KVĚTEN 2016

STŘÍPKY Z JIHLAVY

Časopis pro slabozraké a nevidomé

„Jestli v máji neprší, červen to dovrší.

TyfloCentrum Jihlava, o.p.s.

OBSAH

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ TYFLOCENTRA JIHLAVA,..... 3
PODĚKOVÁNÍ 4
RADY A TIPY 7
SVĚTOVÁ VÝSTAVA TITANIC..... 10
EXKURZE NA LETIŠTĚ VÁCLAVA HAVLA V PRAZE 14
KVÍZ: EXKURZE NA LETIŠTI VÁCLAVA HAVLA..... 19
ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY 21
KDYBYCH BYLA... 24
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ 25
NÁVRAT K PŘÍRODĚ 27
ZAJÍMAVOST 31
RELIÉFNÍ TABLET..... 33
SLADCE A ZDRAVĚ 36
NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON..... 38
ČÍNA, ANEB SEN SE STÁVÁ SKUTEČNOSTÍ..... 40
NOČNÍ BĚH PRO SVĚTLUŠKU V JIHLAVĚ 42
MÁJOVÉ AKCE V TYFLOCENTRU JIHLAVA..... 46
VELKÁ ČERVNOVÁ AKCE S HLAVOU V OBLACÍCH..... 49
BLAHOPŘÁNÍ..... 51

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ TYFLOCENTRA JIHLAVA,

jaro je tu a s ním i Střípky z Jihlavy v jarním kabátku. Opět vám přinášíme nové informace, rady, typy a spoustu dalších informací. Toto vydání nám mimořádně rozkvetlo, takže se můžete těšit na 51 zajímavých stran.

A na co nového se můžete těšit v květnu?
Na úvod časopisu jsme připravili poděkování našim sponzorům, kteří nás podpořili jak finančně, tak i věcně. Jsme rádi, že jsou lidé, kteří na nás myslí, a naše činnost jim není lhostejná. Dále máme pro vás pár typů jak zabojovat s jarní únavou, poté se ohlédneme ještě zpět do měsíce dubna a připomeneme si pár významných akcí, kterých jsme se účastnili, a určitě stojí za zmínku. Těšit se můžete také na novou rubriku s názvem Návrat k přírodě. A jako každý měsíc máme pro vás seznam akcí, na kterých jste všichni srdečně vítáni.
A na konec konce úvodu jedna májová zajímavost. Měsíc květen začíná ve stejný den v týdnu jako leden příštího roku. Žádný jiný měsíc v běžném roce nezačíná stejným dnem v týdnu jako květen.

Těšíme se na společné setkání s Vámi.
S časopisem Střípky z Jihlavy Vám za Vaší stálou přízeň

děkují zaměstnanci TyfloCentra Jihlava.

Mgr. Iveta Bělovová Dolejší, Bc. Monika Havlíková, DiS., Radovan Jakubík, Bc. Andrea Lázničková, DiS., Jana Voráčková

PODĚKOVÁNÍ

Dovolte nám na této stránce poděkovat našim sponzorům a lidem, kteří přispěli ke zkvalitnění služeb pro zrakově postižené v našem centru a Vaší pohodě. Velice si vážíme jejich pomoci!

Poděkování za výtěžek z benefičního tenisového turnaje

Fotografie č. 1 Skupinové foto zleva pan Limberk, slečna Bc. Havlíková, ředitelka TyfloCentra Mgr. Bělovová Dolejší, paní Marečková, vyučující na SVOŠS Mgr. Šeredová a studentky z VOŠS slečna Šustrová a slečna Kazatelová

Děkujeme studentkám Lee Kazatelové a Veronice Šustrové z SVOŠS v Jihlavě za to, že 9. 4. 2016 uspořádaly pro TyfloCentrum Jihlava benefiční tenisový turnaj ve Vílanci u Jihlavy. Výtěžek vstupného z tohoto turnaje ve výši **10 000** Kč byl věnován na pořízení zvukové střelby pro zrakově postižené a dalších kompenzačních pomůcek pro zrakově postižené. Děkujeme též Mgr. Andree Šeredové a ředitelce SVOŠS Mgr. Marcele Křivánkové za umožnění realizace této akce.

Poděkování za milé posezení ve Sklípku na náměstí v Jihlavě

Fotografie č. 2 Pan Kotrba s panem Havelkou

Děkujeme za pracovníky a všechny naše klienty majiteli Sklípek baru v Jihlavě, panu Rostislavu Havelkovi. Pan Havelka uspořádal pro naše klienty dne 14. 4. 2016 velmi příjemné posezení v jeho restauraci Sklípek bar na Masarykově náměstí v Jihlavě. Příjemným bonusem byla večeře a pití zdarma. Děkujeme též Robertu Kotrbovi za prostředkování tohoto pozvání.

Poděkování za finanční dar na pořízení nové oboustranné tiskárny

Fotografie č. 3 Tiskárna HP Color LaserJet

Děkujeme paní Jaroslavě Brabcové za její finanční dar ve výši 12 340 Kč. Za tuto částku byla pořízena oboustranná tiskárna, která pracovníkům TyfloCentra Jihlava velmi usnadní a zpříjemní každodenní práci.

Mgr. Iveta Bělovová Dolejší

RADY A TIPY

Jak zatočit s jarní únavou

Jarní únava je situace, se kterou se snažíme vypořádat v podstatě každý rok všichni. Co ale způsobuje jarní únavu? A je možné její projevy alespoň mírnit? Máme tu tedy jaro, ale radost nám může kalit fakt, že prakticky každý je po zimním období unaven. Proto jsme pro vás připravili malý přehled typů a rad jak se zbavit jarní únavy.

1. Spěte alespoň 7 hodin a neponocujte

Pokud se cítíte bez energie a vyždímaní jako citron, zalehněte do postele tak, aby vás od zadrnčení budíku dělilo sedm až osm hodin spánku. Nevysedávejte před televizí, nepracujte v posteli ani před usnutím neřešte nic, co by vás mohlo jakkoli rozladit.

2. Zdravý a lehký jídelníček

Polévky, ve kterých stojí vařečka, smetanové a hutné omáčky, smažená a tučná jídla jsou sice tím, co nám pokryje energetický příjem, ale ve výsledku spíš nabereme na váze, než abychom se cítili vitálně. Dopřávejte si zeleninu, ovoce, kysané mléčné produkty, ryby a bílé maso, kuskus, bulgur, quinou, rostlinná mléka (rýžové, mandlové, ovesné), smoothie (špenát, okurka, jahoda, chia semínka), naklíčené potraviny (vojtěška, řeřicha, hrách, cizrna, fazole mungo, čočka).

Vyzkoušejte si přípravu pokrmů na páře a oproti smažení preferujte gril. Bílé pečivo vyměňte za žitné a kupované pomazánky na bázi majonézy za ty z tvarohu. Tučná kolečka vysočiny nahraďte kvalitní krůtí nebo kuřecí šunkou a posypte nasekanou pažitkou.

Tip: Na buničinu neváhejte zasadit řeřichu, je elixírem zdraví, budete ji mít hned po ruce a je skoro zadarmo.

Alkohol, káva a černý čaj odvodňují organismus, proto jejich konzumaci omezte. Popíjejte čistou neslazenou vodou bez bublinek, spařte mladé kopřivy, zalijte horkou vodou směs pampelišek, listů břízy nebo ostropestřce mariánského. Účinné jsou také ajurvédské čaje.

3. Pobyt na čerstvém vzduchu

Naplánujte si po zápřahu v práci pravidelnou procházku, projížďku na bruslích, na kole nebo běh. Vaše mysl si uleví, hormony štěstí se vyplaví a mírná zátěž vyzmizíkuje starosti, které nás vyčerpávají mnohdy více, než si dokážeme sami připustit. Navíc s přibývajícími slunečními paprsky se navyšuje také vitamín D, který minimalizuje deprese, prospívá srdci a také zlepšuje náladu. „Déčko“ lze také doplnit pomocí vitamínů v tabletě.

4. Třemi písmenky k duševní i fyzické kondici: sex

Považujeme ho za samozřejmost a přitom zapomínáme, jakou moc na naše tělo i mysl skutečně má. Pravidelný sex násobí imunitu, prokrvuje tělo, představuje prevenci před kardiovaskulárními potížemi a také se řada odborníků shoduje na tom, že lepší lék na jarní únavu bychom hledali jen stěží.

5. Relaxujte

Umět vypnout bychom si měli v dnešní uspěchané době dávat za povinnost. Po chladné zimě se doporučuje prohřát kosti ve vířivce, sauně, prostřednictvím hřejivého zábalu nebo masáže. Ženám pomáhá také návštěva kosmetického salonu.

