

# **STŘÍPKY Z JIHLAVY**

Časopis pro slabozraké a nevidomé



*Fotografie ze cvičení u TyfloCentra Jihlava, o.p.s.*

*Zleva: p. Šopa, p. Špinarová, DiS., p. Vlašín,  
p. Heuschneiderová*

## Obsah:

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ .....	4
ZEMŘEL PAVEL WIENER, OTEC PROSTOROVKY PRO NEVIDOMÉ, VIZIONÁŘ.....	6
KNIHY DO UŠÍ .....	10
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ .....	11
ZMĚNA DÉLKY PLATNOSTI POUKAZŮ NA SLEPECKÉ HOLE .....	13
JAK VYZVEDNOUT ELEKTRONICKÝ CERTIFIKÁT O PROVEDENÉM OČKOVÁNÍ? .....	14
POŘÍZENÍ ORIENTAČNÍHO HLASOVÉHO MAJÁČKU S BATERIÍ PRO TYFLOCENTRUM JIHLAVA, O.P.S.	17
ZMĚNY V JIHLAVSKÉ MHD .....	19
BESEDA S RADKEM JAROŠEM .....	21
CVIČENÍ S TYFLOCENTREM .....	22
ONLINE KONVERZACE V ANGLIČTINĚ.....	24
CESTOVÁNÍ PRSTEM PO MAPĚ.....	28
ZAJÍMAVOST .....	33
TIPY NA BEZPEČNÝCH SBĚR HUB .....	38
VÍTE JAK NA KOMÁRY?.....	40
IN – OUT .....	43
AKCE V ČERVENCI .....	45

PROJÍŽDKA NA TANDEMOVÉM KOLE .....	49
BLAHOPŘÁNÍ .....	50
ČASOPIS VYDÁVÁ: .....	54

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

Máme tu to pravé léto a začínají prázdniny. Přejeme Vám, ať si je užijete především ve zdraví, poznáte nová místa, strávíte čas se svými blízkými, přáteli a sdílíte s nimi nové zážitky.

Na léto máme pro vás připraveno mnoho akcí, nejrůznějšího zaměření a těšíme se, že se s vámi setkáme! Akce jsou plánovány s ohledem na dovolené pracovníků TyfloCentra, ale věříme, že i tak bude pro Vás nabídka lákavá. Jsme tu stále pro vás i přes prázdniny! V červenci se tak můžete těšit na příjemnou procházku, arteterapii s Lenkou Bohatou či oblíbený seminář s PhDr. Danou Markovou. Nebude chybět ani dlouho očekávaný turnaj ve zvukové střelbě. I přes prázdniny si můžete popovídat při online Café či se zúčastnit online semináře zaměřeného na první pomoc pro psy.

Akce na srpen vám budou zaslány v červenci.

Přejeme Vám krásné letní dny a příjemně strávenou dovolenou 😊

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

## **ZEMŘEL PAVEL WIENER, OTEC PROSTOROVKY PRO NEVIDOMÉ, VIZIONÁŘ....**

Dne 4. 6. 2021 zemřel náhle významný speciální pedagog, tyfloped, ředitel Institutu rehabilitace zrakově postižených v Praze, pan magistr Pavel Wiener.

Dovolte mi na něj zavzpomínat.

Pavel celý svůj profesní život zasvětil práci s nevidomými lidmi, je autorem ucelené metodiky prostorové orientace a samostatného pohybu osob se zrakovým postižením. Založil Institut rehabilitace zrakově postižených v Praze při Univerzitě Karlově, a pod jeho vedením se s bílou holí učilo chodit mnoho nevidomých lidí s jediným cílem – vrátit se zpět do života, žít důstojný, normální život. Byl velkým vizionářem, chtěl, aby tuto práci dělali jen všestranně připravení profesionálové. Měl velmi jasnou představu a vizi, jak má péče o lidi se zrakovým postižením vypadat. Vím, že se názorově s hodně lidmi rozešel,

protože věřil ve svoji pravdu, a šel si za ní, nikdy neslevil a neuhnul.

Vyškolil desítky instruktorů po celé České republice, kteří s těmito lidmi dodnes pracují. Jeho kurzy byly pověstné obrovskou náročností, která nás však skvěle připravila do praxe.... Já jsem jeden z těch instruktorů prostorovky, které „vyučil“... Byla to jedna z nejtěžších zkoušek v mém životě. Byl na nás doslova pes – nic nám neodpustil, nedaroval. Vymáčkl z nás to nejhorší i nejlepší, co v nás bylo. Během kurzu jsem si sáhla opravdu na dno, a naučila se o sobě spoustu věcí. Práci instruktora jsem se pak věnovala několik let. Z toho, co jsem se naučila, čerpám vlastně celý svůj profesní život. Velmi živě se mi vybavuje doba, kdy jsem jezdila na jeho pověstný kurz instruktorů prostorové orientace a samostatného pohybu, kdy jsme se my, budoucí instruktoři, učili chodit po Praze v klapkách. Nikdy nezapomenu na moji první jízdu metrem po jezdících schodech.....se zatajeným dechem jsem třesoucí se rukou svírala bílou hůl a druhou jsem se křečovitě držela

madla a nemohla se dočkat, až z nich konečně vystoupím... Pavel se musel v duchu smát, když mě viděl... nahnul se ke mně, a říká svým hlubokým hlasem – „dýchej, Iveto, dýchej....a to byl teprve začátek....všechno, co jsme prožila, bylo nesmírně užitečné, a zůstalo to navždy v mé paměti...Díky tomu, co jsem se naučila, jsem dokázala obstát při této velmi náročné práci.

