

# **STŘÍPKY Z JIHLAVY**

Časopis pro slabozraké a nevidomé



*Společná fotografie z komentované prohlídky Krajského úřadu v Jihlavě*

## OBSAH

VÁŽENÍ KLIENTI, PŘÁTELÉ .....	3
KNIHY DO UŠÍ .....	5
ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ .....	6
ZA VODICÍMI PEJSKY DO PRAHY.....	19
ZDRAVÉ OVESNÉ SUŠENKY .....	24
PALAČINKY S PŘÍCHUTÍ POŽÁRNÍHO POPLACHU.	27
OKOUZLUJÍCÍ MALLORCA .....	31
JAK SE CHOVAT V HORKÝCH LETNÍCH DNECH.....	36
ČÍM ZAPÍJET LÉKY?.....	50
ZAJÍMAVOSTI .....	58
IN – OUT .....	64
NEBUĎTE OFF- BUĎTE ON.....	67
AKCE V ČERVENCI .....	70
BLAHOPŘÁNÍ .....	75
DÁRCI A SPONZOŘI .....	77
ČASOPIS VYDÁVÁ: .....	78

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

A je to tady. Tolik očekávaný letní čas, čas dovolených, slunečných dní a pro děti samozřejmě čas prázdnin...

Ačkoliv v posledních dnech bychom dali všechno za to, aby se ochladilo, vysoké teploty k létu prostě patří. Budte na sebe opatrní, nepřepínejte se, dbejte na zvýšený pitný režim, a i v tomto čísle časopisu naleznete užitečné rady, jak tyto náročné dny zvládnout a předejít zdravotním komplikacím.

V červnu jsme měli naplánované nejrůznější zajímavé aktivity. Vyrazili jsme do Stříbrného domu v Jihlavě, kde jsme se dozvěděli od pana Skřivánka velice zajímavé informace z dávných dob o mistrech katech a místech, kde docházelo v oblasti Jihlavy k popravách. Některé techniky byly opravdu děsivé. Další informace, tentokrát z jiného soudku jsme načerpali v Muzeu Bible v Pelhřimově, kde se nám moc líbilo. Dále jsme navštívili Krajský úřad v Jihlavě, kde nám byla poskytnuta komentovaná prohlídka celého úřadu. A ačkoliv léto o sobě již dávalo dost vědět, neodradilo nás to od tradiční turistické procházky po cyklostezce do Luk nad Jihlavou

zakončenou v Kolniče. Všichni účastníci i přes vysoké letní teploty procházku zvládli a v Kolniče jsme se zaslouženě odměnili výborným jídlem a chlazenými nápoji.

A co jsme si pro vás připravili na prázdniny? Jak už to tak bývá, aktivit bude trošku méně, aby si i pracovníci TyfloCentra mohli dopřát zaslouženou dovolenou, ale i přes to vám byly služby i nadále poskytovány. Vyrazíme na turistický výlet do Lipnice nad Sázavou, zahrajeme si Tipni si a spojíme pohyb s občerstvením a dojdeme si procházkou do Aventinu, kde tentokrát vyzkoušíme rychlé občerstvení, aby vám ani tyto možnosti nebyly zapovězeny. Akce na srpen vám budou zaslány koncem července tak, jak jste zvyklí.

Co vám popřát do tohoto letního období? Hlavně si ho užijte ve zdraví, se spoustou nových zážitků, poznávání nových míst a načerpání sil do všedních dní 😊

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

# KNIHY DO UŠÍ

## ÚLICE

**Autor:** Jakuba Katalpa

**Žánr:** český román, druhá světová válka

**Čte:** Jitka Ježková

**Rozsah:** 1 audiodisk (09:12:06)

**Dostupné z:** Knihovna Jihlava, Hluboká

Úlice jsou městem vyšinutým v prostoru i čase. Chybějí dokonce na některých mapách českoněmeckého pohraničí. Jejich obyvatelé od nepaměti chovají včely a jejich životy jsou zalité sladkostí. Jenže potom přímo ve městě vyroste koncentrační tábor...

Anežka, Běla a Helena v Úlicích vyrostly a znají se od dětství. Každá měla své nevzrušivé plány, které však přítomnost tábora a německých vojáků dramaticky promění. A s nimi také jejich charakter.

# ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ

## AKTUALITY V JIHLAVSKÉ MHD

### VÝLUKA ULICE "17. LISTOPADU"

*Dlouhodobá výluka zastávek 17. listopadu a Na Hliništi*

Z důvodu provádění stavebních prací v době od pondělí 29. června 2026 až do konce července 2027 dojde k **uzavření ulice 17. listopadu**. Toto dlouhodobé dopravní opatření omezí provoz vozů linek B a H a zastávek *"17. listopadu" a "Na Hliništi"*

Vedení objízdných tras:

#### **Linky B:**

- objízdná trasa, v obou směrech jízdy, bude vedena ulicemi Tolstého, Jiráskova a Vrchlického;
- v obou směrech jízdy nebude obsluhována zastávka *"17. listopadu"*;
- jako náhradní zastávku za zastávku ve výluce lze využít zastávky *"Vysoká škola polytechnická" a "Na Hliništi"*.

## Linka H:

- objízdná trasa, ve směru jízdy z centra na Horní Kosov, bude vedena ulicemi Tolstého, Jiráskova, Dvořákova, Žižkova, U Cvičiště a na kruhový objezd u Domu zdraví. Na zastávce *"Poliklinika"* se vozy linky H napojí na svou standardní trasu.
- po dobu výluky, nebudou linkou H obsluhovány zastávky *"17. listopadu"* a *"Na Hliništi"*;
- na objízdné trase, ve směru jízdy z centra na Horní Kosov, budou vozy linky H obsluhovat zastávky *"Fibichova"*, *"Žižkova"* a *"U Hřbitova"*.
- jako náhradní zastávky za zastávky ve výluce lze využít zastávky *"Vysoká škola polytechnická"*, *"Fibichova"*, *"Žižkova"*, *"U Hřbitova"* a *"Poliklinika"*.

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

**Zastávka 17. listopadu bude po dobu uzavírky zrušena.**

Změny v okolních ulicích: Ulice Erbenova a Leoše Janáčka budou před ulicí 17. listopadu zaslepené. Od Zborovského budou dočasně obousměrné.

**Přes prázdniny nepojede linka F a linka D.**

**Od pondělí začne MHD jezdit na Městské nádraží**

Nový terminál Městské nádraží se od pondělí 29. června zapojí do pravidelného provozu MHD.

**Linka C** bude nově prodloužená z Březinovy a Kauflandu až na Městské nádraží. V pracovní dny pojede mezi 5.00 a 18.00 každých 15 minut, do 21.00 pak každých 20 minut.

O víkendech pojede linka C obvykle každých 20 minut od 6.00 do 21.00.

O víkendech ji doplní nová **linka T** v trase Dopravní podnik – Masarykovo náměstí – Městské nádraží. Linka pojede mezi 6.00 a 18.00 obvykle jednou za 40 minut. V sudých hodinách bude navazovat na spěšné vlaky do Telče a Slavonic, v lichých hodinách na rychlíky do Českých Budějovic.

Od středy 1. července začnou nový terminál obsluhovat také **vybrané autobusy VDV**. Na Městské nádraží zajedou spoje ve směru Polná a Příbyslav, Dobronín, Štoky a Havlíčkův Brod i Žďár nad Sázavou.

Další změny v MHD přijdou po dokončení rekonstrukce třídy Legionářů. Přes terminál Městské nádraží pak povedou také **linky E a H**, které budou obsluhovat i novou zastávku U soudu.

[Dopravavijhlave](#)

## **VÍCE NEŽ 1 200 LÉKŮ NOVĚ U PRAKTICKÉHO LÉKAŘE**

Ministerstvo zdravotnictví připravilo změnu, která pacientům usnadní přístup k hrazeným léčivým přípravkům. Novela vyhlášky o předepisování léčiv umožní, aby vybrané léky, dosud předepisované výhradně ambulantními specialisty, mohli nově za stanovených podmínek předepisovat také praktičtí lékaři pro dospělé i pro děti a dorost.

Cílem je odstranit zbytečné administrativní překážky, posílit kontinuitu péče a umožnit specialistům věnovat více času odborným vyšetřením, diagnostice a potřebnému sledování pacientů.

Změna reaguje na dlouhodobou praxi, kdy řada pacientů musí opakovaně navštěvovat specialistu pouze kvůli vystavení receptu na lék, který dlouhodobě užívají a jejichž zdravotní stav je stabilizovaný. Novela umožní, aby v těchto případech mohl pokračovat v předepisování léčby praktický lékař, pokud tomu nebrání odborné nebo registrační podmínky daného přípravku.

*„Pacient nemá obíhat zdravotnický systém jen kvůli vystavení receptu. Pokud je jeho zdravotní stav stabilizovaný a podmínky to umožňují, měl by mít možnost získat potřebný lék u svého praktického lékaře. Tato změna zlepší dostupnost péče, ušetří pacientům čas i zbytečné cesty a zároveň uvolní kapacity ambulantních specialistů pro péči o komplikované pacienty,“* uvedl ministr zdravotnictví Adam Vojtěch.