6. Efektivní a 100% přírodní vzpruha

Pokud se vám klíží víčka a nemůžete si dovolit odpočinout, protože právě vysedáváte v kanceláři, zalijte vodou sypaný zelený čaj a dochuťte lžičkou medu. A proč právě zelený? Podporuje látkovou výměnu, prospívá zubní sklovině, působí proti volným radikálům a udržuje krevní tlak v normálních hodnotách.

Zásobárnou energie jsou také oříšky. Kešu, mandle, lískáče, pistácie i arašídy, a to v nesolené variantě a bez kakaové či jiné cukrářské polevy.

Pomáhá také hroznový cukr, který je navíc obohacen o vitamín C, bonbony s čistým obsahem guarany, chia semínka, kořen ženšen nebo si na jazyku nechejte rozpustit čtvereček 70–90% hořké čokolády.

7. Únava, co nemá konce, může signalizovat problém

Poznávacím znamením dlouhodobého vyčerpání může být také řada vážných onemocnění, které je potřeba vyloučit. Podobnými příznaky se často charakterizuje anémie, cukrovka, hormonální onemocnění, astma, srdeční choroby, deprese a v neposledním případě bohužel i rakovina.

K nejznámějším adaptogenům (přírodní látky zvyšující odolnost organismu) patří třapatka nachová či ženšen. Mezi další patří například rozchodnice růžová. Adaptogeny se objevují i v dalších rostlinách, mezi které patří například klanopraška čínská či leuzea saflorová.

(převzato www.celostnimedicina.cz)

SVĚTOVÁ VÝSTAVA TITANIC

„Když jsem se plavila na Titaniku, bylo mi pouhých devět týdnů. Původně jsme měli plout na jiné lodi, ale protože nebylo dost uhlí a všechno se naložilo na Titanic, nezbylo naší rodině nic jiného, než plout s touto lodí vstříc zdárným zítřkům. Vždyť v Americe je tolik možností a v Kansasu už na nás čekali příbuzní. Nikdo netušil, když loď 10. dubna opouštěla Southampton, jak osudová pro pasažéry i posádku tato plavba bude.“

I takto se dá začít. Ano, výstavu, která nám připomíná osud téhle „nepotopitelné“ lodi, jsem prošla s palubním lístkem tohoto nemluvněte, které cestovalo třetí třídou a protože bylo opravdu tak maličké, nic si z cesty nepamatovalo a dlouho tato paní ani netušila, že vlastně dostala druhou šanci.

Z Jihlavy nás do Prahy vezl jeden ze žlutých autobusů Student Agency. Protože měl v Jihlavě už přes půl hodiny zpoždění, dělali jsme si legraci, že nám ta plavba pěkně začíná. Cesta sice probíhala v pohodě, ale na Florenci jsme měli celých 70 minut sekeru, čímž jsme přišli o oběd. Nevadilo nám to. Plni očekávání jsme vyrazili směrem Letňany. Samozřejmě metrem. Cestou k výstavě začalo mírně poprchat. Nálada ale byla dobrá. V Letňanech to ani nevypadalo, jako ve velkoměstě.:-D V budově, která tady před pár lety prý ještě nestála, se konala naše výstava s honosným názvem Titanik. Vstupovala jsem se smíšenými pocity. Přece jen jsem o

této lodi dost slyšela, viděla a i četla. Data se mi sice občas spletou, ale každopádně to, jaká to byla katastrofa, nelze zapomenout. Když jsem obdržela palubní lístek cestující třetí třídy, tak jsem nad svým osudem zlomila hůl. Tam přece skoro nikdo nepřežil. Tak proč zrovna já. Dostali jsme ještě sluchátko – audio průvodce. Po stisknutí tlačítka s číslicí a tlačítka play se nám ozval hlas průvodce s patřičným textem. Nejdřív jsme byli uvedeni do doby začátku dvacátého století, když všichni toužili po tom cestovat rychleji, každý pokrok kvitovali s povděkem a občas nepomysleli na následky svých ukvapených rozhodnutí. Tohle asi nese s sebou každá doba a po bitvě je každý generál.

Potom se nám představila loděnice Harland and Wolff v Belfástu (Irsko). Tady vznikaly lodě třídy Olympic, tedy i náš Titanic. Stavba začala koncem března roku 1909. Na lodi pracovali Irští dělníci a pracovní podmínky byly dost kruté. Pracovní doba byla tehdy delší, než dnes a mzdy tak nízké, že dělníci sotva uživili svoje rodiny. Přes stávky a nepokoje byla nová loď koncem května roku 1911 spuštěna na vodu. Jejím vlastníkem se stala společnost White star line. Dále jsme se dozvěděli, že lodi řady Olympic měly být luxusnější a pohodlnější, jak si doba žádala. Titanic byl v té době největší lodí na světě a pro svou novou a prý dokonalou konstrukcí vzbuzoval dojem, že je nepotopitelný. Tak byl i prezentován.

Potom jsme se přesunuli do místností, které už byly věnovány interiéru lodi. Ta vyplula již zmíněného 10. dubna z jihoanglického přístavu Southampton. Byly tady ukázky chodby ve druhé třídě a kajut luxusních i těch méně luxusních. Ukázky porcelánu, který si cestující vezli s sebou, nebo který sloužil v lodní jídelně. Ve vitrínách jsme mohli vidět oblečení, které v té době nosily dámy a také věci, které by nám připadaly v té době naprosto všední. Třeba opěrka lavičky nebo různé součásti z lodi. Cestující si mohli užít krom promenádních palub také tělocvičnu, bazén, kuřácký salon, každý večer se pořádaly plesy a posádka pečovala o cestující tak, aby jim plavba skvěle ubíhala a měli pak na co vzpomínat. I ve třetí třídě byl na tehdejší dobu velký luxus. Do kajuty se vešli čtyři cestující. Spali v postelích nad sebou. Místa tam sice nebylo moc, ale tito lidé byli zvyklí, že ve třetí třídě měli na spaní jen otýpku slámy. Tedy pro ně to byl luxus. Dokonce na patře měli i jednu koupelnu! Já vím, dnes by už asi nestačila. Ale jsme ve třetí třídě v dubnu roku 1912. Svět se raduje a tančí a netuší, že ho čekají katastrofy, které otřesou celým lidstvem.

Titanic tu svou potkal 14. dubna v23.40 hodin. Byla to ledová hora, která v tuto dobu mířila na jih z polárních krajin. Posádka byla varována. Celou neděli chodily varovné depeše, přes to se Titanic šinul rychlostí 21 uzlů směrem k New Yorku. Svůj osud však potkal mnohem dřív v severním Atlantiku. (Wikipedie heslo Titanic. – Vše je tady podrobně popsáno). V této místnosti na mě

dýchla tíseň a z toho kusu ledu, co tady představoval onen ledovec šla opravdu hrůza, i když tenhle neměl s tímto neštěstím nic společného.

Všichni víme, ať už z filmů, či jiných zdrojů, jak to potom vypadalo. Za dvě hodiny už nebylo co zachraňovat. V moři utonulo 1506 lidí z cestujících i z posádky. A bylo mezi nimi i mnoho slavných jmen. Proto si tato tragédie vyžádala takovou pozornost a i když se později staly možná i větší neštěstí, tak Titanic nebyl překonán.

V závěru byl zmapován podmořský průzkum vraku. Ten leží v hloubce tří kilometrů a oceánologové se k němu dostali až v osmdesátých letech dvacátého století. Tehdy jsem se o této lodi dozvěděla i já. A přišel závěr výstavy a pro mě překvapení, které mě vyrazilo dech a donutilo se zamyslet nad tím, jak se dívám na určité věci. Třeba, že nemám hned házet flintu do žita. Vždyť: Kdyby nebylo této paní, Milviny Dean, která zemřela v roce 2009 jako poslední svědkyně této katastrofy, tak by se neuskutečnila ani tato výstava. Nevěděla dlouho, že plula do Ameriky právě na Titaniku. Ale když se to dozvěděla, nejdříve nechtěla ani uvěřit a pak, jak plynul čas, dospěla k rozhodnutí, že je třeba něco udělat pro památku na oběti této námořní katastrofy. A nejen na ně. ...

Ještě nás čekala cesta z Prahy. Já jsem se nakonec rozhodla, že Studentem do Jihlavy už nepojedu. Chtěla jsem jet domů vlakem. A taky jsem nakonec jela.