Před několika lety jsem se Pavlovi ozvala, a chtěla, aby udělal nějakou akci pro náš kolektiv. Věděla jsem, že mým kolegům předá přesně to, co potřebují poznat pro práci s lidmi se zrakovým postižením. Že jim dá zážitek „nevidět“ a aspoň trošku ten zvláštní svět pochopit.

Dne 17. června se v Praze konalo smuteční rozloučení v duchu přátelského setkání a vzpomínání na Pavla. Sešla se jeho rodina, jeho úžasná žena Renatka, spousta známých, kamarádů, nevidomých, které Pavel učil. Rozhodně ale to nebylo smutné setkání. Pavel se rád bavil, mě rád lidi, všichni znali jeho nakažlivý



hurónský smích. A přesně tak jsme se s ním rozloučili, s veselými historkami a myšlenkami, že udělal pro lidi mnoho dobrého.

Jeho náhlý odchod mě hluboce zasáhl. Odešel učitel, profesionál v oboru, kamarád.

Kdo jste ho znali, vzpomeňte na něj v dobrém.

Iveta Bělovová

## KNIHY DO UŠÍ

### **PRAVDA, NEBO LEŽ**

**Autor:** Colleen Hooverová

**Žánr:** americký román

**Čte:** Tereza Vilišová

**Rozsah:** 1 audiodisk (10:12:40)

**Dostupné z:** Knihovna Jihlava, Hluboká

Mladá spisovatelka Lowen Ashleighová se právě ocitla ve finanční tísní. Přijme proto pracovní nabídku, kterou by za normálních okolností odmítla - na žádost manžela bestsellerové spisovatelky Verity Crawfordové dokončí za jeho ženu veleúspěšnou knižní sérii. Po tragické nehodě totiž nemůže Verity psát a fanoušci už začínají být netrpěliví... Lowen se nastěhuje do sídla Crawfordových a mezi Veritinými poznámkami objeví i její kompletní autobiografii, která se nejspíš neměla nikdy nikomu dostat do rukou.

# ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

## ROZVOLNĚNÍ RESTRIKČÍ OD 26. 6. 2021

V budovách a MHD zůstane v ČR povinnost nosit respirátor. Změny se týkají maloobchodu a služeb, kdy v provozovnách může být již jedna osoba na 10 m<sup>2</sup> a v obchodech již mohou též probíhat propagační akce. Podmínka poskytování služby v jeden okamžik jednomu zákazníkovi a povinnost evidence zákazníků se taktéž ruší.

- Kapacita návštěvníků bazénů a wellness provozů je od soboty zvýšena z 50 na 75 procent.
- V restauracích, klubech, diskotékách je již umožněna i živá hudební produkce, tanec je však stále zakázán.
- V kinech – zejména multiplexech - již bude umožněno konzumovat občerstvení i v hledišti. Nyní je sice možné si občerstvení koupit, ale v sále jíst divák nesmí.

- Na kulturních akcích se zvyšuje maximální počet účastníků, a to na 5000 venku; uvnitř budou moci být pořádána představení pro 2000 návštěvníků, ovšem při kapacitním omezení - kapacita hlediště bude moci být naplněna maximálně ze 75 % (místo dosavadních 50 %).
- Kapacita návštěvníků se zvyšuje též v muzeích a galeriích, kde je pro jednoho návštěvníka počítáno s 10 m<sup>2</sup>. Pokud jste očkovaní nebo testováni, jsou pro vás prohlídky hradů, zámků a ostatních památek bez omezení.

Ve službách i na kulturních, sportovních a ostatních hromadných akcích nadále platí povinnost prokazovat bezinfekčnost, k čemuž slouží tzv. systém O-T-N. Lidé se tak před vstupem musí prokázat certifikátem o očkování, platným negativním testem, nebo potvrzením, že v posledních 180 dnech prodělali onemocnění covid-19. Potvrzení o všech těchto možnostech je možné stáhnout na stránce [ocko.uzis.cz](https://www.ocko.uzis.cz).

Zdroj: <https://www.i60.cz/>

## ZMĚNA DÉLKY PLATNOSTI POUKAZŮ NA SLEPECKÉ HOLE

Lhůta pro uplatnění poukazu je zkrácena z 90 na 30 dnů od jeho vystavení předepisujícím lékařem, neurčí-li předepisující lékař jinak.

S účinností od 26. 5. 2021 se v souladu se zákonem č. 89/2021 Sb. mění doba možnosti uplatnění poukazu u výdejce zdravotnických prostředků. Nově lze poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku, poukaz na foniatrickou pomůcku a poukaz na optickou pomůcku u výdejce (lékárna, optika, smluvní výdejce, výdejna) uplatnit jen **do 30 dnů** od jeho vystavení předepisujícím lékařem, neurčí-li předepisující lékař jinak, nejpozději však do jednoho roku.

Poukazy vystavené do 25. 5. 2021 lze uplatnit dle původní legislativní úpravy do 90 dnů od jejich vystavení.