K 1. červenci 2026 jde o více než 1 200 přípravků, což představuje přibližně jednu osminu všech hrazených léčiv v ambulantní péči. Změna se přitom nijak nedotýká okruhu pacientů, kteří mají na léčbu nárok z veřejného zdravotního pojištění, ani nepřináší zvýšení nákladů zdravotních pojišťoven. Největší přínos bude mít pro chronicky nemocné pacienty, seniory, osoby s omezenou mobilitou a lidi žijící v regionech s hůře dostupnou specializovanou ambulantní péčí.

Praktičtí lékaři budou moci za stanovených podmínek předepisovat vybrané léky určené především pro dlouhodobou léčbu stabilizovaných chronických pacientů.

**Půjde například o některé přípravky užívané při neurologických, respiračních, diabetologických**

**a metabolických onemocněních, glaukomu nebo vybraných kardiovaskulárních, urologických či gynekologických diagnózách.** Naopak přípravky vyžadující specializovanou diagnostiku, zahájení léčby nebo pravidelné odborné sledování zůstávají i nadále v kompetenci příslušných specialistů.

*„Praktický lékař je pro většinu pacientů prvním a nejdostupnějším kontaktem se zdravotním systémem. U stabilizovaných chronických pacientů dlouhodobě zajišťujeme jejich péči a dobře známe jejich zdravotní stav. Pokud je jediným důvodem návštěvy specialisty pouze předpis léku, který praktický lékař dosud nesměl předepsat, a není k tomu odborný důvod, pak dává smysl, aby tuto péči převzal praktický lékař,“* řekl předseda Sdružení praktických lékařů Petr Šonka.

*„Bezpečnost pacientů zůstává zachována. Většina léčiv má stanovené indikační omezení a lékový záznam tak umožňuje lékařům kontrolovat již předepsanou medikaci, předcházet duplicitám i rizikovým kombinacím léčiv.“* řekl ředitel Státního ústavu pro kontrolu léčiv Tomáš Boráň.

[Mzd.gov.cz](http://Mzd.gov.cz)

## CENTRÁLNÍ EVIDENCE PSŮ

Informace o nové povinné evidenci se objevily poprvé o druhém červnovém víkendu na několika webových stránkách s tím, že má startovat už 1. července. První články vyšly všechny ve stejném znění a zjevně čerpaly z téhož zdroje. Nešikovně podaná zpráva o povinnosti majitele psa „zčistajasna“ registrovat každého psa v republice pod pohrůžkou vysoké pokuty vylekala nejednoho pejskaře. Podstatné přitom je, že psy do databáze budou postupně zapisovat jen veterináři.

Do uzávěrky 11. června jsme zjistili, že:

Centrální evidenci psů (dále CEP) bude od července 2026 provozovat Komora veterinárních lékařů ČR jako jediný oficiální registr psů v České republice podle § 5e veterinárního zákona č. 166/1999 Sb. Důvodem pro zavedení CEP je nutnost už konečně z různých důvodů sjednotit evidenci psů. Zatím funguje vedle sebe více soukromých databází s dobrovolnou registrací a v roztráštěné evidenci se nedá jasně orientovat.

Zadat psa do systému rozhodně není třeba už k 1. červenci 2026. Stačí to při nejbližším povinném

očkování proti vzteklině, které se v závislosti na druhu vakcíny opakuje každý rok nebo jednou za tři roky.

**Lhůta pro zápis všech psů tedy končí až 1. července 2029.**

System bude obsahovat údaje z čipů povinných už řadu let. Zápis se provede jen na žádost majitele či chovatele. Za zápis se bude platit. Odměnu si veterinář jako soukromý podnikatel určí sám. Se slevou nebo dokonce s úplným prominutím platby za zápis ze sociálních důvodů tak nelze počítat.

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

## **VOLIČI S TĚŽKÝM ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM BUDOU MOCI VOLIT SAMOSTATNĚJI**

K samostatnějšímu výkonu volebního práva nevidomých či slabozrakých voličů a vyššímu naplnění tajnosti jejich hlasování napomůže novela zákona o správě voleb, kterou v květnu 2026 přijal Senát, v červnu schválila Poslanecká sněmovna, znovu schválit ji musí opět Senát a pak bude čekat na podpis prezidenta republiky; přesto je velmi pravděpodobné, že legislativní proces bude úspěšně završen a novela nabude platnosti i účinnosti včas, aby se projevila již v podzimních volbách.

Pro nás je zásadní jediná krátká změna, která do ustanovení § 35 odst. 2 zákona o správě voleb (z. č. 88/2024 Sb.) vloží nové písmeno h), které zní:

„...Na hlasovacím lístku se uvádí:

h) grafický kód, který umožňuje přístup k náhledu hlasovacího lístku; to neplatí pro hlasovací lístky ve volbách do zastupitelstev obcí.“

Grafickým kódem má zákon na mysli QR kód, který povede na webovou stránku Ministerstva vnitra, na

konkrétní hlasovací lístek v přístupné podobě ve formátu PDF.

Za SONS jsme se snažili ovlivnit navrhující senátory, aby úprava přinesla i opatření pro to, aby nevidomí byli schopní QR kód na hlasovacím lístku samostatně nalézt a vyfotit, jako optimální řešení, nejen pro toto opatření, ale i pro případná budoucí, se nám jevilo sestřížení jednoho rohu hlasovacího lístku, které by nám umožnilo téměř jednoznačnou orientaci, jak hlasovací lístek patří. Tato naše snaha sice vyslyšena nebyla, ale v součinnosti se zástupkyněmi Ministerstva vnitra, které mají na starost technické zabezpečení hlasovacích lístků, jsme došli k velmi rozumnému kompromisu.

QR kód bude na každém hlasovacím lístku hned dvakrát; jednak na lícové straně, v pravém dolním rohu, poměrně malý. Ale užitečný a zásadní pro nás bude zejména QR kód na rubové straně, kde nejsou natištěné žádné informace, kromě právě tohoto velkého QR kódu uprostřed, který se nám jeví jako velmi dobře naležitelný všemi mobilními telefony s fotoaparátem. Nevidomý volič tedy jednoduše dá svůj telefon nad střed volebního lístku, pokud nenajde QR kód,

lístek otočí, a zde by již měl být úspěšný. Rozpoznaný QR kód ho zavede na konkrétní kandidátku, zobrazující právě lístek, jehož QR kód nafotil.

Jsme si vědomi, že toto opatření nezaručuje plnou tajnost hlasování v případě, že chce nevidomý volič kandidátní listinu nějak upravovat (udělovat preferenční hlasy apod.), neřeší komunální volby, dále nepomůže voliči, který není vybaven mobilním telefonem schopným nafotit QR kód a otevřít webovou stránku; přesto se domníváme, že jde o vítaný krok vpřed, který řadě nevidomých při samostatném a tajném výkonu volebního práva výrazně napomůže.

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

## **VEŘEJNÉ TOALETY V JIHLAVĚ**

V centru města od poloviny června fungují nové veřejné toalety. Krom místností pro dámy a pro pány nabízí ještě třetí místnost s přebalovacím pultem pro rodiče s dětmi.

WC stojí na křižovatce Palackého a Židovské ulice. Otevírací doba je minimálně od 8:00 do 20:00 nebo do konce každé akce nebo koncertu v centru Jihlavy + třicet minut navíc.

Za použití se platí 10 korun a platit se dá mincemi nebo platební kartou, mobilem či chytrými hodinkami.

# ZA VODICÍMI PEJSKY DO PRAHY

## ... aneb den plný zážitků

*„Některé výlety přinesou nové informace, jiné zase krásné zážitky. Náš květnový výlet do střediska výcviku vodících psů v pražských Jinonicích nám nabídl obojí. Přinášíme malé ohlédnutí za dnem, na který budeme ještě dlouho vzpomínat.“*

Dne 13. května jsme se v hojném počtu vydali na dlouho očekávaný výlet do Prahy. Naším cílem bylo Středisko výcviku vodících psů v Jinonicích, místo, kde se z obyčejných štěňat postupně stávají neocenitelní pomocníci nevidomých a slabozrakých lidí. Už od samotného rána panovala mezi účastníky výpravy příjemná nálada a očekávání, protože ne každý má možnost nahlédnout přímo do zákulisí výcviku vodících psů.

Protože jsme s sebou měli hned čtyři vodící pejsky, rozhodli jsme se cestovat do Prahy ve dvou autobusech. Jak jsme s úsměvem poznamenávali, bylo to hlavně proto, abychom příliš nevydělali řidiče. Naši čtyřnozí parťáci však byli po celou dobu cesty vzorní a dokazovali,

že jsou zvyklí cestovat a pohybovat se i v rušném prostředí.

Po příjezdu do Prahy nás čekala další část cesty – přesun metrem z Florence do Jinonic. Pro mnohé z nás to byl možná jeden z největších zážitků celého dne. Cestování městskou hromadnou dopravou s několika pejsky najednou rozhodně není každodenní záležitost. Kolem nás proudily davy lidí, vlaky přijížděly a odjížděly, ozývalo se hlášení stanic a ruch velkoměsta byl všudypřítomný. Přesto všechno naši psí pomocníci situaci zvládli.

