hned z pestrobarevného krepového papíru jen smutné bílé cáry.

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

## IN – OUT

### **Kilo téhle suroviny je dražší než kilo zlata. Dá se najít dokonce v Česku**

Ještě donedávna byly lanýže symbolem luxusu, který si Češi spojovali hlavně s Francií nebo Itálií. Dnes se ale čím dál častěji mluví o tom, že i česká krajina skrývá tento „černý poklad“. Lanýže se tak pomalu stávají novým kaviárem, delikatesou, která láká gurmány, ale zároveň zůstává zahalená tajemstvím.

#### **Kde v Česku rostou**

Lanýže jsou podzemní houby, které rostou v symbióze s kořeny stromů, nejčastěji dubů, lísek nebo habrů. V Česku se jejich výskyt dlouho podceňoval, ale v posledních letech se potvrzuje, že tu skutečně rostou, a to hned několik druhů. Vyhovují jim vápenité půdy, dostatek slunce a specifické mikroklima.

Nejčastěji se u nás nacházejí v teplejších oblastech:

- jižní Morava,
- Polabí,
- Český kras,
- okolí Pálavy.

## **Proč se nesmí sbírat**

Protože jsou u nás chráněné, jejich sběr ve volné přírodě je zakázaný. A dává to smysl, jsou vzácné a kdyby si je každý mohl volně sbírat, rychle by zmizely úplně. Navíc je jejich hledání samo o sobě dost složité. Nejenže rostou pod zemí, ale bez vycvičeného jedince je prakticky nenajdete.

## **Kdo a jak hledá lanýže?**

Vycvičení psi (lanýžoví psi): Plemeno Lagotto romagnolo (italský vodní pes) je známé jako mistr v hledání lanýžů. Psi jsou trénováni k tomu, aby lanýže našli podle vůně a označili místo, aniž by houbu poškodili.

Prasata: Historicky tradiční metoda, prasata mají na lanýže skvělý čich. Nevýhodou je, že prasata lanýže milují a hrozí, že nalezený lanýž ihned sežerou.

## **Kolik stojí 1 kg**

Cena se výrazně liší podle druhu a stále patří mezi nejdražší potraviny na světě:

- černý lanýž: cca 10 000–30 000 Kč/kg
- bílý lanýž: klidně 80 000–150 000 Kč/kg i více

## **Jakou mají chuť**

Mají naprosto nezaměnitelnou chuť i vůni. Je silná, zemitá, lehce oříšková a velmi intenzivní. Stačí pár tenkých plátků a jídlo chutná úplně jinak.

Právě tahle kombinace „malá věc, velký efekt“ z nich dělá luxusní surovinu. Něco jako kaviár, jen místo z moře přicházejí z lesa.

## **Jak se jí lanýže**

Pokud s lanýži v kuchyni začínáte, pamatujte, že méně je v tomto případě rozhodně více. Lanýže mají tak silnou a specifickou vůni, že nepotřebují žádné složité recepty ani hromadu koření. Nejlépe si je užijete v úplně jednoduchých jídlech, jako jsou poctivé máslové těstoviny, krémové rizoto nebo obyčejná míchaná vejíčka. Tuk je totiž jejich nejlepší kamarád. Pomáhá chuti lanýžů, aby se krásně rozvinula a „pohladila“ vás na jazyku.

Lanýž se strouhá na průsvitné plátky až ve chvíli, kdy máte jídlo na talíři. K tomu se používá speciální hoblík, protože čím tenčí plátek je, tím intenzivnější vůni z něj ucítíte.

## Nejčastěji se používají:

- do těstovin,
- na vejce,
- do omáček,
- na maso.

[Recepty.idnes.cz](http://Recepty.idnes.cz)

## **TÍHA, KTERÁ UKLIDŇUJE. JAK SE ZÁTĚŽOVÉ DEKY STALY HITEM NA ZDRAVOTNICKÉM TRHU**

Zatíží, uzemní, uklidní. Zátěžové deky patřily ještě před několika lety do kategorie specializovaných terapeutických pomůcek, dnes jsou výrazným fenoménem na pomezí zdravotnictví, wellness a byznysu.