*Zdroj: [Změna platnosti poukazu na zdravotnické prostředky - VZP ČR](#)*

## **JAK VYZVEDNOUT ELEKTRONICKÝ CERTIFIKÁT O PROVEDENÉM OČKOVÁNÍ?**

Očkovací portál občana - [ocko.uzis.cz](https://ocko.uzis.cz) za účelem možnosti vyzvednutí evropsky uznávaných elektronických certifikátů o provedeném očkování, provedeném testu či prodělaném onemocnění vytvořil Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR na pokyn Ministerstva zdravotnictví Očkovací portál občana, kde si každý občan může ověřit svá zaznamenaná očkování a provedené testy – <https://ocko.uzis.cz>.

**Přihlášení do očkovacího portálu občana je možné třemi způsoby:**

- Přihlášením pomocí účtu NIA – eidentity. Tedy například přihlášení pomocí elektronického občanského průkazu opatřeného čipem a aktivovanou komponentou pro komunikaci s veřejnou zprávou, nebo vytvořeným účtem NIA,

případně bankovní identitou. Ověření přes bankovní identitu je možné pouze pro osoby, které jsou ověřeny přes registr obyvatel (ROB).

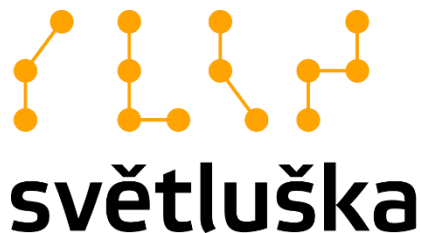
- Přihlášením pomocí rodného čísla a občanského průkazu. Jedná se o preferovanou variantu pro osoby české národnosti, které jsou v registru obyvatel (ROB). Přihlášení je možné pouze pro osoby, které absolvovaly očkování, či test a uvedly číslo mobilního telefonu. Na telefonní číslo obdrží SMS zprávu s jednorázovým kódem, který během přihlašovacího procesu opíšou. Následně se jim zobrazí seznam testů, očkování a také seznam certifikátů.
- Přihlášením pomocí čísla mobilního telefonu, e-mailu a data narození. Jedná se o preferovanou variantu pro cizince a děti bez občanského průkazu. Tento způsob přihlášení lze využít i pro osoby, které absolvovaly očkování, či test a uvedly číslo mobilního telefonu. Na telefonní číslo obdrží SMS zprávu s jednorázovým kódem, který během

přihlašovacího procesu opíší. Následně se jim zobrazí seznam testů, očkování a také seznam certifikátů. Po úspěšném přihlášení se Vám zobrazí Vaše osobní karta, kde v horní části naleznete Vaše kontaktní údaje (údaje se přebírají z vakcinačního modulu ISIN) a je možné je upravit tlačítkem „Změna kontaktních údajů“. Ve spodní části pak naleznete sekci týkající se očkování a sekci týkající se provedených testů. U provedeného očkování či provedeného testu si můžete stáhnout příslušný certifikát.

<https://www.uzis.cz/res/file/covid/covid-19-ockovaci-portal.pdf>

Pokud byste potřebovali se získáním certifikátu pomoci, neváhejte kontaktovat pracovníky TyfloCentra Jihlava, o.p.s.





**Nadační fond**  
Českého rozhlasu

## **POŘÍZENÍ ORIENTAČNÍHO HLASOVÉHO MAJÁČKU S BATERIÍ PRO TYFLOCENTRUM JIHLAVA, O.P.S.**

Koupí a instalací orientačního hlasového majáčku (OHM) jsme chtěli zvýšit jistotu našich zrakově postižených klientů na trase do TyfloCentra Jihlava, což se nám snad podařilo.

Organizace od srpna 2020 poskytuje služby v DPS, jehož vchod je situován do dvora. Pro zrakově postižené to znamená nutnost pohybu po areálu budovy. S tím jim pomůže právě orientační hlasový majáček, který je umístěn na hlavní přístupové cestě u zastávky MHD.

Pořízením a instalací tohoto OHM se také zvýšilo povědomí veřejnosti o pomůckách pro zrakově

postižené osoby a jejich pohybu v Krajském městě Jihlava.

**Projekt je realizován za pomoci Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška.**



## ZMĚNY V JIHLAVSKÉ MHD

### **K nákupnímu centru AVENTIN pojede i MHD**

Od soboty 19. června 2021 zavádíme nové spojení k nákupnímu centru AVENTIN.

**Linka č. 9** pojede 5x denně po trase Masarykovo náměstí dolní - Fibichova - Žižkova - NC AVENTIN a zpět.

- Odjezdy spojů ze zastávky Masarykovo náměstí dolní jsou každý den v 08:35, 10:50, 13:50, 15:20 a 18:10 hod;
- Odjezdy spojů ze zastávky NC AVENTIN jsou každý den v 08:50, 11:05, 14:05, 15:35, 18:25 a 20:17 hod.

Ve směru do NC AVENTIN budou spoje na zastávkách Fibichova a Žižkova zastavovat pouze pro nástup cestujících.

Ve směru z NC AVENTIN budou spoje na zastávkách P+R Žižkova, U Hřbitova, Žižkova a Fibichova zastavovat pouze pro výstup cestujících.

Na lince č. 9 je pro zákazníky NC AVENTIN přepravné zdarma.

**Další změny v jízdních řádech platné od soboty 19. června 2021:**

- Linka č.3 - všechny spoje nyní budou zastavovat i na zastávce Fibichova;
- Dochází k přejmenování zastávky "Na Brněnském mostě", nově se zastávka bude jmenovat "CITYPARK".