Po příjezdu do střediska nás čekalo velmi srdečné přivítání. Již od prvních okamžiků bylo patrné, že jsme mezi lidmi, kteří svou práci dělají srdcem. Všechny přítomné dámy byly nesmírně milé, ochotné a vstřícné. Odpovídaly na naše otázky, sdílely své zkušenosti a provedly nás světem výcviku vodících psů tak, že si z návštěvy každý odnesl mnoho nových poznatků.

Během setkání jsme se dozvěděli, jak dlouhá a náročná cesta vede od narození štěněte až k okamžiku, kdy se z něj stane spolehlivý průvodce svého budoucího majitele. Měli jsme možnost slyšet o jednotlivých fázích výcviku, o práci cvičitelů i o tom, jak pečlivě se vybírají psi,

kteří mají pro tuto službu vhodné předpoklady. Bylo fascinující poslouchat, kolik trpělivosti, času a odborných znalostí je potřeba k tomu, aby mohl vodící pes bezpečně vést svého člověka ulicemi měst, pomáhat mu překonávat překážky a stát se jeho každodenním společníkem.

Velkým zážitkem byly také ukázky pejsků, kteří se právě nacházejí ve výcviku. Mohli jsme sledovat jejich soustředění, ochotu spolupracovat i radost z dobře vykonané práce. Bylo obdivuhodné vidět, jak rychle reagují na pokyny a jak postupně získávají dovednosti, které budou jednou pro někoho znamenat větší samostatnost a bezpečí. Mnozí z nás si při těchto ukázkách uvědomili, že za každým vodícím psem stojí obrovské množství práce a úsilí.

Příjemná atmosféra nás provázela po celou dobu návštěvy. Nebyl to jen odborný program, ale také možnost popovídat si, sdílet zkušenosti a setkat se s lidmi, kteří mají k vodícím psům velmi blízko. Bylo znát, že všechny přítomné spojuje společný cíl – pomáhat nevidomým lidem žít co nejvíce samostatný a plnohodnotný život.

Velmi silným a dojemným okamžikem se stalo gesto jedné z našich klientek. Ta během návštěvy projevila

přání poskytnout domov staršímu vodícímu psovi, který už ukončil svou aktivní službu. Nabídla mu možnost prožít klidné a spokojené stáří v láskyplném prostředí. Tento čin v nás zanechal hluboký dojem. Ukázal, že vztah mezi člověkem a vodícím psem nekončí jen u praktické pomoci, ale že je založen především na vzájemné důvěře, oddanosti a respektu.

Ani jsme se nenadáli a nastal čas vrátit se domů. Zatímco ráno jsme cestovali ve dvou autobusech, zpáteční cestu jsme zvládli všichni společně v jednom. Cesta ubíhala rychle, protože jsme si navzájem sdělovali dojmy a zážitky z celého dne. Každý měl o čem vyprávět a bylo zřejmé, že návštěva splnila naše očekávání, ba dokonce je předčila.

Domů jsme se vraceli unavení, ale zároveň obohacení o nové zkušenosti a poznatky. Měli jsme možnost na vlastní oči vidět práci lidí, kteří s mimořádným nasazením připravují budoucí vodící psy na jejich důležité poslání. Poznali jsme, kolik péče, trpělivosti a lásky tato práce vyžaduje, a o to více si dnes vážíme všech, kteří se jí věnují.

Pro mnohé z nás se jednalo o jeden z nejhezčích výletů letošního roku. Byl to den plný zajímavých informací, milých setkání, nových zkušeností a také emocí. Pokud bych někdy, já sama (p. Neckářová) potřebovala vodícího psa, po této návštěvě bych měla jasno, kam se obrátit. Přesvědčila jsem se totiž, že zde pracují lidé, kterým na jejich svěřencích i budoucích majitelích skutečně záleží.

Na závěr bychom chtěli všem zaměstnancům střediska srdečně poděkovat za jejich čas, ochotu a vřelé přijetí. Děkujeme za možnost nahlédnout do světa vodících psů, za všechny zajímavé informace i za krásnou atmosféru, kterou pro nás vytvořili. Byl to den, na který budeme ještě dlouho vzpomínat.

*Článek napsala p. Neckářová*

## ZDRAVÉ OVESNÉ SUŠENKY

Přináším recept na **zdravé ovesné sušenky**, které jsme pekli v pondělí v Křupavé mrkvičce. Je to univerzální recept, který si můžete přizpůsobit svým chutím a je to zdravé mlsání na cesty, nebo snídaně či svačinka...

Pojďme na to:

### Suroviny:

- hrnek ovesných vloček (250 ML)
- 2 polévkové lžíce kokosového oleje
- trocha rostlinného mléka (nebo i obyčejného)
- sladidlo dle chuti – javorový sirup, datlový, čekankový, med...
- nasekané ořechy, slunečnicová semínka, sušené ovoce, kokos, kousky čokolády – co kdo má rád...

### Postup:

- Troubu si rozejdeme na 180 st.
- Do mísy dáme ovesné vločky, zakapeme lehce rostlinným mlékem, poté přidáme olej, sladidlo a ostatní suroviny (ořechy, mandle, semínka, čokoládu) - smícháme dohromady. Směs by měla být kompaktní, vznikne nám hmota, se kterou se dá

hezky pracovat. Pokud bude tuhá, přidejte mléko, pokud bude lepit, přisypte vločky.

- Tvarujeme kuličky, které klademe na plech s pečícím papírem a rozmáčkne je vidličkou. Nebo můžeme rovnou tvarovat placičky. Dá se použít i formička na linecké cukroví, kam kuličku vložíte do formičky a upěchujete dle tvaru formičky. Velmi dobře se s tím pracuje. Sušenky můžete klást vedle sebe, protože už nezvětší svůj objem.
- Sušenky pečte 15-20 minut do zlatova – jak má kdo rád křupavé. Po upečení je můžete pocákat čokoládou a ozdobit drcenými oříšky, nebo sušeným ovocem.

Moje vychytávka - s hmotou se skvěle pracuje v jednorázových rukavicích, nelepí se. Těsto můžete klidně ochutnávat i při výrobě, a dle toho si přidat sladidlo. Kdo chce extrazdravou verzi, nesladí vůbec. Sušenky jsou nejlepší druhý den po upečení, až se rozleží.

Ideální je uchovávat je v krabici v temnu a suchu. Mě ale nikdy dlouho nevydrží 😊.

Dobrou chuť a těším se na další vaření.

Krásný den, Vaše Iveta



# **PALAČINKY S PŘÍCHUTÍ POŽÁRNÍHO POPLACHU**

**... aneb když sociální rehabilitace nabere nečekaně  
akční rozměr**

V TyfloCentru se snažíme, aby sociální rehabilitace byla praktická, užitečná a ideálně i zábavná. A někdy se podaří splnit všechno najednou. O tom by mohli vyprávět manželé Limberkovi.

Před časem jsme se domluvili, že si společně připravíme palačinky. Pan Limberk je má totiž velmi rád a cílem bylo vyzkoušet, zda by si je manželé zvládli připravit i samostatně doma. Aby šla práce pěkně od ruky, slíbila jsem, že přinesu palačinkovač. V té chvíli ještě vše připomínalo idylickou pohádku. Paní Limberková si dle mé navigace připravila krásné hladké těsto. To jsme nechali chvíli odležet a mezitím si dopřáli kávičku a příjemné povídání. Poté nastal okamžik pravdy. Pracovnice (tedy já) pečlivě zapojila palačinkovač a nastavila pořádný výkon. Bohužel mně unikl jeden drobný detail – palačinkovač byl umístěn přímo pod hlásičem požárního poplachu. To se ovšem ukázalo až

později. Jelikož doma dělám palačinky zásadně na másle – protože na másle jsou prostě nejlepší – zněla instrukce jasně: „Dej máslo a potom hned těsto.“ ... Máslo se bohužel během několika vteřin rozhodlo předvést své kouřové efekty a vzápětí se ozval alarm takovou silou, že jsme byli přesvědčeni, že hasiči už vyrážejí minimálně z Jihlavy, Havlíčkova Brodu a možná i z Brna. V bytě se rozezněl pronikavý zvuk, v kuchyni se vznášel kouř a já v návalu kreativity dostala spásný nápad. Popadla jsem rozpálený palačinkovač a vystrčila ho z okna, aby rychleji vychladl.

*Takže shrňme situaci: z kuchyně se valil kouř, hlásič ječel o sto šest a z okna ve čtvrtém patře trčel palačinkovač.*

Aby toho nebylo málo, celou událost velmi intenzivně prožívali také oba vodící pejsci manželů Limberkových. Jakmile se alarm rozezněl, začali hledat úkryt, kde se dalo. Jeden zmizel do bezpečí pod stůl, druhý někam, kde ho nebylo ani vidět. Kdyby uměli použít packy na zakrytí uší, nepochybně by to okamžitě udělali. Zatímco my jsme řešili kouř, alarm a osud palačinkovače, oni se zřejmě modlili, aby ten strašlivý zvuk už konečně přestal. S paní Limberkovou jsme si mezitím začaly představovat, jak za

chvíli přistaví hasiči žebřík a některý z nich nám zaklepe přímo do okna se slovy: „Dobrý den, slyšeli jsme, že se tu pečou palačinky.“ Naštěstí se nic takového nestalo. Po krátké poradě jsme usoudili, že technické novinky dnes nebudeme pokoušet, a vrátili jsme se ke klasice – obyčejné pánvičce. A jak se ukázalo, bylo to správné rozhodnutí. Palačinky se povedly na jedničku. Naplnili jsme je jahodami a šlehačkou, pan Limberk si pochutnal a my ostatní také. Jedinou záhadou celého odpoledne zůstává skutečnost, že se přes všechn ten hluk nikdo nepřišel podívat, co se děje. Nikdo nezaklepal, nikdo netelefonoval a žádní hasiči nepřijeli. Hlásič tedy zřejmě hlásí velmi svědomitě, ale možná jen sám sobě.