S Pepou Vondrou, Pavlem Doležalem a Zdeňkem Šopou jsme vyrazili na hlavní nádraží a hurá do našeho rychlíčku. Dali jsme se strhnout Pavlem a nasedli do posledního kupé ve vlaku. Až po chvilce nám došlo, že sedíme v jedničce. Protože to nebyla naše třída, přešli jsme celý vlak a nakonec se usadili v kupé prvním. Aspoň budeme první doma!

Nejdříve jsem byla trochu rozladěná. Místo průvodce sluchátko, a ten palubní lístek... Nakonec, jsem byla dojatá osudem toho, komu původně patřila, unavená cestováním. Byl to dobrý den. Ať jsou takové všechny, které strávím s TyfloCentrem na cestách.

Děkujeme za článek paní Iloně Ptáčkové

EXKURZE NA LETIŠTĚ VÁCLAVA HAVLA V PRAZE

Dne 21. 4. 2016 jsme vyrazili s klienty TyfloCentra Jihlava o. p. s. na exkurzi na Mezinárodní letiště Václava Havla Praha. Sraz v Jihlavě jsme měli v 7:45 hod. na autobusovém nádraží v hale. V 8:05 jsme nastoupili do autobusu směr Praha, naštěstí jsme neměli žádné zpoždění, jak tomu většinou na cestě do Prahy bývá, takže jsme se mohli v klidu přesunout metrem a následně autobusem až na samotný terminál č. 3, kde naše exkurze začínala.

Ujala se nás velmi milá průvodkyně, paní Podhorská, která nám nejprve rozdala letištní karty a pak stručně,

jasně a výstižně popsala velký model letiště. Potom nás upozornila na to, jak probíhá letištní kontrola s odbavování zavazadel, které projíždí rentgenem a s následným průchodem detekčním rámem s čidly, kterým jsme museli také chtě - nechtě všichni projít. Všichni jsme prošli většinou bez nějakého většího zádrhelu a pípání. Když říkám, že všichni, tak i vodící pes Benji, který musel být také kompletně odstrojen (sundal se mu obojek a vodítko, jediné co mu zůstalo, byla látková reflexní vesta). Byla to premiéra jak pro samotného Benjiho, tak i pro letištní personál.

Foto č. 4 Skupinové foto před terminálem č. 3

Po zdárném průchodu rámem jsme nastoupili do autobusu před terminálem jih, kde se nachází původní řídící věž. Bus s námi jezdil po celém letišti. Viděli jsme zde různé typy a druhy letadel (letadla českých i zahraničních společností i soukromá letadýlka). Byli jsme i u vzletové a přistávací dráhy, kde každou chvíli přistávají a vzlétají letadla. Byli jsme i svědky parkování a odbavování letadla. Procházeli jsme obrovskými halami, kde opravovali letadla (25 pracovníků na 1 letadlo za 5 týdnů). Všichni piloti a ostatní personál mezi sebou komunikují zásadně v anglickém jazyce, kvůli tomu aby nevznikala jazyková bariéra.

Letiště Václava Havla má 2 terminály. První terminál slouží k odbavení cestujících, kteří cestují mimo non schengelské dohody, zde musí být kontrola cestovních dokladů. A 2. terminál slouží pro schnegelské lety. Shengelské dohody zaručují volný pohyb osob v rámci všech členských států bez kontrol dokladů na státních hranicích. Na tuto exkurzi nás jelo dohromady 25 osob. Doufám, že si každý odnesl nějaký zajímavý zážitek a poznatek.

Článek připravila slečna praktikantka Ivana Němcová

Jarní posezení v TyfloCentru Jihlava s přátelskou organizací SONS Jihlava

Dne 19. dubna se konalo v TyfloCentru Jihlava malé posezení s přátelskou organizací SONS Jihlava. Přišla nás navštívit předsedkyně Jihlavské odbočky SONS paní Marie Fialová s pracovnicí paní Adélou Bodišovou. Samozřejmě nechyběli ani klienti TyfloCentra a členové Jihlavské odbočky SONS. Sešli jsme se opravdu v úctyhodném počtu 15 osob. Jsme velmi rádi, že jsme se mohli sejít, sdělit si nové informace a také upevnit vzájemnou spolupráci. Tímto děkujeme za milou návštěvu a těšíme se na další setkání, třeba na nějakém společném výletu.

Fotografie č. 5 Společné setkání členů odbočky SONS Jihlava a klientů TyfloCentra Jihlava

KNIHY DO UŠÍ

Herkulovské úkoly pro Hercula Poirota

Autor: Christie Agatha

Žánr: drama

Délka záznamu: 1 audio CD

(9 hod.: 52 min.)

Čte: Ladislav Frej

Hodnocení: 95%

Ukázka z knihy na: naposlech.cz

Knihu půjčuje: Městská knihovna Jihlava

Slavný detektiv řeší 12 zapeklitých případů. Nejlepší sbírka povídek královny zločinu. Soubor těchto dvanácti kratších detektivních příběhů Hercula Poirota je považován za nejlepší sbírku povídek královny zločinu Agathy Christie. Tucet úkolů dostal neohrožený silák Herkules, a stejný počet případů - jež se v mnohém podobají hrdinským činům bájného antického řeka - se před svým odchodem do důchodu rozhodne vyřešit známý Hercule Poirot. Hercula Poirota navštěvuje v jeho bytě oxfordský profesor Burton. Baví se spolu o Poirotově křestním jménu a dostanou se rovněž k antice - k herkulovským úkolům. Belgický detektiv se druhý den pustí do studia materiálů na téma Herkules a rozhodne se, že už vyřeší jen dvanáct případů, které se nějakým způsobem budou podobat herkulovským úkolům.

KVÍZ: EXKURZE NA LETIŠTI VÁCLAVA HAVLA

1. Kdy byl změněn název letiště Ruzyně na letiště Václava Havla?

a) 5. 10. 2012
b) 9. 8. 2012
c) 8. 11. 2012

2. Kolik má letiště Václava Havla terminálů?

a) tři
b) dva
c) jeden

3. Jakým jazykem spolu mluví piloti s ostatním personálem?

a) německy
b) anglicky
c) česky

4. Jak dlouho trvá kompletní rekonstrukce letadla?

a) 5 týdnů
b) 6 týdnů
c) 7 týdnů

5. Od jakého roku je v provozu hlavní letová dráha?

a) 1962
b) 1961
c) 1963

6. Ve kterém roce bylo letiště oficiálně otevřeno?

a) 1937
b) 1935
c) 1939

7. Co znamená Schengenská dohoda?

a) pouze u některých osob v některých zemích se provádí kontrola cestovních dokladů
b) ve všech zemích se u každé osoby provádí kontrola cestovních dokladů
c) volný pohyb osob ve všech členských státech, kde se neprovádí hraniční kontroly cestovních dokladů

8. Kolik zaměstnanců pracuje na společnosti letiště Václava Havla?

a) 1400
b) 1780
c) 1600

9. U jakého terminálů budou odbaveni cestující, když poletí do Velké Británie?

a) terminál 2
b) terminál 1
c) terminál 3

10. Jaká je šířka vzletové a přistávací dráhy?

a) 40 metrů
b) 45metrů
c) 50 metrů

Vaše odpovědi nám můžete elektronicky zasílat do konce měsíce května na emailovou adresu **laznickova@tyflocentrumjihlava.cz**

První, kdo zašle správnou odpověď, **ZÍSKÁ ODMĚNU**. V měsíci dubnu jsme odměnili pana Ing. Jaroslava Beránka.

ANGLIČTINA PRO ZAČÁTEČNÍKY

Hlava a obličej

hlava – **head** [hed]
***Pomůcka k zapamatování**: Head-set* jsou sluchátka, která se dávají na hlavu.

oko – **eye** [aj]
oči – **eyes** [ajs]
***Pomůcka k zapamatování**:* Představte si, jak se někdo píchne drátem do oka a křičí: „Aj, aj, aj!“

ucho – **ear** [ír]
uši – **ears** [írs]
***Pomůcka k zapamatování**:* Představte si Ira, jak si lije do ucha irskou whisky.

nos – **nose** [nouz, na konci se vysloví z]
***Pomůcka k zapamatování**:* Zní to podobně jako české slovo nos. Představte si, jak je *nouze* o dlouhé *nosy*.