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

## BESEDA S RADKEM JAROŠEM

V úterý 1. června jsme v TyfloCentru Jihlava uspořádali online besedu s panem Radkem Jarošem, který je nejúspěšnější český himálajský profesionální horolezec. Specialista na expedice v malém počtu členů. Výstupy absolvuje výhradně bez použití kyslíkového přístroje a pomoci výškových nosičů.

V roce 2014 pan Radek úspěšně vystoupil na poslední, čtrnáctou osmitisícovku – K2 a zapsal se do síně slávy světového horolezectví. Stal se prvním Čechem a teprve 15. člověkem na světě, který tímto způsobem získal Korunu Himálaje.

Radek Jaroš je kromě horolezce i autorem několika knih. Kniha Nahoru na horu je dostupná i v KDD.

Beseda byla velice poutavá a zajímavá a tímto ještě jednou děkujeme panu Jarošovi, že se s námi podělil o svoje zážitky.

*Napsala paní Špinarová, DiS.*

## CVIČENÍ S TYFLOCENTREM

V úterý 22. června jsme se sešli v TyfloCentru za účelem rozhýbat svá těla a dopřát jich trošku toho pohybu. Počasí nám přálo, a proto jsme se rozhodli cvičení zrealizovat na zahradě TyfloCentra, kde jsme měli zázemí nejen my, ale také vodící pejsci, kteří nad námi dělali dozor.

Nejprve jsme začali s protahováním a poté nás pan Vlašín seznámil s kloubní gymnastikou, kterou je dobré cvičit každý den. Rozhýbali jsme si celé tělo, včetně očí a uší! Protáhli jsme si svaly, o kterých člověk ani „netuší“, že je má.

Cvičení bylo moc příjemné a doufáme, že si ho s vámi brzy zopakujeme!

Sportu zdar!

*Článek napsala p. Cabajová, DiS.*





*Protahování horní poloviny těla. Zleva: p. Špinarová, DiS., p. Šopa, p. Vlašín, p. Heuschneiderová, p. Neckářová, p. Dvořáková*



*Vodící pejsci Jessie a Woody*

# ONLINE KONVERZACE V ANGLIČTINĚ

## Vaše zhodnocení online konverzace v angličtině

### Příspěvek od p. Vlašina

S nynější konverzací v angličtině jsem velmi spokojen, i když ne vždy jsem připojen. Pouštím si záznamy zpětně a využívám zaslané materiály.

Výukové materiály jsou jasné a srozumitelné. Pro nevidomého člověka je to z mého pohledu to nejlepší, co může být, když jsou materiály namluvené. Hlasové materiály jsou krátké a lehce zapamatovatelné, přehledné. Najdu tam i vysvětlení a odkazy.

Je obdivuhodné, že i takhle na dálku zvládne p. Chlupová vyzkoušet všechny účastníky a na všechny si najde čas.

V dřívějších konverzacích jsme museli v materiálech hledat, záznam byl pořízen z celé hodiny. Materiály byly zasílány písemně, a ne vždy byly pro nás srozumitelné.



## **Příspěvek od p. Marka**

Já jsem byl s konverzací velmi spokojen, především z důvodu, že jsem slyšel mluvenou angličtinu a musel jsem reagovat na anglicky kladené otázky.

Velmi si cením i přístupu naší lektorky, která byla vstřícná, vše dobře a logicky vysvětlovala. Velmi dobré byly i audionahrávky jako úkoly na příští hodinu, které lektorce daly dost práce. Slovní zásoba, obraty, vazby a obecně témata byla vyvírána velmi dobře především s ohledem na jejich praktické použití.

V září, pokud možno, bych chtěl v těchto kursech pokračovat.

## **Příspěvek od p. Beránka**

Myšlenka online konverzace byla výborná a částečně u mě odbourala blok mluvit anglicky, když nemám takovou slovní zásobu.

Velký problém byla pro mne kvalita spojení, kdy to bylo leckdy na hranici srozumitelnosti, ale to vy moc nevyřešíte.

Částečně to nahradilo nahrávání jak ve Skype, tak posílání nahraných slovíček.

Jediné, co by možná stálo za zvážení, je rozdělení skupiny na pokročilejší a začátečníky, i když člověk se vždy může něčemu přiučit.

Takže závěrem hodnotím kurz velmi kladně, děkuji paní Chlupové za velmi brzké posílání nahraných materiálů.

Když shrnu svoje připomínky, tak by většinu řešilo změna kurzu po prázdninách na kurz v Tyflocentru, ale to bych možná při svém současném stavu možná ani zatím nemohl absolvovat.

Tak se těším na pokračování a doufám, že se budu moci zapojit.

## **Příspěvek od p. Dvořákové**

Jsem velice ráda, že proběhly hodiny online konverzace v angličtině s Veronikou Chlupovou.

Chci poděkovat za trpělivost a pozitivní přístup. Ráda se v září znovu připojím.

## **Příspěvek od p. Matuše**

Já jsem osobně s angličtinou spokojený. Lektorka je dobrá, je to praktická věc tady to co probíráme, to znamená, že se rychleji naučíme se dorozumívat nebo doptat se na cestu a to je myslím si to podstatné, takže můžu jenom pochválit a ode mě Palec nahoru, tak jak to je. Děkuji

Všem, kteří nám poskytli zpětnou vazbu, děkujeme 😊

# CESTOVÁNÍ PRSTEM PO MAPĚ

## TANZANIE

Ve čtvrtek 24. 6. jsme se na online kafé vypravili do Tanzanie. A dozvěděli jsme se, že Tanzanie je s úctyhodnou rozlohou 947 300<sup>2</sup> asi 12krát větší než Česká republika. Největší město a ekonomické centrum země Dar es Salaam leží na východním pobřeží, tanzanská vláda má ovšem sídlo v menším městě Dodoma ve střední Tanzanii. Oficiální jazyk je angličtina a svahilština.