Celá akce nám přinesla nejen výborné palačinky, ale také spoustu smíchu a krásných společných zážitků. A o tom sociální rehabilitace často je – učíme se nové věci, zkoušíme, co funguje, a občas získáme i historku, na kterou se jen tak nezapomíná. Proto se nebojte hlásit na vaření a další podobné aktivity. Jsou nejen užitečné a naučné, ale někdy také nečekaně dobrodružné. A kdo ví – třeba příště budeme trénovat něco méně hlučného

než palačinky. I když naši čtyřnozí pomocníci by takovou změnu jistě ocenili ze všech nejvíc.

*ZaTyfloCentrum pracovnice p. Neckářová, která už dnes ví, že umístění palačinkovače je někdy stejně důležité jako recept samotný.*

## OKOUZLUJÍCÍ MALLORCA

Říká se, že cestování rozšiřuje obzory. V mém případě rozšířilo hlavně obvod pasu, debet na účtu a po návratu i mou slovní zásobu sprostých slov. Pokud plánujete romantický, klidný útěk z reality, vezměte si ponaučení z mého expedičního deníku na trase Praha – Mallorca.

Všechno to začalo na Letišti Václava Havla v Praze. Poznáte to: stojíte ve frontě na boarding, v batohu máte nacpané tři svetry (protože v letadle přece „bývá zima“) a snažíte se tvářit, že vaše příruční zavazadlo váží povolených 5 kilo, i když vám pod jeho tíhou praskají meziobratlové ploténky. Let proběhl v klidu, pokud tedy nepočítám to jedno dítě za mnou, které si celou dvouhodinovou cestu pletlo moje sedadlo s fotbalovým míčem.

Po přistání jsme zamířili do městečka Canyamel. Pokud hledáte místo, kde divoké párty končí v devět večer u šálku heřmánkového čaje, Canyamel je jasná volba. Je to nádherné, klidné letovisko. Naše ubytování bylo skvělé, hned vedle protékající říčky. Místní kachny měly zjevně zálusk na naši snídani a mým hlavním ranním úkolem

bylo vysvětlit jim španělsky, že jim croissant opravdu nedám.

První výlet směřoval do místní jeskyně (Cuevas de Artà / Canyamel). Vstoupíte dovnitř a průvodce spustí dramatickou hudbu, jako by měl každou chvíli vyskočit Darth Vader. Stalaktity a stalagmity jsou sice fascinující, ale po půl hodině v podzemním chladu jsem začala litovat, že jsem ty tři svetry z letiště nechala na hotelu. Vrcholem byl obří dóm, který vypadal jako ideální kulisa pro natáčení Pána prstenů.

Z horkého pobřeží jsme zamířili do pohoří Serra de Tramuntana, kde se v kopcích ukrývá městečko Valldemossa. Toto místo působí jako z jiné éry, malebné horské městečko. Domy zvenčí zdobí barevné květináče a dlaždice s výjevy ze života svaté Kateřiny Tomášové, zdejší rodačky. Valldemossa je proslulá také tím, že zde zimu na přelomu let 1838 a 1839 strávil skladatel Frédéric Chopin se spisovatelkou George Sandovou. Místní kartuziánský klášter, kde tehdy bydleli, dodnes láká milovníky historie a romantických výhledů do zeleného údolí plného olivovníků a mandloňů. Museli jsem si dát pověstný mallorský mandlový koláč.

V Porto Cristo jsme obdivovali přístav plný jachet, u kterých jsem okamžitě začala počítat, kolik lidských orgánů bych musela prodat, abych si mohla pronajmout aspoň palubu na jedno odpoledne. Když už jsme byli v oblasti, nemohli jsme vynechat Manacor – město světově proslulé výrobou umělých perel značky Majorica, které se od těch pravých dají rozeznat jen stěží a rodiště Rafaela Nadala. Fanoušci sportu zde mohou navštívit jeho moderní sportovní akademii a muzeum plné trofejí. V obchodě s perlami jsem se snažila tvářit jako znalec drahých kamenů, zatímco jsem nenápadně kontrolovala cenovky. Partner se modlil, abych nezatoužila po náhrdelníku, který stojí víc než jeho auto.

Na závěr jsme si nechali hlavní město Palma. Katedrála Panny Marie - La Seu jedna z největších gotických katedrál v Evropě, pocházející z roku 1230. Patří mezi kulturní památky na území Španělska a od roku 1931 je zapsaná na seznamu Bien de Interés Cultural. Je obrovská, majestátní a nádherná. Bohužel, v den naší návštěvy bylo na slunci asi 40 stupňů ve stínu. Prohlídka města se tak změnila v hru „najdi nejbližší stín nebo

klimatizovaný obchod“. V uličkách Palmy jsem zabloudila asi čtyřikrát, ale aspoň jsem si domů přivezla stylový magnetek na lednici a slaměný klobouk, který už v životě nikam neunosím.

Návrat do reality: Grandiózní finále na Ruzyni

Všechno krásné jednou končí, a tak jsme po týdnu plném sangrie a slunce sedli na letadlo směr Praha. Skutečné dobrodružství na nás ale čekalo až u zavazadlového pásu. Stojíme tam, unavení, nostalgicky vzpomínáme na pláž a vyhlížíme své kufry. Pak to přijde. Pás cukne a v dálce se objeví objekt, který vypadá povědomě, ale něco je špatně. Najednou se z tunelu vyvalí cosi, co vypadá povědomě, vzdáleně připomíná můj kufr, ale něco je špatně.

Vypadalo to, jako by ho letištní personál nepouštěl na pás, ale zkoušel co vydrží skořepinový kufr. Zip držel silou vůle a z vrchu zela díra, ze které hrdě vykukovalo moje spodní prádlo. Můj kufr prostě absolvoval vlastní, zjevně mnohem divočejší dovolenou než já. Když jsem ho táhla k přepážce reklamací, s jedním chybějícím kolečkem to dělalo zvuk, jako když šrotujete staré železo. Paní

u přepážky se na mě podívala s výrazem: „Další, co potkal demoliční četu.“

Mallorca je ráj. Viděli jsme jeskyně, hory, historická města i luxusní přístavy. Domů se vracím opálená (čti: spálená podle vzoru humr), s mobilem plným fotek, novým kufrem na seznamu přání a s předsevzetím, že příští rok jedu na Lipno. Ale ruku na srdce – stálo to za každé jedno euro!

*Článek napsala p. Blechová*

# **JAK SE CHOVAT V HORKÝCH LETNÍCH DNECH**

Horké letní počasí může způsobit zdravotní potíže komukoliv. Nejvíce jsou ohroženi starší lidé (cca nad 65 let věku), malé děti (cca do 4 let věku), těhotné, kojící či zvláště drobné ženy, lidé s omezenou pohyblivostí, dlouhodobě nemocní (nemoci srdce, vysoký krevní tlak, nadváha) a lidé léčení některými léky (např. na depresi, nespavost, nemoci štítné žlázy).

## **A. Jak předcházet potížím**

### **DENNÍ ROZVRH A PRACOVNÍ TEMPO**

- ✓ Zvolněte a celkově zpomalte, vyhýbejte se vypjatým situacím. Omezte namáhavé činnosti a pochůzky venku, nebo je přesuňte na nejchladnější část dne – tj. ráno.
- ✓ S každou činností začínejte vždy pomalu a eventuálně tempo postupně zvyšujte, při známkách únavy okamžitě přestaňte a odpočiňte si ve stínu.
- ✓ Přes poledne a v raném odpoledni odpočívejte (siesta).

- ✓ Při práci častěji zařazujte přestávky – během nich buď přecházejte po místnosti anebo sedíte s podloženýma nohama.

## JAK SE CHO VAT V BUDOVÁCH

- ✓ Pobývejte v místech s nejnižšími dostupnými teplotami – chladnější místnosti jsou zpravidla v nižších patrech s orientací oken na sever a východ.

### **Udělejte maximum pro to, aby se teplota v místnostech udržela co nejnižší:**

- ✓ Větrejte v noci a ráno, kdy bývá teplota nejnižší, pak okna zavřete. Větrání otevřenými okny přes den teplotu uvnitř místností jen zvyšuje.
- ✓ Zabraňte přehřívání místností během dne – nejlépe použitím venkovních okenic nebo žaluzií, které jsou nejúčinnější, nebo alespoň vnitřních žaluzií, rolet nebo závěsů. Pomáhají také determální skla, nebo protisluneční fólie na skla.
- ✓ Nezvyšujte teplotu v bytě vařením (jen nezbytné minimum) a používáním trouby (bez té se v horku obejdete úplně).