ústa – **mouth** [mauf]
***Pomůcka k zapamatování**:* „Mauf“ zní podobně jako maf. A na maf- začínají muffiny [mafiny]. Představte si, jak v otevřených *ústech* poskakují *muffiny*.

ret – **lip** [lip]
rty – **lips** [lips]
***Pomůcka k zapamatování**:* Představte si, jak někdo mluví se zavřenou pusou, a pak začne otevírat *rty*, aby mu to šlo *líp*. A líp zní podobně jako „lip“.

obličej – **face** [fejs]

***Pomůcka k zapamatování**:* Face je slovo, kterým začíná *Facebook*. Představte si, jak na profil dáváte fotku s pěkným *obličejem*.

brada – **chin** [čin]

***Pomůcka k zapamatování**:* **Úkol pro vás:** Kterému českému slovu je podobné slovo „čin“? Vyberte si možná jen jedno podobné slovo. (Co třeba činzáno, činka nebo činel ...)

.....

Malé cvičení - Jak spolu souvisí ...

... brada a činzáno?

... brada a činka?

... brada a činel?

Jakou legrační a absurdní souvislostí byste propojili bradu s českým slovem, které jste si vybrali?

.....

tvář – **cheek** [čík]

tváře – **cheeks** [číks]

***Pomůcka k zapamatování**:* **Úkol pro vás:**

Kterému českému slovu je podobné slovo „čík“?

.....

Jakou legrační a absurdní souvislostí byste propojili slovo tvář s českým slovem, které jste si vymysleli?

.....

A nakonec ještě poslední úkol:

Dobře pozorujte, co se v této lekci měnilo u následujících slov:

eye – eyes
ear – ears
lip – lips

Všimli jste si, co se změnilo? Ano správně. Ke slovům za pomlčkou přibylo písmeno **-s**. Tím, že za nějaké slovo přidáme **-s**, z něj jednoduše vytvoříme množné číslo. Ale pozorujte ještě jednu věc, co se změní teď:

berry – berries
fly – flies
lady – ladies

Asi jste si všimli, že pokud slovo končí na **-y**, změníme ho na množné číslo tím, že ypsilon nahradíme koncovkou **-ies**.

V tomto díle už to nebylo tak jednoduché, ale mohli jste si ještě víc osvojit techniku propojování slovíček. Síla mnemotechnických pomůcek je ještě větší, když si je vymyslíte vy sami. Také jste se naučili tvořit množné číslo. Gramatiku není potřeba šrotit nějakými poučkami, ale jak sami vidíte, spíš vlastním pozorováním, díky kterému si k těm poučkám dojdete sami. Přeji Vám hodně spěchu v učení angličtiny.

Článek napsal Michal Voráček

KDYBYCH BYLA...

Článek od paní Ilony Ptáčkové

„Kdybych byla“, nebo „kdybych bývala byla“... Tyto slovní obraty nerada používám, protože v životě kdyby neexistuje. Nemůžeme si vyzkoušet různé varianty. Vždycky je vše načisto. Tato sousloví mě posunují do oblasti snů. A tu ráda mám.

Už, jako dítě jsem si představovala, co bych dělala, kdybych byla mocná, (Někdy i všemocná). Určitě bych postupovala jinak, než paní učitelka, nebo jiná autorita. V té chvíli už mi hlavou plynul silný proud obrazů z mé fantazie. V nich jsem byla hrdinkou, která zvládla každou situaci s přehledem a i bez jakékoliv zkušenosti vybruslila z čehokoliv.

Ve skutečnosti to dopadalo úplně jinak, než v mých představách. Ptáte se proč? Odpověď je jednoduchá. Protože v mých snech jsem jednala i za ostatní aktéry dané situace. Ve skutečnosti každý jedná sám za sebe. Ale každý neúspěch se stal cennou lekcí, která mě vyučila, jak opravdu takové či podobné situace zvládnout.

Teď jsem už „trošku“ vyrostla a z pohledu mých čtyřech křížků se jeví moje snění dost naivně. Přes to, kdybych byla oslovena člověkem, který by mi umožnil vrátit se do časů mého dětství, tak bych odmítla. Proč? Protože vím, že bych asi mohla některé věci pokazit a neměla bych kolem sebe ty lidi, které mám. Nebyla bych

tak šťastná, jako jsem teď, můj život by se ubíral jinou cestou a žila bych v jiné realitě.

Dnes mi už snění tak nejde, jako dřív. Je spousta jiných věcí, které stojí za poznání. Přes to všechno se občas ponořím i do svých starých snu a krajin mého dětství... Ale kdybych byla opět dítětem, chtěla bych, aby moje duše byla čistá a prostá zkušeností, které jsem udělala v tomto životě. Proč si nechat brát iluze?

ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

Potřebujete se rychle zorientovat v pojmech z důchodového a nemocenského pojištění, sociálních dávek, zaměstnanosti či sociálních služeb? Pomoci vám v tom může e-verze Slovníku sociálního zabezpečení, kterou spustilo MPSV. Jedná se o první aplikaci svého druhu, která je zaměřena na oblast sociální sféry.

Elektronickou verzi slovníku najdete na stránkách slovnik.mpsv.cz. Vyhledávat v něm můžete několika způsoby. Klíčové slovo nebo frázi zadáte do vyhledávacího pole v horní části stránky, případně heslo najdete podle počátečního písmene. Nebo můžete kliknout na některé z jednotlivých kategorií, jako například dávky v hmotné nouzi, důchodové pojištění či příspěvek na péči.

Aplikace je zpracována tak, aby ve srozumitelné formě přiblížila pojmy, které mohou být pro člověka někdy

složité na pochopení. Šlo zejména o to, aby se čtenář v problematice rychle a snadno zorientoval, a také aby se dozvěděl, kde může najít podrobnější informace. Jednotlivá hesla se budou v případě legislativních změn průběžně aktualizovat. Slovník nenahrazuje platné právní předpisy, ale jeho cílem je ve zjednodušené podobě vysvětlit mnohdy složitě popsané pojmy z oblasti sociálního zabezpečení.

Elektronická verze přichází po vydání tištěné publikace Slovníku sociálního zabezpečení, která vzbudila mezi odbornou i laickou veřejností takový ohlas, že v současné době MPSV chystá její dotisk. Publikaci vydalo MPSV v loňském roce společně s Českou správou sociálního zabezpečení (ČSSZ). Slovník byl vydán u příležitosti 25. výročí od vzniku ČSSZ a 90 let od vzniku prvního moderního zákona o sociálním pojištění na našem území.

Příspěvek na péči se zvýší poprvé od roku 2007, kdy byl zaveden

Lidé se zdravotním postižením od srpna dostanou vyšší příspěvek na péči. Poslanecká sněmovna ve středu schválila novelu zákona o sociálních službách, která ho zvyšuje o deset procent. Návrh ještě posoudí Senát. A na dva miliony se zvyšuje pokuta za provozování sociálních služeb bez registrace.

Výše příspěvku na péči od 1. 8. 2016 za kalendářní měsíc I. lehká závislost mladší 18 let 3 300,-Kč, starší 18 let 880,-Kč, II. středně těžká závislost mladší 18 let 6 600,-Kč, starší 18 let 4 400,-Kč, III. těžká závislost

mladší 18 let 9 900,-Kč, starší 18 let 8 800,-Kč, IV. úplná závislost mladší 18 let 13 200,-Kč, starší 18 let 13 200,-Kč.

Novela zákona o sociálních službách se zabývá též poskytováním sociálních služeb bez příslušného oprávnění, tj. bez registrace. Sankce za poskytování nelegálních sociálních služeb se zvyšuje z jednoho na dva miliony korun. Kontrolní orgány krajů budou nově oprávněny provádět kontrolu i u fyzických a právnických osob, kterým nebylo vydáno rozhodnutí o registraci. Budou tak moci lépe reagovat a předcházet případům sociálních služeb bez oprávnění k jejich poskytování.

Zdroj: Ministerstvo práce a sociálních věcí

NÁVRAT K PŘÍRODĚ

Jelikož se v poslední době setkávám s lidmi, kteří hodně řeší různé zdravotní problémy, rozhodla jsem se založit společně s paní Ilonou Ptáčkovou, která má ráda bylinky a také se jim hodně věnuje rubriku, kterou jsme pojmenovali návrat k přírodě. Myslíme, že ten název je docela výstižný. Rády bychom čtenáře seznámily s alternativou, jak pečovat o své zdraví za pomoci bylinek a věcí, které nám příroda sama nabízí. Dá se říci, že momentálně žít dobře a zdravě, dbát o své zdraví a přemýšlet o tom, co jíme, se stává být čím dál větším trendem. Alespoň já vnímám ze svého okolí, jak se mí známí snaží kupovat věci bez palmového tuku, bio nebo farmářské potraviny, sbírají na jaře kopřivy a mnoho

dalšího. Snaží se jít s trendem, být v podstatě i moderní a hlavně zdraví. Samozřejmě na tento trend reagují také obchodníci a stoupá tak počet obchůdků se zdravou výživou a bio produkty. Je to sice hezké, ale ne pro všechny lidi finančně dostupné. Proto se chceme v časopise Střípky pravidelně věnovat bylinkám, které jsou v přírodě dostupné, běžně se s nimi setkáváme, jen nevíme, jak je správě zužitkovat. Proč nevyužít toho, co nám příroda nabízí a máme to přímo pod nosem? A protože je jaro a vše nám hezky roste, máte jedinečnou příležitost začít se sběrem. Inspirovat se můžete hned prvním článkem od paní Ilony, která si pro vás připravila článek Bylinky na jaře.