Na severu sousedí Tanzanie s Keňou a národní parky jednoho státu zde navazují na parky sousední. Na západě tvoří přírodní hranici s Kongem jezero Tanganika a na jihu rozděluje Tanzanii a Mosambik řeka Ruvuma. Další sousední státy jsou Uganda na severu, Rwanda a Burundi na severozápadě a Zambie a Malawi na jihozápadě.

Mezi nejnavštěvovanější místa v Tanzanii, která jsou na Seznamu světového dědictví UNESCO, patří národní

park **Serengeti** a oblast **Ngorongoro**. 1,5 milionu hektarů savany v NP Serengeti bylo na seznam zapsáno v roce 1981 a turisté sem jezdí pozorovat jedno z nejzajímavějších přírodních divadel na světě – pravidelnou migraci velkých stád zeber, pakoňů a antilop. O dva roky dříve zapsané chráněné území Ngorongoro nabízí pozorování zvířat včetně nosorožců dvourohých a nedaleko je rokle Olduvai, kde byly nalezeny kosterní zbytky jednoho z nejstarších předchůdců člověka.

Tanzanie patří dle HDP mezi chudé země, ekonomika je většinou založena na zemědělství. Vyváží se bavlna, káva, ořechy a koření, které se pěstuje hlavně na ostrově Zanzibar.

Život ve větších městech je lepší než v některých jiných částech Afriky, ačkoliv i zde najdeme na ulicích žebráky a lidi bez domova. Ve vesnicích často chybí elektřina nebo rozvod vody, lidé bydlí v domech nebo tradičních chýších a pracují na svých polích nebo chovají zvířata. Měnou je **tanzanský šilink**.

Tanzanie má také obrovské množství přírodních zdrojů - diamanty, zemní plyn, uhlí, železo, uran, nikl, chrom, cín, platinu, coltan, niob a dalších minerály. Je to třetí největší producent zlata v Africe po Jižní Africe a Ghaně. V Tanzanii existuje více jak 120 kmenů. Celkem žije v Tanzanii 45 miliónů lidí a přibližně polovina patří do 12 hlavních kmenů. Nejpočetnější je kmen Sukuma, nejznámější jsou asi Masajové. Masajů si také všimne většina turistů, protože jako jedni z mála dodnes nosí tradiční oblečení – a to nejenom při produkcích určených pro turisty.

## **Zajímavosti**

Tanzanie je se svými národními parky jednou z nemnoha oblastí světa, kde ještě najdou milovníci přírody skutečnou divočinu. Na území jednoho státu se nacházejí rozlehlé savany, tropické lesy, polopouště, močály i jezera, porosty akácií i prazvláštní baobaby. V národních parcích žije neuvěřitelné množství divokých zvířat – z velkých koček to jsou lvi, gepardi a levharti. Ve většině národních parků pak lze vidět slony, žirafy, zebry

a různé antilopy, v kráteru Ngorongoro žijí vzácní nosorožci dvourozí, v pralese na řece Gombe šimpanzi.

## **Kuchyně**

Všude na ulicích máte možnost koupit tropické ovoce, které sice možná znáte z českých supermarketů, ale jehož chuť bude nesrovnatelně lepší. Mezi běžně dostupné patří mango, papája, různé druhy banánů, kokos, ananas, avokádo, pomeranče...

K snídani si místní lidé často dávají polévku – masový vývar a k němu placku čapátí nebo andází. **Andází** je hodně podobné české koblize, ale bez marmelády. **Čapátí** jsou známé indické placky, které se v Tanzanii jí všude a patří i do jídelníčku chudších lidí. Koupit lze také různé plněné taštičky – většinou masové. K obědu a večeři se vaří obvykle rýže, hranolky nebo ugali. **Ugali** je hutná kaše z kukuřičné mouky, v podstatě taková hrouda, ze které se kousek oddělí, v ruce z něj uděláte kuličku a pak si s ní naberete kousek masa, rajčatové omáčky nebo zeleniny. Velmi oblíbené jídlo,

které koupíte večer na ulici, jsou ***Chips Mayaye*** – hranolky ve vajíčkové omeletě. U masa si dejte pozor na tlusté maso. V místní kuchyni se z masa nic neodkrajuje, takže pokud nemáte rádi tlusté, raději si dejte něco vegetariánského.

U pobřeží Indického oceánu a u jezer jsou samozřejmě v nabídce ryby a u oceánu také různé zajímavé plody moře. Jednou z největších pochoutek, jejíž konzumace skýtá zároveň nasátí té pravé atmosféry Dar es Salaamu, jsou grilované chobotničky.

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



## ZAJÍMAVOST

### Nejpomalejší a nejrychlejší oči: Proč se psi nedívají na televizi a proč je těžké chytit mouchu?

Do rychlosti reakce se významně promítá doba, během níž smyslový orgán zpracuje signál přicházející z vnějšího prostředí. Různé smyslové orgány pracují různě rychle, a proto se rychlost reakce na zvuk liší od rychlosti, s jakou zareagujeme na zrakový podnět. Různě rychle pracují i smyslové orgány různých živočichů. Nápadné rozdíly jsou patrné v práci oka.