- ✓ Dejte si opakovaně chladnou až vlažnou (ale ne ledovou) sprchu či koupel.
- ✓ Lepšímu odpařování potu můžete napomáhat použitím ventilátoru. Jeho účinnost ještě zvýší, když před něj postavíte mísu s ledem nebo přes něj přehodíte vlhkou utěrku, ale je potřeba myslet na to, že zpocená kůže se může v proudícím vzduchu nadměrně prochladit a může dojít k zablokování a bolestem svalstva. Hrozí i zatuhnutí obličejových svalů a bolest hlavy.
- ✓ Když odpočíváte a sedíte, můžete si dát nohy do umyvadla s chladivou vodou.
- ✓ Namočte ručník, vyždímejte a přiložte si jej za krk, na hlavu nebo na zápěstí.
- ✓ Od horka si můžete odpočinout pobytem ve veřejných klimatizovaných prostorách, jako jsou obchody, knihovny, banky. To vám pomůže vypořádat se s horkem ve zbytku dne.

## JAK SPRÁVNĚ POUŽÍVAT KLIMATIZACI

- ✓ Nastavte rozumnou teplotu maximálně o 5 až 7°C nižší, než je venkovní teplota. Příliš nízká teplota může způsobit tepelný šok jako akutní reakci a při

delším pobytu hrozí nachlazení, rýma nebo angína a bolesti zad, zejména svalových úponů.

- ✓ Cílem by měla být nejvyšší teplota, která ještě nezatěžuje horkem. Pokud je teplota venku vyšší než 35°C a nastavení nižší teploty o 5 – 7°C neznamena teplotu přijatelnou (např. pro spánek), pak je možno nastavit teplotu i s větším rozdílem, ale je nutné snižovat ji postupně při příchodu z venku a zase naopak postupně zvyšovat při odchodu, aby nedocházelo k tepelnému šoku.
- ✓ Proud chladného vzduchu z klimatizace má směřovat do volného prostoru, ne přímo na místo pobytu osob.
- ✓ Místnost pravidelně větrejte a klimatizaci čistěte
- ✓ Pokud není klimatizace vybavena regulací vlhkosti, vysušuje vzduch. Hlídejte, aby relativní vlhkost vzduchu v místnosti neklesla pod 35 %. Častěji pijte, podrážděné oči ošetřete očními kapkami
- ✓ Když víte, že budete pobývat v klimatizovaných prostorách, kde nemůžete nastavení klimatizace ovlivnit, vezměte si sebou alespoň nějaký lehký kus oděvu proti prochladnutí.

## JAK SE PŘIPRAVIT NA HORKOU NOC

- ✓ Spát je dobré jen pod povlečením bez peřiny nebo pod prostěradlem, které je lehké a současně saje pot. Příjemný a chladivý je i polštář naplněný pohankou.
- ✓ Na oblečení zvolte pyžamo nebo košili z tenké bavlny, která je prodyšná.
- ✓ Před spaním v horku si můžete dát pyžamo nebo i celé ložní povlečení ochladit do lednice. V prvních chvílích vám bude určitě příjemněji, z pohledu celé noci to ale nebude mít zásadní význam.
- ✓ Před spaním se nesprchujte studenou vodou, lepší je vlažná nebo mírně teplá sprcha, aby mohlo horko z těla lépe odcházet.
- ✓ Iluzi chladu může navodit namazání chodidel chladivým krémem nebo použití mokrých ubrousků na obličej a tělo. Vyzkoušet můžete i různé ohřívací/chladicí polštářky, které dáte na chvíli do lednice, ale pozor nenechávejte je dlouho na jednom místě v kontaktu s teplou kůží, aby vám velký rozdíl teplot nepřivodil nějaké zdravotní problémy.
- ✓ Než půjdete spát, vypijte sklenici vody. Hydratovaný organismus se tolik nepřehřívá.

- ✓ Pomoci může i správná poloha pro usínání. Vzduch může okolo těla lépe cirkulovat, pokud ležíte v pozici na zádech s nohama i rukama roztaženýma do šířky.

## JAK SE CHO VAT VENKU

- ✓ Nespěchejte, pohybujte se pomaleji.
- ✓ Vyhledávejte stín.
- ✓ Noste lehké, netísnivé oděvy světlých barev s převahou přírodních materiálů, pohodlnou obuv, pokrývku hlavy a sluneční brýle. Proti přehřátí je účinné také namočit si vlasy.
- ✓ Nevystavujte se zbytečně slunci, zvlášt' ne v poledních hodinách.
- ✓ Při pobytu na slunci používejte opalovací krémy s dostatečně vysokým ochranným faktorem. Opalovací krémy nanášejte půl hodiny před tím, než vyjdete ven.

## CO A KOLIK PÍT

- ✓ Potřeba příjmu tekutin je značně individuální, závisí na tělesné hmotnosti, věku a pohlaví, složení a množství stravy, tělesné aktivitě, teplotě a vlhkosti vzduchu a řadě dalších okolností. Dobrým

indikátorem může být barva moči, která by měla být světle žlutá. Čím tmavší barvu má moč, tím větší je vaše dehydratace. Ale pozor, barva moči může být ovlivněná některými potravinami (rebarbora, červená řepa..), nebo léky (některá antibiotika, léky na ředění krve, některá projímadla, léky s obsahem železa apod.)

- ✓ Základní doporučení je vypít přibližně 2-3 litry za den, po malých dávkách podávaných častěji. Množství tekutin zvyšte při pobytu v suchém prostředí (klimatizace, letadlo), při tělesném pohybu nebo při onemocněních spojených se ztrátou vody (průjmy, horečka).
- ✓ Nejvhodnější je pít čistou vodu střídavě s minerálkou pro doplnění ztrát solí (střídat druhy minerálek), chlazený slabý čaj (ovocný, bylinkový, zelený), ovocné džusy ředit vodou.
- ✓ Vyhněte se alkoholu a nápojům s kofeinem – způsobují ztráty tělesné vody.
- ✓ Příliš chlazené nápoje mohou vést ke křečím žaludku.
- ✓ Nuťte pít děti a staré lidi – nemají včasný pocit žízně.

- ✓ Lidé s onemocněním ledvin dodržují zvláštní pitný režim dle rady lékaře. Konzultace je vhodná i u lidí s vysokým krevním tlakem, kteří užívají „léky na odvodnění“. Při užívání těchto léků se ptejte také na množství ovoce a ovocných šťáv, které můžete vypít vzhledem k obsahu draslíku.

## CO JÍST

- ✓ Jezte lehká, snadno stravitelná jídla – studené polévky, zeleninové saláty bez majonézy, chlazenou zeleninu a ovoce, jogurty, mléčné koktejly, osvěžující pomazánky.
- ✓ Omezte tučná a na bílkoviny bohatá jídla, která zvyšují produkci tepla v organismu.
- ✓ Jezte častěji v menších dávkách.
- ✓ Dbejte na čerstvost – kde si nemůžete být jisti, raději se vyhněte potravinám, o kterých víte, že se snadno kazí.

## **B. Jak řešit problémy – laická první pomoc**

### PŘEHŘÁTÍ ORGANISMU

a) **úpal**– *selhání regulace tělesné teploty, která v krátké době může dosáhnout i 41 °C a vést ke smrti či trvalým*

*následkům. Mezi příznaky úpalu patří suchá horká červená pokožka, horečka bez pocení, rychlý silný puls a tepavá bolest hlavy, únava, zmatenost, závratě, nevolnost až zvracení, bezvědomí*

co dělat: okamžitě postiženého přemístěte do stínu, uvolněte mu oděv a aktivně jej ochlazujte – ponořte ho do vany vlažné vody, polijte jej vlažnou vodou, postavte jej pod vlažnou sprchu, otírejte postiženého houbou či ručníky namočenými ve vlažné vodě nebo jej alespoň zabalte do chladného vlhkého prostěradla a zapněte ventilátor

Sledujte tělesnou teplotu postiženého a pokračujte v chlazení, dokud neklesne pod 38.5 °C.

Nedávejte postiženému pít. Zatímco postiženého chladíte, zajistěte, aby někdo jiný zavolal lékařskou pomoc a v případě, že se rychlá lékařská pomoc opozdí, zavolejte nemocniční pohotovost a řiďte se jejími pokyny.

při mírnější formě: na počátku jen zvýšená teplota (do 38 °C) – postiženého ochlazujte. Pokud příznaky ustoupí do 1 hodiny, postiženého jen dále sledujte a podejte mu tekutiny. Lékaře volat nemusíte, ale buďte opatrní

i v následujících dnech, neboť může dojít k opožděné reakci (vyčerpání z přehřátí).

*b) úžeh – vzniká v důsledku přímého působení slunečního záření, a to zejména na hlavu. Projevy jsou důsledkem podráždění mozkových blan a často se objevují až s několikahodinovou prodlevou od expozice slunci. Vedle příznaků úpalu, se kterým se úžeh často kombinuje, zde navíc nacházíme ztuhnutí šíje či světloplachost, tedy příznaky jako u zápalu mozkových blan.*

Co dělat: postiženého uložte na chladném stinném místě s podloženou hlavou a pomozte mu s ochlazováním těla včetně hlavy, opatrně podávejte tekutiny po douškách.