Rostoucí zájem o kvalitní spánek, duševní zdraví a celkovou regeneraci posouvá zátěžové pomůcky nabízející bezpečné objetí do centra pozornosti a stává se z nich rychle rostoucí trh s miliardovým potenciálem.

Původně s principem zátěže pracovala už v šedesátých letech Temple Grandin, americká profesorka a aktivistka za práva lidí s autismem. V jejím podání to bylo „hug machine“, tedy objímací zařízení, které vyvíjelo rovnoměrný hluboký tlak na tělo a pomáhalo uklidnit nervový systém.

O několik dekád později čile rozkvetl trh se zátěžovými dekami pracujícími na stejném principu a řešícími celou škálu fyzických projevů od úzkostí přes ADHD a nejčastěji na problémy se spánkem.

## **Co si tedy pod termínem „zátěžová deka“ představit?**

Na první pohled vypadá jako běžná přikrývka, ale je o několik kilogramů těžší.

Její vnitřek je rozdělen do malinkých přihrádek, ve kterých jsou uloženy drobné, nejčastěji skleněné perličky. Tyto rovnoměrně rozkládají váhu po celé dece, takže se těžký pocit nepřesouvá na jedno místo na rozdíl třeba od notoricky známé duchny u babičky.

Její rostoucí popularita je postavená na fyziologickém principu. Zátěžové deky využívají hluboký tlak, který působí na nervovou soustavu podobně jako pevné objetí a může přispívat ke snížení stresu, lepšímu usínání i celkovému zklidnění organismu.

### **Uklidňující tlak**

Váha deky se obvykle pohybuje mezi pěti a dvanácti kilogramy a ideálně odpovídá asi deseti procentům tělesné hmotnosti uživatele. Tato hmotnost vytváří jemný, uklidňující tlak po celém těle, který působí podobně jako zmíněné objetí. A nejen to, vyrábějí se zátěžové hračky pro děti či pásy pro studenty, kteří je nosí například na zkoušky.

Zásadním motorem zvýšené poptávky po mnohakilových přikrývkách je proměna životního stylu. Podle mezinárodních průzkumů má dlouhodobé problémy se spánkem více než třetina dospělé populace a nárůst úzkostí či stresu patří mezi nejrychleji rostoucí zdravotní problémy posledních let.

Spánek se tak z biologické nutnosti stává aktivně řešeným tématem, a právě na tuto potřebu zátěžové deky reagují.

Zátěžové deky jsou tak stále častěji vnímány jako cílená investice do zdraví. „Hlavní motivací zákazníků je snaha o rychlejší usínání a eliminaci nočního buzení, přičemž zátěžové pomůcky pro ně nepředstavují pouhou přikrývku, ale stávají se efektivním nástrojem biohackingu a komplexní péče o duševní zdraví,“ říká Simona Smolinská ze Zátěžovky.cz.

### **Pomáhají s depresemi i ADHD**

Spektrum zákazníků se přitom výrazně rozšiřuje. Vedle dospělých přibývají i děti a instituce, kde má produkt terapeutický význam.

„Stále častěji se na nás obracejí také klienti, kteří se potýkají s úzkostnými poruchami, depresemi nebo posttraumatickou stresovou poruchou (PTSD), kde deka slouží jako bezpečné objetí, které pomáhá stabilizovat nervovou soustavu v momentech akutního neklidu,“ popisuje Simona Smolinská.

„Druhou, neméně významnou skupinu, tvoří děti s neurovývojovými poruchami, jako jsou PAS či ADHD, a stále častěji také instituce typu mateřských škol, psychologických poraden či dětských domovů,“ dodává Smolinská.

Vedle toho se zátěžové deky prosazují i mezi sportovci nebo klienty wellness služeb.

Klinické studie ukazují, že lidé používající zátěžové deky dosahují výraznějšího zlepšení kvality spánku než ti s běžnou přikrývkou, a to včetně snížení úzkosti, stresu i denní únavy. Zároveň se například podíl lidí bez klinické nespavosti během jednoho měsíce používání výrazně zvyšoval, zatímco těžké formy nespavosti ubývaly.