#### ***Moucha proti „projektilu“***

K měření rychlosti, s jakou pracuje zrak, se využívá skutečnosti, že pomalu blikající světlo vnímáme jako řadu jednotlivých záblesků. Když blikání nabere na rychlosti, jednotlivé záblesky nám splynou a vnímáme je jako nepřerušené světlo. U člověka k tomu dochází při více než 60 záblescích za sekundu. **Pes** má tuto hranici posunutou na 80 záblesků za sekundu. To je zřejmě důvod, proč psi většinou nepatří k naruživým televizním

divákům. Na rozdíl od nás nevidí na obrazovce plynulý děj, ale sérii rychle se střídajících statických záběrů. Nás by také nebavil film rozložený do mnoha „diapozitivů“.

**Mouše domácí** splynou jednotlivé záblesky ve stálé světlo až při 250 záblescích za sekundu. Proto je tak těžké mouchu chytit. Její oko pracuje čtyřikrát rychleji než naše a moucha tak žije ve „zpomaleném světě“. Naše pokusy ji plácnout nemají velkou šanci na úspěch, protože jsou pro muší oko beznadějně pomalé. Moucha dokáže uhnout úderu se stejnou lehkostí, s jakou se hrdinové sci-fi filmu Matrix vyhýbají ve zpomaleně plynoucím čase vystřeleným projektilům.

### ***Svižníkův běh naslepo***

Rychlost práce oka je poplatná věku. Ve stáří se snižuje. Lze ji ale ovlivnit tréninkem. Například hokejoví brankáři trénovaní v chytání prudce vystřelených puků mají práci oka o něco rychlejší než netrénovaní lidé. Mnohem důležitější jsou ale vrozené parametry práce oka. Ty nám kladou limity, jež objektivně nedokážeme překročit

bez vážných následků. Například jezdci formule 1 nebo piloti tryskových letadel se pohybují rychlostmi, které se blíží hranici lidských možností s ohledem na rychlost zpracování obrazu okem a mozkiem. Pokud bychom tyto rychlosti dále zvyšovali, ocitali by se jezdci a piloti v podobné situaci jako brouk **svižník**.

Svižník běhá rychlostí asi 8 km/h. Nevypadá to jako závratné tempo, ale brouk urazí za sekundu vzdálenost, která odpovídá 120násobku délky jeho těla. Nejrychlejší sprinteři současnosti nepřekonají za stejnou dobu více než pětinasobek své tělesné výšky. Kdyby měl světový rekordman v běhu na sto i dvě stě metrů pádit tempem srovnatelným se svižníkem, musel by vyvinout rychlost 770 km/h.

Svižník nemá na tak rychlý běh dostatečně rychlé oči. Při špičkové rychlosti nestačí jeho zrak zpracovávat obraz a brouk běží naslepo. Proto je nucen čas od času zastavit, aby se rozhlédl, kam vlastně uhání a kde se mezitím ocitla vyhlédnutá kořist.

## ***Rychlé a pomalé oči***

Rychle pracující oko a „pomalý tok“ času jsou typické pro malé tvory s vysokou úrovní látkové výměny. Malé tělesné rozměry zrychlují cestu nervových vzruchů, které nemusí putovat na velké vzdálenosti. Vysoká úroveň metabolismu zásobuje nervový systém dostatkem energie pro jeho činnost. Drobní tvorové s intenzivní látkovou výměnou mívají ovšem krátký život. Vzhledem k tomu, že jim čas plyne několikanásobně rychleji než nám, není ale jejich subjektivní délka života zase tak jepičí.

K živočichům s rychlými očima patří **sysel zlatavý** a z ptáků **holub skalní** nebo **špaček obecný**. Pro tyto ptáky je „rychlé oko“ důležité pro pohyb ve velkých hejnech, kde při společném letu a náhlých obratech hrozí vzájemné kolize.

Zatím nejpomalejší oko odhalili vědci u bezobratlého mořského korýše ***Booralana tricarinata***. Ten je s to rozlišit nejvýše 4 záblesky za sekundu. K dalším tvorům

s „líným okem“ patří **úhoř říční**, který má rychlost práce oka omezenou nízkou úrovní látkové výměny. Ryba by rychlejší oko nedokázala zásobovat dostatkem energie. Z podobných důvodů má zřejmě pomalý zrak i **kožatka velká**. Té ale pomalé oko nevadí, protože se živí pomalu plovoucími medúzami a ty i s tímto „handicapem“ polapí bez větších problémů.

*Zdroj: <https://www.stoplusjednicka.cz/>*

## TIPY NA BEZPEČNÝCH SBĚR HUB

- ✓ Sbírejte jen ty houby, které bezpečně znáte. Při určování druhů hub se vždy řiďte několika určovanými znaky, vzhled hub je velmi proměnlivý a mohli byste se snadno splést.
- ✓ Nebezpečné jsou lupenaté houby (zespodu klobouku mají lupeny), mezi nimiž jsou všechny nejedovatější druhy. Mezi hřibovitými je naopak málo jedovatých druhů.
- ✓ Při sběru neodřezávejte houby u země, raději je oddělte od podkladu opatrným vykroucením. Poničili byste tak důležité znaky k jejich případnému určení.
- ✓ K jídlu sbírejte pouze mladší a zdravé plodnice hub. Přestárlé nebo promočené houby snadno podléhají rozkladu a mohou zapříčinit, stejně jako plesnivé houby, značné zdravotní obtíže. Nesbírejte také příliš mladé houby, mohli byste je špatně určit.
- ✓ Volte správně obal pro sbírané houby, nejvhodnější je vzdušný košík. V igelitu se houby velice rychle

zapaří a mohou pak způsobit někdy i dost silnou otravu.