Při vážnějším průběhu nebo dokonce bezvědomí volejte záchrannou službu, uložte postiženého do stabilizované polohy a kontrolujte, zda dýchá a jeho srdce tepe. Při selhání srdeční akce či dýchání okamžitě začněte se srdeční masáží a umělým dýcháním.

Nepodceňujte prevenci úžehu: nošení pokrývky hlavy a zvlhčování vlasů, dostatek tekutin a pravidelné celkové ochlazování organismu.

## MDLOBA (SYNKOPA) Z HORKA

*Vzniká většinou při delším stání. Příčinou je nedostatečné prokrvení mozku při nižším krevním tlaku (ztráty tekutin pocením, rozšíření cév a snížený návrat krve z dolních končetin). Obvykle je vědomí obnoveno během několika vteřin.*

Co dělat: uložte postiženého na chladném stinném místě se zvednutýma – podloženýma nohama, uvolněte oděv, pomozte s ochlazováním (obklad na hlavu, zátylek), opatrně podávejte tekutiny po douškách. Pokud došlo k nějakému úrazu při pádu, zejména úderu do hlavy, anebo při poruše vědomí je nutný okamžitý transport k lékaři.

## KŘEČE Z PŘEHŘÁTÍ

*Postihují obvykle oblast břicha a končetin, většinou v souvislosti s fyzickou námahou. Vznikají ze ztrát vody a solí pocením.*

Co dělat: ukončete namáhavou činnost a zůstaňte v klidu na stinném chladném místě, zvolna upíjejte např. iontové nápoje pro sportovce anebo osolenou vodu (1 čajová

lžička soli na 1 litr vody), v další fázi ovocné šťávy. Svaly pevně stlačte a uvolněte je jemným promasírováním.

Jestliže křeče do jedné hodiny neustoupí, volejte lékaře. Pokud křeče ustoupí, relaxujte a k namáhavé činnosti se ještě několik hodin nevracejte, i když se jinak cítíte dobře – další námaha by mohla vést k úpalu či vyčerpání z přehřátí.

## VYČERPÁNÍ Z PŘEHŘÁTÍ

*Může vzniknout i několik dní po expozici vysoké teplotě při nevyvážené náhradě tekutin. Projevuje se pocením, bledostí, únavou, slabostí, svalovými křečemi, závratěmi až mdlobou, nevolností či zvracením. Připojují se poruchy jednání: zmatenost či excitace. Tělesná teplota může být normální. Kůže studená a vlhká, puls rychlý a slabý, dýchání rychlé a mělké.*

co dělat: pomoci s ochlazováním a podat tekutiny, zejména iontové nápoje, osolenou vodu, studený slabě oslazený čaj či ředěný džus po doušcích. V případě nevolnosti tekutiny nepodávejte a kontaktujte lékaře, stejně jako při poruše vědomí či jinak závažnějším průběhu.

## LOKÁLNÍ PROJEVY – SPÁLENÍ SLUNCEM, VYRÁŽKA

a) spáleniny kůže – zarudlá abnormálně teplá pokožka, bolest, později puchýře a celkové příznaky: zvýšená teplota, únava, bolest hlavy, nevolnost

co dělat: při výraznějších celkových příznacích postupovat jako při úpalu, vyhýbat se slunci, postižené místo chladit – ponořit do čisté studené vody, přiložit studené obvazy event. aplikovat zvlhčující roztoky či speciální přípravky z lékárny, v nouzi poslouží vychlazený slabý hořký černý čaj, nepoužívat masti či máslo a jiné tuky.

Puchýře nepochichujte, olupující se cáry kůže nestrhávejte.

Při spálenině u dětí mladších 1 roku je vždy třeba vyhledat lékaře, u starších dětí a dospělých vyhledejte lékaře jen při těžším průběhu.

Dokud se kůže neuzdraví, nevystavujte ji znova slunci.

b) vyrážka z přehřátí – zarudlé shluky drobných pupínek obvykle na krku, horní části hrudníku, pod prsy, v tříslech a v loketním ohbí

co dělat: postižené místo udržovat suché, je možné použít zásyp, naopak nepoužívat krémy či masti. Vyrážka nevyžaduje lékařskou pomoc a obvykle sama odezní. Nejlépe se léčí v chladnějším prostředí s nižší vlhkostí.

## SLOVO ZÁVĚREM

Osoby více ohrožené působením horka by měl někdo několikrát denně někdo z příbuzných či známých kontrolovat – třeba jen po telefonu – a zjistit, zda jsou v pořádku.

Pokud nepatříte mezi nejvíce ohrožené, zamyslete se, kdo z Vašich známých by mohl potřebovat vaši pomoc a kontrolujte svoje děti, rodiče atp.

[Szu.gov.cz](http://Szu.gov.cz)

## **ČÍM ZAPÍJET LÉKY?**

### **I volba nápoje může rozhodnout, jestli vám léky pomohou, nebo spíše uškodí**

Proč je správné zapíjení léků klíčové pro jejich účinnost a bezpečnost? Tekutina totiž může ovlivnit, jak se lék vstřebá, jak bude léčivá látka v těle působit, a dokonce zda vůbec bude mít zamýšlený účinek. Interakce mezi léky a nápoji mohou vést k vážným zdravotním komplikacím. Podívejme se tedy podrobněji na to, čím léky zapíjet, čemu se vyhnout a proč.

#### **Proti kyselině**

Nejprve je třeba vysvětlit, proč se léky zapíjejí a z jakého důvodu by se neměly až na výjimky drtit, rozkousávat či rozpouštět. Prvním důvodem je ochrana léku před žaludeční kyselinou. Mnoho tablet je navrženo tak, aby se rozpustilo až v tenkém střevě, nikoli v kyselém prostředí žaludku. Kousání nebo drcení takových léků by zničilo jejich speciální obal, který je chrání před agresivním prostředím v žaludku. Lék by se v opačném případě předčasně rozložil a ztratil by svůj účinek, nebo by dokonce mohl žaludek podráždit.

Dalším důvodem je postupné uvolňování účinné látky: Vybrané léky jsou formulovány jako tablety s prodlouženým uvolňováním (označované často jako „retard“, „SR“, „ER“ apod.). Ty – jak z názvu vyplývá – uvolňují účinnou látku postupně po delší dobu. Jejich rozkousání by vedlo k okamžitému „vyprázdnění“ celé dávky, což by mohlo mít za následek nebezpečně vysoké koncentrace léku v krvi a zvýšené riziko nežádoucích účinků. A také – příliš rychlé vyloučení léku by zkrátilo dobu jeho účinku.

Kromě toho mají některé léky velmi hořkou nebo nepříjemnou chuť, již obal maskuje. Rozkousání by odhalilo tuto chuť a mohlo by způsobit nevolnost. Navíc určité látky mohou být dráždivé pro sliznice úst a jícnu, čemuž jejich potah či kapsle zabraňují. Každá tableta obsahuje přesně odměřené množství účinné látky. Rozkousáním může dojít k nerovnoměrnému rozložení účinné látky a pacient by tak nedostal správnou dávku.

Jako vždy existují výjimky – některé tablety jsou speciálně navrženy tak, aby se daly žvýkat (žvýkací tablety), rozpouštět v ústech (orodisperzní tablety) nebo

dělit (mají dělicí rýhu). Vždy se ale řiďte pokyny na příbalovém letáku nebo doporučením lékaře či lékárníka.

### **Neutrální bývá nejlepší**

Nyní se dostaneme k tomu, čím léky zapíjet. Základní radou je – vždy si přečtete příbalový leták. Kromě přesného návodu k užívání léků a nežádoucích účinků je zde zmíněno také kdy, čím a jakým množstvím preparáty zapít. Jestliže si však nejste jistí, leták nemáte nebo se vám problematikou nechce příliš zabývat, je pro většinu léků ideální volbou obyčejná neperlivá voda, a to hned z několika důvodů.

Prvním je neutralita – voda je pH neutrální, neovlivňuje tedy stabilitu léku ani jeho rozpad v žaludku. Dále pomáhá léku dostat se do žaludku a střeva, kde se může správně rozpustit a vstřebat. Dostatečné množství vody (ideálně 150 až 250 ml) je důležité, aby se lék nezadrhl v jícnu, což by mohlo vést k podráždění, nebo dokonce k poškození tkáně.

Na rozdíl od jiných nápojů neobsahuje voda žádné látky, které by mohly interagovat s léčivými a snižovat jejich

účinnost, nebo naopak zvyšovat riziko nežádoucích účinků.

## **Raději bez grepu**

Rizikové interakce mezi léky a nápoji mohou účinnost a bezpečnost léčby ovlivňovat na několika úrovních. Známý, ale často podceňovaný je příklad šťávy z citrusových plodů. Zejména grapefruitová šťáva je nechvalně známá svou schopností interagovat s celou řadou léků. Obsahuje látky, které inhibují enzym CYP3A4, jenž zodpovídá za metabolizaci mnoha léků. To způsobuje, že se lék hromadí v těle ve vyšších koncentracích, než je zamýšleno, což může způsobit závažné nežádoucí účinky.

Tyto interakce se týkají například léků na snížení cholesterolu (statiny), léků na vysoký krevní tlak, imunosupresiv a některých antidepresiv. Účinek může přetrvávat i 24 hodin po vypití šťávy, takže ani časový odstup nemusí být dostatečný. Opačný účinek pak má například třezalka tečkovaná – ta totiž aktivitu CYP 3A4 zvyšuje, a tím snižuje účinnost léčby.