Bylinky na jaře

Je jaro a všechno se kolem nalévá a pučí. Ne, tu druhou půlku tohoto vtipného výroku sem nenapíšu. Naopak. Napíšu sem, že pokud si chcete něco dobrého nalít, tak si zaskočte do přírody a nasbírejte si suroviny. Pravda je, že budete potřebovat nějaký alkohol a ten nikde neroste, ale třeba i tohle obejdeme. A taky pro ty, kteří nechtějí takové pití, nabízím na nalití nějaký ten čajíček. Teď je toho v přírodě k mání opravdu hodně, protože se všechno zelená a pučí.

A začneme asi tím pročišťováním organismu. Tak tedy. Do půlky května ještě máme čas natrhat si a nasušit kopřivy. Je dobré také pít v tuto dobu čajík z těchto pichlavých bylinek. Ten nám dodá vše, co naše tělo potřebuje. Vyčistí nám krev a omládneme. Pravda

je, že nejen čajem toho docílíme. Je potřeba k tomu držet i trochu dietu. Nepřecpávat se polotovary, mastnými jídly a nejíst třeba smažák s hranolkama a bramboráky. Prostě, ulevme našemu tělu tím, že mu dopřejeme od těchto těžkých jídel pauzu. Vždyť si jich užilo během zimy až, až.

Dobrá je i pampeliška, ale ta už asi bude odkvétat. Jestli ještě bude v květu, tak při procházce pochroupejte tak pět až šest stonků. Ty nám pomohou vyčistit játra a zlepší celkově trávení. Tohle je prý lék na cukrovku. Ano, jsou hořké. Je to proto, že hořčiny, třísloviny a pro diabetiky důležitý inulin namísto škrobů, které je prý pro rostliny typické, svou hořkou chutí léčí. Do salátů se užívají listy, ale na ty je už teď pozdě. Protože když už pampeliška kvete, celá rostlina je hořká a síla je v květu. Léčivý je i její kořen, který se užívá do jaterních čajových směsí. Je to prý takový evropský ženšen.

A abych teda nekecala, tak přidám i nějaký ten recept na pampeliškové víno:

Pampeliškové víno

Suroviny a postup:

Potřebujeme dva litry květů (asi 1 kg), které krátce svaříme ve čtyřech litrech vody a necháme 24 hodin stát. Potom směs procedíme přes látku, znovu přivedeme k varu, přidáme 1,5 kg cukru (písek, krystal) a necháme vychladnout. Dáme do čtyř až pětilitrové láhve. Přidáme dekagram droždí, dvacet kuliček jalovce, na

špičku nože mletého zázvoru, kůru z celého, dobře omytého citronu, dvě kolečka celého citronu, hrst hrozinek a trošku pomerančové kůry. Dále vložíme kůrku až dvě tmavého chleba. Necháme kvasit asi osm týdnů a pak stáčíme do láhví.

Další bylinky, které sbírám je kontryhel. Teď je dobré také březové listí. Sbírat by se mělo do konce května, pak už nemá účinek. Je moc hořké a je prý dobré na močové cesty. Kontryhel je dokonce přírodní anabolikum. Také řebříček se dá sbírat. Na ten je ale čas i později v létě a ještě o něm napíšu.

Do zahrádky si dáme také určitě nějaké bylinky. Meduňku, tymián, saturejku, levanduli a ještě třeba lichořeřišnici. Je toho opravdu hodně. Ale nějak se začít musí...:-D. A pamatujte. Když si bylinky sami nasbíráte, krom dobrého pocitu, že budete vědět, co pijete a čím kořeníte, uděláte také něco pro své zdraví. Tohle prostě bez pohybu nepůjde.

ZAJÍMAVOST

Před pár měsíci se mě kdosi ptal na budovu Prioru a na to, místo jaké stavby byl Prior postaven. Vyhledala jsem proto pár zajímavostí o této nezajímavé budově.

Fotografie č. 6 náměstí s řadou středověkých gotických domů.

Obchodní dům Prior byl postaven roku 1983 v socialisticko- realistickém stylu. Na jeho místě stála kdysi řada středověkých gotických domů (špalíček) zvaná Krecl, ve kterých se, mimo jiné, nacházela tiskárna místních novin a různé obchůdky. Krecl (též Grecl) neboli Špalíček byl soubor historických středověkých domů, který až do roku 1975 stával na Masarykově náměstí v Jihlavě. Obdobou Kreclu byly v Česku např. Špalíček v Chebu nebo Malý Špalíček na Zelném trhu v Brně. Krecl vznikl ve 13. století, patrně v souvislosti s vznikem náměstí. Postupně se jeho okolí stalo centrem důležitého dění ve městě –

např. v roce 1436 zde byla vyhlášena Basilejská kompaktáta, znamenající v podstatě konec husitských válek. Na obrazu z 19. století zachycujícím vyhlášení kompaktát (dnes je obraz vystaven v Muzeu Vysočiny) má Krecl ještě gotickou podobu. Do sklepení Kreclu také ústila část jihlavských katakomb. Likvidace Kreclu se odehrála po částech. První část likvidace byla zahájena 23. dubna 1974 v 0:30 hodin. Tehdy byla odstřelena většina komplexu mimo dvou historicky nejvzácnějších rohových domů. Tyto domy byly zbořeny v prosinci roku 1975. V roce 1978 byl položen základní kámen obchodního domu Prior, který byl otevřen v květnu 1983. Paradoxně jen o pár měsíců dřív se historické jádro Jihlavy dočkalo prohlášení za městskou památkovou rezervaci. Nepovedené stavbě Prioru na Masarykově náměstí se vyhýbají zejména profesionálové působící v oblasti cestovního ruchu, jejichž snímky mají ukazovat návštěvníkům tu vlídnější tvář města. Nejčastěji dávají do záběrů stříkající kašny s kostely či radnicí v pozadí. I Jihlavané vědí, že nejhezčí pohled na náměstí je přímo z Prioru, protože obchodní dům v té chvíli nevidí.

Věděli jste, že na severní stěně je v betonu vyveden reliéf s téměř nečitelným čtyřverším:

Z bílého jihlavského stříbra
králové čeští razívali lva;
dnes dělníci a lidé na traktorech
říkají s láskou: Naše Jihlava.

Článek napsala Andrea Lázničková čerpáno z cs.wikipedia.org, www.zanikleobce.cz,

RELIÉFNÍ TABLET

Mladá Bulharka vymyslela revoluční technologii pro vývoj tabletu s Braillovým písmem. Zpočátku jejímu nápadu nikdo nevěřil. Tablet s názvem Blitab může výrazně zvýšit vzdělanost a usnadnit vstup do současného online světa více než 314 milionům slepých lidí.

Fotografie č. 7 tablet s Braillovým písmem

Mít tablet nebo chytrý telefon je už standard. Všichni chtějí být neustále online a spíše řeší, jak dobrý mají v mobilu fotoaparát nebo displej. To, co je standardní pro jedny, může být ale nedosažitelný luxus pro jiné. Když se Kristina Tsvetanová seznámila na univerzitě v Sofii se svým slepým spolužákem, zjistila, kolik překážek tito lidé v současném světě mají. Nejen informace nebo mapy, ale i velká část mezilidské komunikace se přesunuly z reálného života do online prostředí.

Rozhodla se proto vyvinout tablet pro slepé. Začátky byly v jejím rodném Bulharsku ale velmi složité. "Nikdo

mi nevěřil. Nevěřili, že nějaké inovace mohou v Bulharsku vůbec vzniknout, navíc, aby je vymyslela 18letá holka. A to i přesto, že jsem měla v té době za své úspěchy ve vědě už dvě zlaté medaile Technické univerzity v Sofii," vzpomíná nyní 27letá Tsvetanová.