- ✓ Nasbírané houby spotřebujte co nejdříve a pokrmy z nich upravené uchovávejte jen krátkou dobu.
- ✓ Houby čistěte už v lese, ušetříte si tím mnoho práce doma a neznečistíte si (třeba slizem z klouzků) ostatní houby v košíku.
- ✓ Nejezte houby v syrovém stavu ani se nepřejídejte houbovými pokrmy, jsou hůře stravitelné. I konzumace jedlých hub vám může přitížit, pokud je špatně připravíte. Například řízky z bedel musí být vždy obalené v trojobalu. Neobalená bedla nasaje velké množství tuku, které pak zatíží žaludek.

V případě podezření na otravu houbou se dostavte do nemocnice co nejdříve, nejpozději do 36 hodin. U většiny otrav se první příznaky v podobě nevolnosti, zvracení, žízně, pálení žáhy či pocení projeví již za 30 minut po požití hub.

[https://native.seznamzpravy.cz/objevte-svet-znamych-i-neznamych-hub/](https://native.seznamzpravy.cz/objevte-svet-znamych-i-<u>neznamych-hub/</u>)

## VÍTE JAK NA KOMÁRY?

Komáři nás přímo milují, ale mi je jednoduše nesnášíme. Jsou otravní, koušou a příjemné večerní posezení na zahradě nám dokážou opravdu pěkně znepříjemnit.

### **Jak se zbavit obtěžujících komárů?**

Pokud už doslova šílíte z komárů, kteří vám v jednom kuse bzučí do uší, vyzkoušejte naši metodu, která vás otravných komárů zbaví. Jedná se o sklenici naplněnou řadou ingrediencí, které komáry jednoznačně odpudí a vy si tak dále můžete užívat posezení s přáteli či rodinou.

Jestliže i vy patříte mezi lidi, kteří odmítají používat chemické a umělé spreje, repelenty a jiné odpuzovače, které velmi často provází potíže s podrážděnou kůží nebo nepříjemným zápachem, rádi vám poskytneme jeden způsob, kterým nepodráždíte kůži ani sobě, ani například domácímu mazlíčkovi. Tento celý způsob stojí pouze na citronovém a eukalyptovém oleji, což je jedna



z kombinací doporučována i odborníky, jako účinný a šetrný repelent.

### **Jaké ingredience budete potřebovat?**

- Citron 6 plátků
- Limetka 5 plátků
- Rozmarýn 2 stonky
- Voda
- Eukalyptový olej 7-10 kapek
- Čajová svíčka

Eukalyptový olej je možné sehnat v drogeriích nebo v obchodech s přírodními doplňky. Anebo je také možné eukalyptový olej objednat přes internet. Takové oleje se pohybují různě, od 60 do 100 korun. Myslete ale na to, že za tuto cenu uděláte několik takových odpuzovačů komárů. Příprava nezabere mnoho času a s výsledkem budete nadmíru spokojení. Přibližně pět minut předtím, než půjdete ven, umístěte tuto vonnou a odpuzovací

sklenici na místo, kde se budete chtít pohodlně usadit. Komáři by již na místě neměli být.

Kombinace těchto vůní je příjemná, tudíž na vás bude působit harmonicky. Jak vyrobit tuto vonnou sklenici? Jednoduše dejte do zavařovací skleničky plátky limetky, dva stonky rozmarýnu, nakapejte eukalyptový olej, přidejte pět plátků citronů a zalijte sklenici vodou. Voda by měla sahat jeden a půl centimetru pod okraj. Na hladinu umístěte poslední tenký plátek citronu a čajovou svíčku.

## IN – OUT

### Víte co je PALINDROM?

**Palindrom** (z řec. *palindromos*, běžící pozpátku) je slovo, věta, číslo nebo melodie (obecně jakákoliv sekvence symbolů, např. sekvence DNA), která má tu vlastnost, že ji lze číst v libovolném směru (zprava doleva nebo zleva doprava) a má vždy stejný význam.

Při posuzování, zda se jedná o stejný význam, se obvykle neberou v úvahu mezery mezi slovy a diakritika (je-li použita).

Nejdelší palindromická věta v angličtině má 17 826 slov, nejdelší v češtině 117 slov.

#### **Příklady slov:**

Anna, kajak, krk, madam, oko, radar, tahat, Abba (název hudební skupiny je palindrom využívající počáteční písmeno křestního jména každého ze čtyř členů kapely).

#### **Příklady vět:**

- Kobyla má malý bok.

- Kuna nese nanuk.
- Ital platí.
- Jelenovi pivo nelej!
- Omyl! Jelenu nelej limo!
- Adéla mu rum ale dá.
- V elipse spí lev.
- Drápe gepard?
- Celkem jednu sovu sám pan Knap má, sůvo  
sundejme klec.
- Nevypust' supy ven!
- A dál vidí lítat netopýry potentát i lid i vláda.
- Fešná paní volá: má málo vína pan šéf?
- Báře jede jeřáb.