Šťávy s vysokým obsahem vlákniny také mohou působit na vstřebávání. Vlákna zpomaluje vstřebávání některých léků tím, že na sebe léky naváže či zpomalí jejich průchod trávicím traktem. To se týká například léků na štítnou žlázu.

### **Zákeřnost čajových lístků**

Ačkoli se pití čaje často doporučuje a někdy se v nemocnicích i standardně podává místo vody, může ovlivnit působení léků. Zejména v zeleném čaji, jenž neprochází fermentací, jsou vyšší koncentrace epigalokatechinu, sloučeniny, jež interaguje s mnoha běžnými léky a snižuje jejich účinnost. To se týká zvláště některých preparátů na léčbu vysokého tlaku nebo srdečního selhání (betablokátory, furosemid či digoxin).

Některé zelené čaje či rostlinné šťávy také obsahují vitamin K, jenž může ovlivnit účinek antikoagulačních léků (např. Warfarin) snižujících srážlivost krve. Vitamin K je nezbytný pro tvorbu srážecích faktorů a jeho zvýšený příjem může snížit účinek antikoagulancií a zvýšit riziko tvorby sraženin.

Také pH nápoje ovlivňuje vstřebávání léčiv. Kyselé nápoje (např. ovocné šťávy, kola) narušují stabilitu některých léků. Ty se v kyselém prostředí rozkládají příliš rychle, než aby se stačily vstřebat. Například antibiotika založená na penicilinu mohou být kyselinou degradována. Naopak u jiných léků může kyselé prostředí zlepšit rozpustnost, a tím i vstřebávání (těm zase uškodí prostředí zásadité, například zapíjení mlékem). Proto se vždy řiďte informacemi v letáku.

### **Kdy, kde a s čím?**

Otázka, zda užít lék nalačno, s jídlem nebo po jídle, je stejně důležitá jako vědět, čím jej zapít. Správné načasování může výrazně ovlivnit, jak se lék vstřebá a jak bude působit. Užívání léku nalačno znamená pozřít ho minimálně 30 minut před jídlem nebo 2 hodiny po jídle. Toto doporučení je časté u léků, jejichž vstřebávání by mohlo být jídlem ovlivněno nebo zpomaleno. Jde například o některá antibiotika, léky na štítnou žlázu (např. levothyroxin) nebo léky snižující kyselost žaludku (např. inhibitory protonové pumpy), jež potřebují volný přístup ke střešní sliznici pro maximální vstřebávání.

Některé léky by se oproti tomu měly brát současně s jídlem nebo ihned po jídle. Důvodů je několik. Jídlo snižuje podráždění žaludku – některé látky mohou dráždit žaludeční sliznici a způsobit nevolnost, pálení žáhy nebo bolesti žaludku. Jídlo vytvoří ochrannou vrstvu a zmírní tento efekt (např. nesteroidní protizánětlivé léky – NSAID jako ibuprofen). U některých léků rozpustných v tucích je jídlo, zejména to s obsahem tuku, potřebné pro jejich efektivní vstřebávání (např. určitá antimykotika). Nakonec vybrané léky působí přímo na látky obsažené v jídle (např. pankreatické enzymy zlepšující trávení).

Vždy platí, že pokud si nejste jistí, jak lék užívat, a odpověď nenajdete v příbalovém letáku, zeptejte se svého lékaře nebo lékárníka. Jsou to nejlepší zdroje informací o správném podání léků. Pokud to oni nedoporučí, léky nerozkousávejte ani nedrtěte. Buďte obzvláště opatrní s grapefruitovou šťávou a mléčnými výrobky. A vyhýbejte se konzumaci alkoholu. Jen tak bude mít vaše léčba smysl a přinese více užitku než škody.

## Opatrně s mlékem

Vzácně se setkáme s doporučením zapít lék jinou tekutinou než prostou vodou, což vychází ze specifické povahy léčiva. Příkladem může být zapíjení léku mlékem či mléčným nápojem například v případě antibiotika nitrofurantoinu, které může být jinak dráždivé pro žaludek.

V ostatních případech se ale mléko a mléčné výrobky k zapíjení léků nedoporučují: Mléko obsahuje vápník, který se může vázat na některé léky, zejména na antibiotika (např. tetracykliny, fluorochinolony). Vytváří tak nerozpustné komplexy, jež zabraňují vstřebávání léku do krevního oběhu, čímž snižují jeho účinnost. Z tohoto důvodu se doporučuje brát tato antibiotika minimálně 2 hodiny před nebo 4 hodiny po konzumaci mléčných výrobků. Totéž platí i pro vybrané léky na osteoporózu nebo preparáty železa.

[stoplusjednicka](#)

# **ZAJÍMAVOSTI**

## **Fakta a zajímavosti o Praze**

### **Klementinum**

V Klementinu funguje nejstarší meteorologická stanice v České republice s kontinuální řadou měření denních teplot již od roku 1775 (i když nepravidelně se zde začalo měřit ještě o 20 let dříve). Je pravděpodobné, že Klementinum je druhou nejstarší meteorologickou stanicí v Evropě, kde se teploty měří nepřetržitě až do dnešních dnů.

### **Pražský orloj**

Celosvětově známá pražská památka patří mezi tři nejstarší funkční orloje v Evropě; Staroměstský orloj je současně jediným stále fungujícím chronometrem svého druhu.

### **Pražské věže**

Praha je městem s největším počtem věží na světě, proto se jí začalo říkat stověžatá. První, kdo věže opravdu spočítal, byl již v 19. století Bernard Bolzano. Napočítal jich 103. Jen na Starém Městě pražském je jich dnes 132.

Přesný počet věží a věžiček celé Prahy nikdo nezná, ale odhaduje se na více než dva tisíce.

### **Pražská domovní znamení**

Praha je městem s největším počtem domovních znamení na světě. Najdete zde dům U Tří housliček, U Černého slunce, U Zeleného raka, U Bílé ředkve a mnoho dalších, jimž dala jména domovní znamení.

### **Staronová synagoga**

Nejstarší stále funkční synagogou na světě je Staronová synagoga v Praze. Najdete ji v Maiselově ulici na Josefově, kde se v minulosti rozkládalo Židovské Město.

### **Karlův most**

Celosvětově nejznámější pražská památka má také svoje nej. Je mostem s největším počtem soch a sousoší na světě.

### **Hodiny, které jdou pozpátku**

V Praze najdete nejstarší známé židovské hodiny ve veřejném prostoru. Jsou umístěny na Staré židovské radnici; ciferník je opatřený hebrejskými znaky a ručičky

se točí v opačném směru, než v jakém se otáčejí u běžných hodin. Malá ručička navíc ukazuje minuty a velká hodiny.

### **Starý židovský hřbitov**

Starý židovský hřbitov v Praze – Josefově, jeden ze tří, které jsou v Praze veřejně přístupné, je nejzachovalejší židovský hřbitov v Evropě. Současně se řadí mezi tři nejstarší evropské židovské hřbitovy.

### **Nejmenší dům v Praze**

Na Starém Městě pražském je nejmenší dům nejen v Praze, ale také v celých Čechách. Uliční fasáda domku v Anežské ulici měří jen 2,25 metru.

### **Karlovo náměstí**

Karlovo náměstí na Novém Městě pražském je třetím největším náměstím v Evropě. Jeho rozloha činí 79.650 m<sup>2</sup>.

### **Pražský hrad**

Pražský hrad je zapsán v Guinnessově knize rekordů. Je totiž největší stále obývaný hradní komplex na světě. Zabírá plochu 7,20 ha.

## **Pražské jezulátko**

Jedním z nejslavnějších zpodobnění dítěte Ježíše je Pražské Jezulátko. Jde o 47 centimetrů vysokou sošku ze dřeva a vosku. Jezulátko má v šatníku 296 oblečků, do nichž je převlékáno podle liturgických období. Své prosby mu jezdí předkládat poutníci doslova z celého světa.

## **Kubistická Praha**

Žádné město na světě nemá tolik kubistických staveb jako Praha. Je světově nejvýznamnějším městem kubismu.

## **Tančící dům**

Tančící dům se řadí mezi tři nejkrásnější a nejslavnější moderní stavby v Evropě. Dům připomínající taneční pár Ginger a Fred je dílem architektů Vlado Miluniće a Franka O. Gehry a vltavské nábřeží zdobí od roku 1996.

## **Svatý Jan Nepomucký**

Na Karlově mostě najdeme nejstarší bronzovou sochu sv. Jana Nepomuckého, světově nejznámějšího českého světce. Právě tato plastika se stala vzorem pro podobné sochy ve všech evropských zemích.

## **Stavovské divadlo**

W. A. Mozart napsal pro Prahu hned dvě opery: Don Giovanni a La clemenza di Tito. Světové premiéry obou zazněly ve Stavovském divadle v Praze přímo pod taktovkou skladatele samotného. První v roce 1787 a druhá v roce 1791. Stavovské divadlo je současně jediným operním domem na světě, kde Mozart osobně dirigoval a který dosud stojí.