I proto se deky postupně dostávají do přízně odborníků. „Zátěžové deky se stále více objevují v doporučeních

psychologů, spánkových specialistů a fyzioterapeutů při úzkostech, ADHD či poruchách spánku,“ komentuje Sitárik.

S rostoucí poptávkou se proměňuje i cenová hladina. Zátěžové deky se běžně pohybují někde mezi dvěma a šesti tisíci korun.

Zároveň se ale trh rozšiřuje směrem k dostupnějším variantám. Vedle prémiových produktů tak vzniká široké spektrum levnějších alternativ, což urychluje adopci mezi širší populací. Ostatně i giganty jako IKEA nebo Jysk je zařadily do svého sortimentu.

Právě v této fázi je však kvalita klíčovým rozlišovacím faktorem. Výrobci zdůrazňují nejen materiály, ale i konstrukci a rovnoměrné rozložení váhy, které je zásadní pro funkčnost produktu. „Kvalita se projevuje ve výběru materiálů, zpracování a rovnoměrně distribuované zátěži,“ upozorňuje Sitárik.

Zajímavým posunem je také rozšiřování jejich pole působnosti i mimo domácnosti. „Jsou využívány i jako nástroj v kosmetických salonech a obecně ve službách,

kam jdeme za beauty zážitkem či na regeneraci,“ říká Vilímek.

Navzdory rychlému růstu se většina hráčů shoduje, že trh je stále na začátku. „Trend naznačuje, že se zátěžová deka stane mainstreamovým produktem adoptovaným širokou veřejností,“ myslí si Sitárik.

Smolinská tento pohled posouvá ještě dál: „Věřím, že budoucnost není v tom, že by deka byla jen módním trendem, ale v tom, že se stane standardní a respektovanou součástí domácí péče o duševní zdraví.“

[Forbes.cz](https://www.forbes.cz)

# NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON

## MÁJOVÝ JARMARK

**Kdy:** 1. 5. 2026, 10:00 – 18:00 hod.

**Kde:** Masarykovo náměstí, Jihlava

## ZAPLÉTÁNÍ MÁJE A DEN RŮŽOVÝCH VÍN

**Kdy:** 2. 5. 2026

**Kde:** Masarykovo náměstí Jihlava

### Program:

- 13:00–21:00 degustace růžových vín a sektů
- 15:45 zaplétání máje
- 17:30–21:00 koncert kapely Spaziergang

## SPOLU PROTI MELANOMU

**Kdy:** 12. 5. 2026, 10:00 – 17:00 hod.

**Kde:** Masarykovo náměstí Jihlava

Vstup zdarma

Akce je určena pro širokou veřejnost, zdravotní pojištění u ČPZP není podmínkou vyšetření.

Doprovodný program: InBody analýza těla, edukace ochrany pokožky před slunečním UV zářením, edukace správné péče o zuby, vyšetření vlasové pokožky.

## **AKCE V KVĚTNU**

### **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.

### **KURZ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU - KŘUPAVÁ MRKVIČKA**

Probíhá každé pondělí (až na výjimky), od 10:00 hod. v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., pod vedením p. ředitelky Ivety Bělovové Dolejší.

Dozvíte se nejen mnoho zajímavých informací z oblasti zdravého životního stylu, ale bude probíhat také vaření ze zdravých surovin.

Nový účastníci jsou vítáni.

### **15. 5., 22. 5., 29. 5. 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**

**11. 5. 2026 PONDĚLÍ – SOLNÁ JESKYNĚ**

Pojďte s námi zažít něco nového a udělat něco pro své zdraví. Zajdeme si do solné jeskyně Salinera v Jihlavě, na adrese Seifertova 38.

Sraz v TyfloCentru Jihlava, na Brtnické 15 v 8:50 hod. Pojedeme MHD linkou F ze zastávky Tylova v 9:05 hod., směr Masarykovo nám. dolní. Tam přestoupíme na linku D směr Skalka.