Kristina přitom vymyslela unikátní technologii, která dokáže jakýkoliv text, mapy nebo obrázky přenést do Braillova písma. Navíc ne pouze v jednom řádku, jak to zvládají současné přístroje, ale na celé ploše speciální obrazovky. Slepí tak mohou díky jejímu vynálezu nahmatat celou stránku najednou a například "hltat" napínavé knihy daleko rychleji.
Nápad, který může mít obrovský dopad na vzdělanost a sociální začlenění 314 milionů lidí se zrakovým postižením ale málem skončil jen v Kristinině hlavě. "Kdybych se narodila ve Spojených státech, tak by to bylo asi daleko jednodušší. V Bulharsku mě všechny úřady odmítaly," vzpomíná Kristina. "Pak jsem ale potkala Slaviho (Slaveva) a Stana (Slaveva), kteří jsou spoluzakladatelé naší firmy a rozhodli jsme se přesunout do Vídně. Je to město, kde jsou podnikatelé se sociálními projekty daleko více podporovaní," dodává Tsvetanová.

Obavy z toho, že může její nápad a podnikání selhat Kristinu ale dohánělo na každém kroku: "Na začátku jsem se opravdu bála. V té době jsem pracovala už šest let pro velkou mezinárodní firmu, kde jsem byla zvyklá, že velká rozhodnutí za mě dělají jiní," říká Tsvetanová s tím, že se bála jak finančních záležitostí, tak toho, co řekne její okolí. Hlavně pokud by s nápadem neuspěla.

Blitab má totiž potenciál mít velký sociální dopad a usnadnit život milionům lidí. "Ty první reakce, když dáme

lidem Blitab do rukou jsou prostě...ty jo! Lidé jsou v úžasu. Hned je zajímá, jak to funguje, chtějí Blitab otestovat, přečíst si na něm první knihu," popisuje Tsvetanová, která doufá, že poslední testy odolnosti výrobku dopadnou dobře a bude moct Blitab uvést na trh už na konci letošního roku. Firma k tomu využívá speciálního displeje tvořeného tekutými bublinami. Fungovat by to mělo podobně jako u e-inku (Kindle a spol.), který obsahuje síť mikrokapslí naplněných bílými a černými částicemi sopačným nábojem. Po zavedení elektrické energie se konkrétní částice přitáhnou, ty druhé odpudí. E-ink je nicméně plochý, body na displeji Blitabu vystoupí na povrch. Spíš než tablet ale opravdu připomíná zmíněný Kindle. Nejde o víceúčelový počítač, ale především čtečku, která bude umět do Braillova písma převést text e-knih, webových stránek nebo jiných dokumentů, které se do Blitabu vloží pomocí USB, SD karty nebo archaicky síťovým kabelem. Nechybí ani výstup na sluchátka a vstup na mikrofon, čtečka také počítá s převodem textu na hlas. Vstupem bude ještě Perkinsova klávesnice s devíti tlačítky. Blitab tvrdí, že je na světě 285 milionů nevidomých nebo jinak vážně zrakově postižených lidí. Díky tabletu si budou moci číst i texty, které nebude třeba draze převádět do Braillova písma a nebudou muset používat ani nákladné mechanické čtečky. Na druhou stranu, u Blitabu bude drahý tablet a zase levný obsah. Podle IBTimes se bude tablet prodávat za 2500 eur (68 000 Kč).

Zdroj: www.cnews.cz

SLADCE A ZDRAVĚ

Taky tak rádi mlsáte? A pak máte výčitky z toho, kolik jste toho doslova „sežrali“? Byť se svojí váhou nezápasím i mně se někdy ozývá svědomí a říkám si, proč si nedat třeba kousek jablka, pomeranče nebo zeleninky místo čokoládky. Pro tělo je to určitě zdravější, než nějaká čokoláda, která sotva viděla kakaové boby. Bohužel hlava to ví, ale žaludek a ty chutě jsou prostě někdy takové … neovladatelné. Nedávno jsem ale objevila recept na sladké a zdravé muffinky a protože to bylo skvělé a zdravé pomlsáníčko, podělím se o recept s vámi. Je to recept na muffinky z červené řepy. Když jsem oznámila doma, že se chystám dělat muffinky místo s čokoládou, tak z červené řepy, ohlasy nebyly moc valné. Takže jsem nic neříkala a udělala muffinky z červené řepy. A jak chutnaly? Kdyby tam ta červená řepa nebyla vidět, nikdo by nepoznal, že tam vůbec je. Mimochodem červená řepa zbavuje mozek jedovatých kovů, například hliníku. Je kvalitním zdrojem kyseliny listové, vitamínu C a zejména draslíku, který upravuje srdeční činnost, udržuje normální krevní tlak a napomáhá správné činnosti nervové soustavy. Poskytuje tělu křemík, který posiluje kosti, cévy i kůži.

Muffiny s oříšky a červenou řepou

250 g hladké mouky

3 lžíce mletých ořechů

kůru z 1 citrónu

1 velkou nadrobno nastrouhanou červenou řepu

100 g cukru

2 lžičky prášku do pečení

špetka soli
2 středně velká vejce
200 ml mléka (nebo 200 g jogurtu a trochu mléka)
85 g másla (rozpuštěného a zchladlého)

Příprava je ultra jednoduchá. Tekuté ingredience v pokojové teplotě prošlehejte dohromady. Mixéru netřeba, stačí vidličkou. V jiné míse si promíchejte sypké ingredience a smíchejte obě směsi dohromady. Promíchejte lžící v těsto a **naplňte formičky cca do 3/4**. Já osobně plním formičky do plna. Mají pak pěkné čepice. Nejdůležitější je ale konzistence těsta, tekutější těsto by vám mohlo příliš vyběhnout, nahoře se spojit (hlavně v teflonové formě) a ještě se přichytit na formu. Řiďte se raději instinktem a osobní zkušeností. **Peču při 180°C cca 20-25 minut.** Troubu si dávám vyhřát 10-15 minut dopředu. Prostě po dobu, než stihnu nachystat těsto. Délka a teplota bohatě stačí. Osobně peču muffinky v papírových košíčkách. Někde je mají pěkně drahé. Já je kupuji v Tescu 200 kusů za 70,-Kč. Teflonovou formu na 12 muffinků mám zakoupenou také v Tescu. Do formy dám košíček, který naplním těstem. Košíček tak nádherně drží tvar a nerozjede se. Formu nemusím vymazávat. Pokud vám ale doma dojdou košíčky, můžete dát těsto jen tak do formy. Pozor ale, formu musíte vymazat máslem a vysypat polohrubou moukou. Formu vymazávejte ale celou. Nejen otvory na muffinky ale i vršek, protože jakmile vám muffinek nakyne a udělá vám klobouček, mohl by se přichytit na horní stěnu plechu. Takže vymazávejte opravdu důkladně. Vím z vlastních zkušeností.

NEBUĎTE OFF — BUĎTE ON

Expedice Manaslu
KDY: čtvrtek 26. 5. 2016, od 17:00 hod.
KDE: Městská knihovna Jihlava
Beseda s jihlavským horolezcem **Tomášem Kučerou** o expedici do dalekého Nepálu.

Karel IV. a jeho doba
KDY: pondělí 30. 5. 2016, od 17:00 hod.
KDE: Městská knihovna Jihlava
Přednáška historika **Mgr. Martina Nodla, Ph.D.**

Bleší trh na zámku v Polné
KDY: 1. 5. 2016 od 14:00 – 17:00 hod.
KDE: Zámecký sál v Polné u Jihlavy
Přijďte prodat nebo koupit téměř cokoliv!
Při přízni počasí prodej také na nádvoří.
Občerstvení během akce zajištěno.

Nonsens aneb smysl hledám v nesmyslu
KDY: 1. 4. 2016 – 31. 8. 2016
KDE: Muzeum Vysočiny Jihlava
Lehce úsměvná výstava těžko představitelných exponátů. Exponáty představují naprosto všední předměty a matérie, ovšem v souvislostech, které je třeba ještě pochopit.

Více než stovka nesmyslných a kuriózních vynálezů a objektů zcela jistě pobaví každého návštěvníka. Určitě zaujmou Noční brýle proti slunci nebo tzv. Felliniho vidlička, vyžadující obratnosti a uměleckého mistrovství při navíjení špaget. Zaručený úspěch bude mít Volební

urna pro předem prohrané volby nebo Univerzální trojkladívko, vhodné pro jemnou, střední i hrubou práci či třeba Brýle pro číšníka. Cyklisty nadchnou zvláštní dvojkola určená manželským dvojicím v různých vztahových situacích. Mnohé z exponátů je možno hrdě zařadit do kategorie Vynálezy, které nezměnily svět!