## **Rondokubismus**

Praha je jedinou světovou metropolí se slohem rondokubismu. V tomto stylu byla postavená například Legiobanka v ulici Na Poříčí nebo palác Adria na Národní třídě

## **Praha učebnice architektury**

Praha je oprávněně nazývána učebnicí architektury, protože se může oproti jiným světovým metropolím pochlubit všemi architektonickými slohy, které vznikaly napříč staletími.

## **Francouzské umění v Praze**

Sbírka Francouzského umění 19. a 20. století v Národní galerii je největší sbírkou francouzského malířství v Evropě mimo území Francie.

## **Zoo praha**

Pražská zoologická zahrada se proslavila chovem koně převalského. Má nejdelší nepřerušenu tradicí chovu koně převalského na světě. Navíc většina volně žijících koní má ve svém rodokmenu předka ze Zoo Praha.

[Prague.eu](http://Prague.eu)

## IN – OUT

### ZNÁTE MUSHROOM COFFEE?

Začněme od základu! Mushroom coffee není cappuccino s plátkem hříbku (naštěstí). Nejčastěji jde o kávu smíchanou s práškovým extraktem z tzv. medicínálních hub. Houby se suší, zpracují do prášku a ten se přimíchá do kávy, často instantní, někdy do mleté. Ve Finsku je to například národní zvyk!

#### **A proč je toho najednou plný internet?**

Protože je to dokonalý trend: spojí 2 věci, které lidé milují. Kávu (energie, rituál, chuť) a wellness (pocit, že děláte něco „pro sebe“).

#### **A jaké houby to jsou?**

- Reishi (lesklokorka)
- Chaga (rezavec)
- Cordyceps
- Lion's mane (korálovec ježatý)

#### **Co říká věda?**

Ano, některé houby obsahují látky s antioxidačními a protizánětlivými účinky a v testech mohou ovlivňovat

imunitní buňky. U lion's mane se v malých studiích objevily náznaky zlepšení kognitivních funkcí a snížení úzkosti u starších dospělých. Reishi se zkoumá v souvislosti s imunitou a spánkem, cordyceps zase bývá spojován s využitím kyslíku při zátěži. Jenže tohle nejsou automaticky důkazy pro zázračné účinky mushroom coffee.

### **Doporučení odborníků**

Odborníci na výživu a lékaři bývají v praxi zdrženliví. Ne ve stylu „to je špatně“, ale spíš „nečekejte, že to vám vyřeší problémy“. Hlavní doporučení zní takto:

- V rozumné míře to nejspíš neškodí.
- Nečekejte zázraky, samotný nápoj vám se špatnou životosprávou nepomůže.
- Pokud chcete benefity hub, často dává větší smysl je jíst v rámci pestré stravy, protože v kávové směsi jich bývá malé množství a přicházíte například o vlákninu.

### **Jediný reálný benefit?**

Tahle část je zajímavá, protože je jednoduchá a poměrně ověřitelná. Některé směsi obsahují méně

kávy a více houbového prášku. Výsledek? Méně kofeinu! Jenže pozor. To není zásluha hub jako takových. To je zásluha toho, že jste si prostě udělali nápoj s nižší dávkou kofeinu, ale pravděpodobně za zbytečně vysokou cenu. I přesto méně kofeinu může znamenat:

- menší nervozitu
- menší třes
- zlepšení nespavosti

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

# NEBUŽTE OFF- BUŽTE ON

## PARKY V POHYBU 2026

**Kdy:** 1. 6. – 29. 9. 2026, každé pondělí v 10:00 hod.

**Kde:** Sraz u dětského hřiště v parku Skalka

Zdarma.

Cvičení zdarma pro všechny. 60 minut s instruktorem.

Kontakt: Lenka Vrzalová, tel. 728 821 617

## PROMENÁDNÍ KONCERTY

**Kdy:** 4. 6. – 27. 8. 2026, od 16:00 hod.

**Kde:** Masarykovo náměstí Jihlava

Vstup zdarma

Každý čtvrtek od 16:00 na Masarykově náměstí si budete moci užít atmosféru promenádních koncertů.

### Červenec

- 2. července – Pardubická 6
- 9. července – Galáni
- 16. července – Bobrůvanka

- 23. července – Venkovská kapela
- 30. července – Havlíčkobrodská 12

## Srpen

- 6. srpna – Malá muzika Nauše Pepíka
- 13. srpna – Vysočinka
- 20. srpna – Telečská dechovka
- 27. srpna – Jásalka

## **LETNÍ KINA NA HEULOSE**

**Kdy:** 9. 7. – 27. 8. 2026

**Kde:** Amfiteátr Jihlava

**Cena:** 160,- Kč

Veďte deku, přátele a přijďte si užít film pod hvězdami. Užijte si jedinečné promítání v letním kině na jihlavském amfiteátru. Promítáme čtvrky, v červenci začínáme cca od 21:30 a v srpnu cca od 21:00. Vstupenky si můžete koupit online a nebo na místě, občerstvení zajištěno.

## Červenec

- 9. červenec – Michael (hudební životopis) - cz titulky

- 23. červenec – Otec Matka Sestra Bratr (komedie Jima Jarmushe) - cz titulky
- 30. červenec – Poberta (česká komedie)

## Srpen

- 6. srpen – Mandalorian a Grogu (sci-fi Star Wars) - cz dabing
- 20. srpen – Pět švestek (česká komedie)
- 27. srpen – Odyssea (historický velkofilm) - cz dabing

## **AKCE V ČERVENCI**

### **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**

Přes prázdniny kurz probíhat nebude.

### **3. 7., 10. 7., 17. 7., 24. 7., 31. 7. 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**

**15. 7. 2026 STŘEDA – TURISTICKÝ VÝLET DO  
LIPNICE NAD SÁZAVOU**

Pojedeme z Jihlavy, z hlavního vlakového nádraží osobním vlakem v 8:23 hod. směrem do Havlíčkova Brodu. Odtud pojedeme dalším osobním vlakem v 9:05 hod. směrem Světlá nad Sázavou. Ve Světlé přestoupíme na autobus, který jede v 9:50 hod. a doveze nás do Lipnice n. Sázavou.

Následně se vydáme na vycházkový okruh se skalními reliéfy. V zatopených žulových lomech jsou vytesány téměř třímetrové reliéfy představující obří ucho, ústa a oči. Délka pěší procházky je 4 – 6 km. Zvažte prosím své fyzické možnosti, bude se jednat o celodenní výlet.

Nebude časový prostor na společný oběd, proto si zajistěte občerstvení s sebou. Pokud budeme vše časově zvládat, můžeme se občerstvit v bistro, avšak nespolehejte na tuto možnost.

Sraz na Hlavním vlakovém nádraží v Jihlavě v 8:00 hod. Pravidelný odjezd z Lipnice n. Sázavou autobusem v 15:15 hod., v Havlíčkově Brodě přestoupíme na spěšný vlak v 16:03 hod. Do Jihlavy bychom měli přijet v 16:22 hod.

Změna programu vyhrazena.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO  
10. 7. 2026**

**22. 7. 2026 STŘEDA – TIPNI SI**

Přijďte si poměřit své štěstí při turnaji v deskové hře Tipni si.

Soutěž bude probíhat v TyfloCentru Jihlava, o.p.s., na Brtnické 15, od 9:30 hod.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO  
20. 7. 2026**

**29. 7. 2026 STŘEDA – PROCHÁZKA DO AVENTINU  
A POSEZENÍ V KFC**

Vydejte se s námi na poklidnou procházku kolem Aventinu. Sraz na Masarykově dolním náměstí v 9:55 hod. Odjezd linkou MHD G v 10:07 hod. Vystupovat budeme na zastávce Rantířovská. Celá trasa bude mít

cca 3 km. Po cestě se občerstvíme v rychlém občerstvení KFC v Aventinu.

**ZÁJEMCE PROSÍM O NAHLÁŠENÍ ÚČASTI DO  
27. 7. 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.

**Akce v srpnu Vám budou zaslány koncem července**

# BLAHOPŘÁNÍ

Všechno nejlepší přejeme těm, kteří slaví narozeniny

v měsíci červenci:

Bodišová Adéla

Limberková Petra

Mareš Ondřej

Oherová Martina

Polanská Eliška

Řehůrek Radim

v srpnu:

Chmelková Gabriela

Júdová Linda

Lacina Miroslav

Lysá Adriana

Pechrová Markéta

Ptáčková Ilona

Šustrová Bohumila

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

*Ptá se paní učitelka Pepíčka: „Vysvětli nám, proč při  
bouřce nejdříve vidíme blesky a teprve potom slyšíme  
hrom?“*

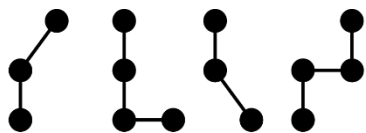
*„No asi proto, že máme oči před ušima!“*

## DÁRCI A SPONZOŘI



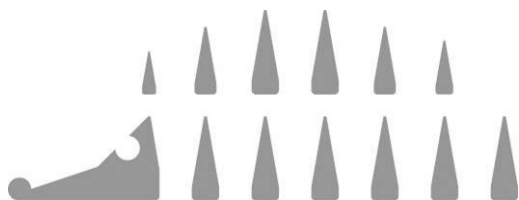
Spolufinancováno  
Evropskou unií

  
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)*