Vstupné pro osobu činí 160,- Kč.

Doba trvání pobytu v solné jeskyni: 9:30 – 10:15 hod.

Maximální počet klientů na tuto akci jsou 4, z důvodu kapacity solné jeskyně.

Tato akce neumožňuje přítomnost vodících psů.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO  
7. 5. 2026**

**13. 5. 2026 STŘEDA – STŘEDISKO VÝCVIKU  
VODICÍCH PSŮ JINONICE**

Vyrazíme do Prahy, do Jinonic, do Střediska výcviku vodících psů, kde se dozvíme více o procesu výcviku vodících psů, jejich přípravě na práci s nevidomými a o tom, jak celý systém funguje v praxi.

Akce je pouze pro předem nahlášené klienty, z důvodu rezervace jízdenek.

Bližší informace o denním časovém harmonogramu obdrží nahlášení účastníci emailem.

**14. 5. 2026 ČTVRTEK – NOČNÍ BĚH PRO  
SVĚTLUŠKU**

Opět po roce se s námi můžete zúčastnit tradičního Běhu pro Světlušku. Není to závod, lidé si mohou trasu dlouhou

3 nebo 4,8 km jen tak projít. Návštěvníci z řad veřejnosti platí startovné ve výši 500,- Kč.

Držitelé průkazu ZTP a ZTP/P s doprovodem mají vstup na akci zdarma, ale bez nároku na startovní balíček. Ten si mohou zakoupit na místě za 250,- Kč.

Program začíná v 19:30 hod., ve 21:00 hod. pak běžci nasadí čelovky a společně vytvoří krásný roj „světlušek“.

Kdo půjde s námi z Brtnické 15, sraz v TyfloCentru Jihlava v 19:00 hod.

**ZÁJEMCE PROSÍM O ZÁVAZNÉ NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO  
4. 5. 2026 Z DŮVODU VČASNÉ REZERVACE VSTUPENEK**

### **28. 5. 2026 ČTVRTEK – 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. 5. 2026**

## **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 140,- Kč za osobu.

Se zájemci se vždy individuálně domluvíme na případných doprovodech.

V případě dotazů nás neváhejte kontaktovat.

## **MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍ AKTIVITY V RÁMCI SOCIÁLNÍ REHABILITACE**

**Změna: individuální využití služby si můžete objednat na jakýkoliv den v týdnu. Služba Vám bude poskytnuta dle volné kapacity pracovníků.**

Službu můžete využít k různým sportovním aktivitám – např. návštěva bazénu, jízda na tandemovém kole, návštěva katakomb, a mnoho dalšího.

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 (tyto činnosti můžete s pracovníkem vykonávat 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 květnu

Fialová Marie

Horká Nad'a

Kotrba Robert

Láníková Růžena

Marek Ladislav, Mgr.

Milisdorferová Martina

Plášil Jan

Rada Jaroslav, Ing.

Svoboda Josef

Šulerová Lenka

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

*Pepíček přijde za maminkou a ptá se: „Mami, jak se dělají děti?“*

*Maminka mu po dlouhé úvaze odpoví: „Víš, to se vždycky maminka s tatínkem cukrujou a pak se narodí miminko.“*

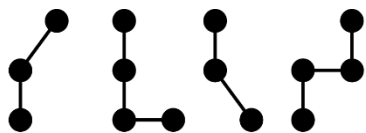
*Pepíček si večer lehne do postele a pocukruje se. Ráno se probudí a má kolem sebe plno mravenců a říká: „Kdybyste nebyli moje děcka, tak bych vás zabil!“*

## DÁRCI A SPONZOŘI



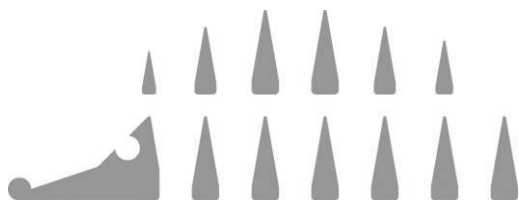
Spolufinancováno  
Evropskou unií

  
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)*