Roštejnský hodokvas
KDY: 7. května 2016 od 13:00 hod. do 23:00 hod.
KDE: nádvoří hradu Roštejn

Další ročník oblíbených hradních slavností, konaných na nádvoří hradu Roštejna. I tento rok bude výtěžek ze vstupného věnován nadaci na pomoc lidem s nemocí motýlích křídel Debra.

Krásné prostředí **gotického hradu** Roštejn doplní škála odpoledních představení s historickou a historizující tématikou, tržiště, ukázka řemesel a zábavné aktivity pro všechny věkové kategorie.

V odpolední programu budou k vidění **šermířské, divadelní, taneční, kejklířské, hudební a ohnivé vystoupení** skupin a umělců z různých koutů republiky. Program skončí po setmění velkou ohnivou show, kterou již tradičně předvedou pořadatelé Novus Origo.

I tento rok bude výtěžek věnován organizaci **Debra CZ**, která se snaží zvyšovat kvalitu života lidí trpících vzacným onemocněním EB neboli **nemocí motýlích křídel** a jejich rodinám.

Pokud tedy máte volné okénko v kalendáři a přemýšlíte nad výletem, kterým podpoříte i dobrou věc, pak vás pořadatelé srdečně zvou.

ČÍNA, ANEB SEN SE STÁVÁ SKUTEČNOSTÍ

Určitě jste slyšely nebo jistě četli v našem časopise o panu Ondřejovi Zmeškalovi, se kterým jsem dělala několik rozhovorů, které se týkaly především o běhu jeho největší vášni, jeho smyslu života. Protože Ondra si dal za cíl, že pojedena velkou čínskou zeď, tak také pojede. A právě tento článek je o tom, jak sen se stává skutečností.

Nevidím, přesto vytrvale běžím za svým snem. A v květnu 2016 vyrážím se svým teamem do Číny, abych se tam zúčastnil jednoho z nejnáročnějších světových maratonů na Velké čínské zdi.

Jak jsem se k tomuto nápadu vlastně dostal?
Před rokem jsem se v jednom dámském časopisu dočetl o běžkyni Jitce Křížové, která v květnu 2015 uběhla maraton na Velké čínské zdi. Tehdy jsem se zasnil a představoval si, jaké by to asi mohlo být tam někdy běžet také. Za několik měsíců poté přišla za mnou právě Jitka se slovy: “ Ondro, mám pro tebe nabídku, která se neodmítá…!“ A já ji neodmítl. Nyní mám možnost si svůj sen proměnit v realitu. Maraton na Velké čínské zdi startuje již 21. května 2016.

Běžet po zdi není jen tak
Maraton na Velké čínské zdi se pořádá jednou za rok v květnu. Koná se pravidelně již od roku 1999 a jeho popularita neustále roste – 2500 běžců z více než 60 zemí světa se sjíždějí právě v Číně, aby mohli absolvovat jednu z nejnáročnějších maratonských tras na světě. Velká čínská zeď je památkově chráněná UNESCO, je podle některých zdrojů vidět i z vesmíru a

řadí se mezi 7 největších novodobých divů světa. Odhodlaným běžcům nabízí jeden z největších životních zážitků, když na trase 42 kilometrů absolvují část své trasy právě přes kamenných 5164 schodů této starobylé památky.

Nemůžu jet sám

Letos se na Velkou čínskou zeď chystá celý 10členný tým. Díky podpoře organizace Světlo pro svět poběžíme tuto maratonskou trasu dva nevidomí. S námi pojedou naši traséři a další členové týmu. Se mou se do Číny chystá právě můj trasér Lukáš, který mne do běhání před rokem uvrtal, Jitka, která za celý tento sen může, moje ségra Monika a Zuzka, abychom měli s sebou dostatek fanoušků a zpět přivezli dostatek fotek a suvenýrů. Chtěl bych ostatním ukázat, že překonat se dá cokoliv. Věřím, že tu sílu máme v sobě každý, bez ohledu na stav těla nebo duše. Stačí se jen odhodlat a šlápnout na první schod. Vím, že běháním slepotě neuteču, ale mohu běžet třeba s ní a ukázat ostatním, že nikdy není nic ztraceno, i když je zrovna zdánlivě nejhůř. Čína je prý nezapomenutelná pro každého, kdo ji kdy navštívil. Mou cestu můžete sledovat na mém blogu www.blindman.cz Neběžím jen sám za sebe, ale za všechny, kteří hledají motivaci něco se sebou dělat. Chci všem dokázat, že to jde, když se chce a když najdete správný směr.

Nejdůležitější je najít sílu, zvednout se a začít něco dělat. A handicap by neměl být pro nikoho z nás nezdolatelnou překážkou.

Ondřej Zmeškal

NOČNÍ BĚH PRO SVĚTLUŠKU V JIHLAVĚ

ANEB BĚHAT PO TMĚ MÁ TOTIŽ SMYSL

Dne 28. 4. 2016 ve 21:00 hod. v Amfiteátru Březinovy sady odstartoval Radek Jaroš (český horolezec, majitel Koruny Himálaje) první noční běh pro Světlušku v Jihlavě. Noční běh pro Světlušku je charitativní běh, jehož výtěžek ze vstupného putuje do sbírky Světluška - Nadačního fondu Českého rozhlasu, který pomáhá nevidomým po celé České republice. Noční běh pro Světlušku se běžel už v Praze, Brně a tento rok se přidala i Jihlava.

Nejednalo se o žádný závod, o to, kdo bude první, ani o to, zda někdo poběží nebo si trať projde. Smyslem bylo se zúčastnit a pomoci tak nevidomým.

A protože se jednalo o nevidomé, samozřejmě na této akci nemohlo chybět i naše TyfloCentrum Jihlava, o.p.s. se svými klienty. Přišli jsme si užít první jihlavské rojení světlušek čelovkových, které rozsvítilo nejen trať ukrytou ve tmě, ale i životy nevidomých.

Na výběr byly dvě tratě, z nichž jedna byla kratší 3 km a druhá delší 5 km. Obě tratě povedly přes část zoologické zahrady a dále lesoparkem Heulos se startem i cílem u pódia letního kina.

Za účast na nočním běhu děkujeme panu Kotrbovi, panu Tomkovi s manželkou, paní Šulerové s dcerou, panu Zmeškalovi, panu Vlašínovi, paní Ptáčkové a paní Bohuslavové s panem Bočkem.

Také bychom touto cestou rádi poděkovali panu řediteli Světlušky panu Ing. Přemyslu Filipovi a týmu světlušek, které se o nás příjemně staraly, nabízely teplé pití a energy nápoje. Jsme rádi, že jsme se mohli setkat také s Mgr. Květou Klimešovou z Městské policie Jihlava a panem Milanem Stejskalem z organizace Besip, kteří nám hned rozdali reflexní pásky a postarali se o to, abychom byli vidět.

Foto č. 8 Paní ředitelka Mgr. Iveta Bělovová Dolejší s klientkou TyfloCentra Jihlava, o.p.s. paní Šulerovou při rozhovoru s moderátorem Hitrádia Vysočina Robinem Šalamonem

Foto č. 9: Zleva paní ředitelka zábavního centra Robinson Mgr. Pavlína Pitrová, pan ředitel Světlušky Ing. Přemysl Filip a paní ředitelka TyfloCentra Jihlava, o.p.s. Iveta Bělovová Dolejší