Zdroj: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Palindrom>

## **AKCE V ČERVENCI**

**1. 7. 2021 čtvrtek a každý následující čtvrtek**

### **ON-LINE CAFÉ**

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

**7. 7. 2021 středa – ZVUKOVÁ STŘELBA**

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

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 5. 7. 2021.**

**13. 7. 2021 úterý – Online seminář o První pomoci pro psy**

Neváhejte využít jedinečnou příležitost a zúčastněte se online semináře se Zuzanou Wildmannovou, DoTh., která se na první pomoc pro psy a její praktickou výuku zaměřuje již několik let. Má také zkušenosti s výukou první pomoci pro vodící psy díky spolupráci

s Tyfloservisem a SONS ČR, kde již realizovala přednášky pro jejich klienty. V semináři se dozvíte praktické návody a lektorka odpoví na vaše dotazy. Doporučujeme seminář všem majitelům zvířat, nejen vodících psů.

Seminář se uskuteční od 10:00 hod. na skypu.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ONLINE ÚČASTI DO  
12. 7. 2021**

**20. 7. 2021 úterý – ARTETERAPIE aneb TERAPIE  
HROU**

Paní Lenka Bohatá si pro Vás připravila malou ukázkou z arteterapie, kterou zvládne každý bez jakéhokoliv nadání a znalostí. Přijďte si odpočinout od každodenního shonu a starostí. Můžete se těšit na:

- ukázkou afrických domorodých nástrojů, které si budete moci prohlédnout a také si na ně i společně zahrát
- procvičení ostatních smyslů – jako je sluch, hmat, čich a chuť

- relaxaci s hudbou

Nabídka aktivit bude pestrá, proto neváhejte a zúčastněte se s námi!

Akce se uskuteční v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., na Brtnické 15, od 10:00 hod.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO**

**16. 7. 2021**

**26. 7. 2021 pondělí – PROCHÁZKA DO RANTÍŘOVA**

Ani o prázdninách nemůže chybět pohyb a tradiční procházky. Tentokrát jsme se rozhodli pro pěší výlet do Rantířova, zakončený obědem v rodinné restauraci U Golema, která je vyhlášená poctivými českými jídly a výbornou kvalitou jídel.

Sraz v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., na Brtnické 15, v 9:00 hodin. V 9:28 budeme odjíždět linkou A směrem k zastávce Na Dolech, odkud půjdeme pěšky směrem do Rantířova.

Po obědě pojedeme do Jihlavy zpět vlakem, ve 13:08, návrat do Jihlavy ve 13:20, pokud bychom vlak nestihli, další jede v 15:08, příjezd do Jihlavy v 15:20.

S sebou především pohodlné oblečení a pevnou obuv.

Délka pěší trasy je cca 5 km lesní cestou.

Do restaurace mějte prosím připravené dle nařízení vlády potvrzení o tom, že jste očkovaní, nebo máte aktuálně udělaný test s negativním výsledkem, nebo jste v posledních 90 dnech prodělali onemocnění Covid-19.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO**

**22. 7. 2021**

**28. 7. 2020 středa – SEMINÁŘ S PhDr. DANOU  
MARKOVOU**

Zveme Vás na seminář s PhDr. Danou Markovou, který se uskuteční v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., na Brtnické 15, od 10:00 hod.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO 26. 7. 2021.**



## PROJÍŽDKA NA TANDEMOVÉM KOLE

Jelikož pohybu není nikdy dost, nabízíme Vám možnost individuální projíždky na tandemovém kole s pracovníky TyfloCentra v Jihlavě.

Jízdu si domluvte na tel. č.: 724 865 566.



*Fotografie pana Jakubíka a pana Limberka na tandemovém kole*

## BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny  
v měsíci červenci a srpnu

Adéla Bodišová

Petra Limberková

Eliška Polanská

Patrik Šanda

Stanislav Antonín Novotný

Radim Řehůřek

Ilona Ptáčková

Miroslav Lacina

Martin Suchý

Barbora Tesková

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

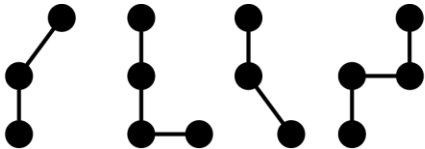
*Učitel v hodině pracovní výchovy řekl žákům, ať si každý vyrobí to, co potřebuje. Pepík se pustil do stojánku na mobil, Tonda dělal rámeček, jen Petřík pořád hobloval prkno. „co to bude?“ vyzvídal učitel. „Nic, já jen potřebuji hobliny do klece pro křečka.“*

## DÁRCI A SPONZOŘI



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

  
**Kraj Vysočina**

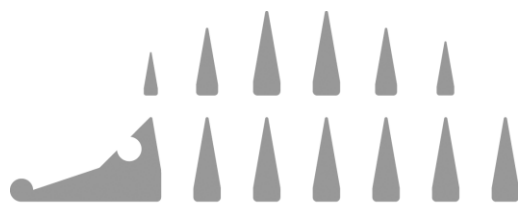
  
**světluška**



**Nadační fond**  
Českého rozhlasu



**VODÁRENSKÁ**  
AKCIOVÁ SPOLEČNOST, a. s.  
divize Jihlava



**Jihlava**



MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Bc. Tomáš Havlík

## 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)