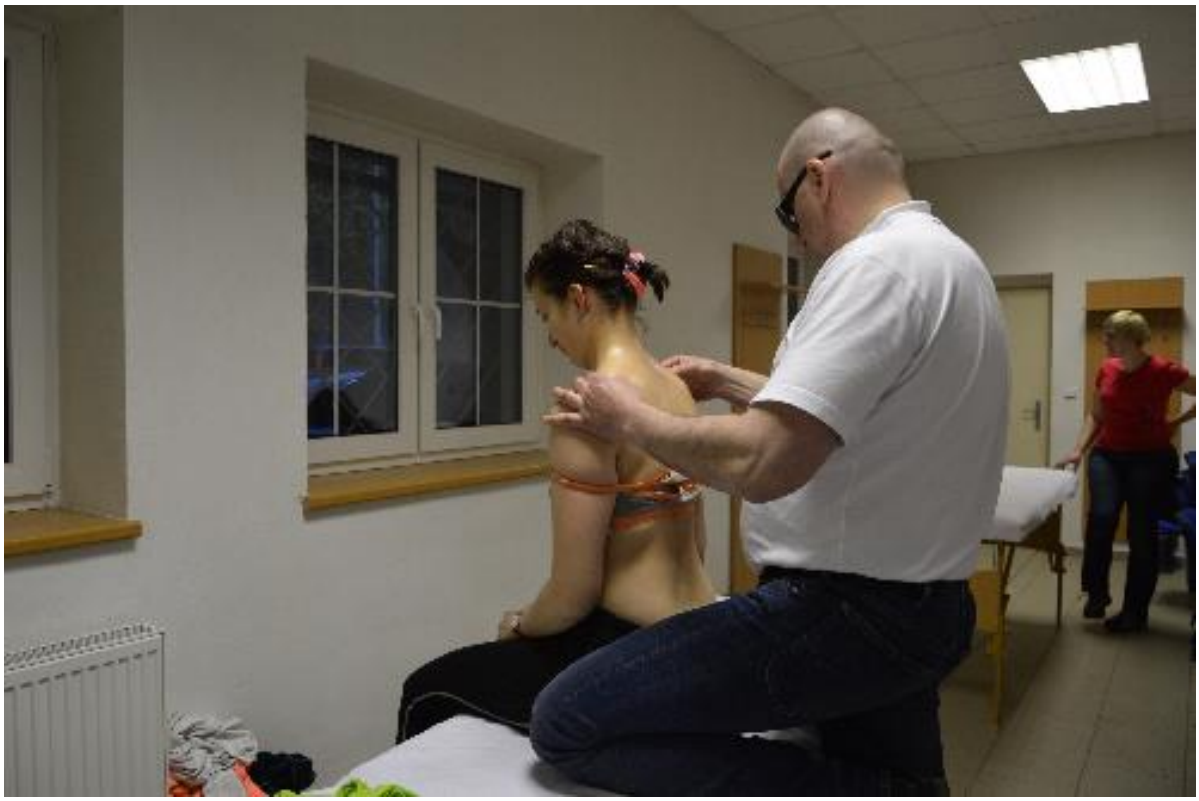

Foto č. 11 Na akci nechyběl ani nevidomý masér pan Robert Kotrba, který poskytoval běžcům během programu masáže.

Foto č. 12 Skupinové foto před startem v reflexních vestách, které rozlišovaly běžce a traséry.

Jsme rádi, že jsme se mohli této úžasné akce zúčastnit a doufáme, že i příští rok se budeme moci setkat na nočním běhu pro Světlušku.

AKCE V KVĚTNU v tyfloCentru jihlava

5. května 2016 – Bowling

Tentokrát navštívíme bowling v Jihlavě na Havlíčkově ulici.
Od 12:00 hod. do 14:00 hod. Sraz v TyfloCentru Jihlava o.p.s. Brněnská 8 v 11:30 hod.

Zájemce prosím o nahlášení účasti do 4. 5. 2016.

12. května 2016 – Zvuková střelba

Kdy jste měli naposledy možnost si vystřelit? Možná tak z někoho 1. dubna na Apríla že? Ale u nás v TyfloCentru Jihlava si můžete vystřelit i když zrovna žádný Apríl není. Turnaj ve zvukové střelbě bude probíhat na Brněnské 8 od 9:00 hod. během turnaje bude připraveno občerstvení. Pro nejlepšího střelce je připravena odměna.

Zájemce prosím o nahlášení účasti do 10. 5. 2016.

17. 5. 2016 – Tradiční každoroční dostaveníčko do Kolničky

Vydejte se společně s námi na pěší výlet do Kolničky do Luk nad Jihlavou. Pro ty kdo jste s námi ještě nebyli a nevíte co je to Kolnička, tak Kolnička je rodinná hospůdka vybudovaná doslova na zelené zahradě uprostřed městyse Luka. Sraz v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., Brněnská 8 v 8:30 hod. Odjezd z Masarykova nám. dolního linkou č. 12 v 8:53 hod. do Malého

Beranova. Z Malého Beranova půjdeme po cyklostezce podél řeky Jihlavy až do Luk nad Jihlavou. Celková délka pěší trasy je 7 km. Návrat do Jihlavy autobusem v 13:20 hod. přibližně. Za nepříznivého počasí bude procházka odložena na jiný termín.

Zájemce prosím o nahlášení účasti do 16. 5. 2016.

19. 5. 2016 – Beseda s Městskou policií Jihlava

Do TyfloCentra Jihlava přijde pan zástupce městské policie v Jihlavě pan Mgr. Stanislav Maštera spolu s preventistkou Mgr. Květou Klimešovou, se kterou mimochodem spolupracujeme v rámci osvětových přednášek během školního roku. Představí vám městskou policii, jakou funkci vykonává a jak nám běžným občanům slouží a s čím se my na ni můžeme obracet. Tématem bude také bezpečnost ve městě Jihlava a prostor bude jistě i pro volnou diskuzi. Můžete se tak dotázat na věci, které Vás zajímají nebo které zrovna řešíte a jsou vám nejasné.

V TyfloCentru Jihlava, Brněnská 8 od 9:00 hod. do 10:30 hod.

Zájemce prosím o nahlášení účasti do 17. 5. 2016.

24. 5. 2016 – Trénink paměti s panem Ing. Beránkem

Proběhne v TyfloCentru Jihlava, o.p.s. Chlumova 5429/1a trénink paměti pod vedením pana Ing. Jaroslava Beránka. Trénink bude probíhat od 9:00 hod.

Přijďte si dokázat, že vás nedostihla jarní únava, ale že máte ještě svěží paměť!

Zájemce prosím o nahlášení účasti do 20. 5. 2016.

31. 5. 2016 – Psychická odolnost s PhDr. Danou Markovou

Paní PhDr. Dana Marková Vás zve na opětovné společné setkání. Tématem bude psychická odolnost a její zvyšování. Setkání proběhne na adrese Chlumova 1a od 9:00 hod.

Zájemce prosím o nahlášení účasti do 27. 5. 2016.

VELKÁ ČERVNOVÁ AKCE S HLAVOU V OBLACÍCH

18. 6. 2016 – Open skies for handicapped Exkurze na letiště v Náměšti nad Oslavou

Dne 18. 6. 2016 v sobotu proběhne na letišti Náměšť již třetí ročník akce "OPEN SKIES FOR HANDICAPPED", která je určena primárně pro handicapované spoluobčany.

Smyslem této akce je umožnit nevšední zážitek z létání našim spoluobčanům a také možnost strávit hezký den plný zážitků na letišti Náměšť.

Podmínkou pro vykonání vyhlídkového letu je písemný souhlas ošetřujícího lékaře.

Kromě vyhlídkových letů bude připraven doprovodný program, ukázka letecké a zabezpečující techniky, ukázka výcviku psů, ukázka dravců.

Pro návštěvníky bude připravené občerstvení zdarma (vojenský guláš, nápoje).

Maximální počet účastníků je **20** osob. Vstup je možný i s vodícími pejsky. Je nutné se nahlásit do **31. 5. 2016**. Poté, co se nahlásíte, Vám zašlu na vaši e-mailovou adresu formulář, který si necháte potvrdit od vašeho ošetřujícího lékaře. Formulář bude k dispozici také v tištěné podobě u nás v TyfloCentru. Potvrzený formulář od lékaře je nutné dodat do **10. 6. 2016** slečně

Lázničkové. Bez potvrzeného formuláře lékařem se **nelze** účastnit vyhlídkového letu.

Odjezd z Jihlavy z vlakového nádraží v 8:40 hod. příjezd do Náměště 9:46 hod. u nádraží nám bude přistaven autobus, který nás odveze až přímo na letiště. Odjezd kolem 15:00 hod. do Jihlavy.

Samozřejmě počítejte s tím, že se bude jednat o celodenní akci. V případě technických problémů se může stát, že bude let zrušen.

BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny v měsíci KVĚTNU

Marie Fialová

Robert Kotrba

Mgr. Ladislav Marek

Ing. Jaroslav Rada

Lenka Šulerová

Josef Svoboda

K narozeninám je tu od nás na podporu Vašeho zdraví vtip. Neboť smích léčí☺

Chuck Norris je jediný člověk na světě, který umí mluvit Braillovým písmem.

NAŠI DÁRCI A PARTNEŘI

Soukromí dárci:

Paní Jaroslava Brabcová

Pan Lukáš Franc

Pan Michal Vaňkát

Časopis vydává:

TyfloCentrum Jihlava, o.p.s.

Brněnská 8, 586 01 Jihlava

tel.: *724 865 566 nebo 778 536 335*

e-mail: *jihlava@tyflocentrumjihlava.cz*

www.tyflocentrumjihlava.cz