

TAKTO TO VIDÍ SLABOZRACÍ

[https://www.sons.cz/storage_free/1077/logo_1077.gif](https://www.sons.cz/)

Tento časopis je neprodejný, slouží potřebám lidí se zrakovým postižením a jejich příznivců.

Ročník II

Číslo 6

Červen 2018

**Adresa SONS Oblastní odbočka Chrudim:**

**Městský park 274, 537 01 Chrudim**

**1. patro, číslo dveří 23.**

**telefon: 777 498 714**

**e-mail:** [**chrudim-odbocka@sons.cz**](mailto:chrudim-odbocka@sons.cz)

**web:** [**https://www.sons.cz/chrudim**](https://www.sons.cz/chrudim)

**Kontaktní dny:**

**Pondělí od 9:00 - 12:00; 13:00 - 14:30hod**

**Pracovníci odbočky:**

**Jana Bubáková**

**Ing. Daniela Peřinová**

**Hana Pleskotová**

**Redakční rada časopisu Maják:**

**Hana Pleskotová**

**Ing. Milan Mlateček**

**Ing. Daniela Peřinová**

**Alena Nová**

**Redakční email:** [**casopis.majak@post.cz**](mailto:casopis.majak@post.cz)

**Případné dotazy a připomínky jsou vítány.**

**Akce červen 2018 Chrudim a Pardubice**

5. 6. úterý v 16:45 hod. se koná v kanceláři cvičení jógy.

7. 6. čtvrtek 08:45 hod. se sejdeme na vlakovém nádraží v Pardubicích. Pojedeme na celodenní výlet do Trojského zámku. Jídlo a pití s sebou. Na odjezdu a obědě se dohodneme na místě. Vezměte s sebou bílé hole.

8. 6. pátek od 13:00 hod. se sejdeme v naší K.K. v Chrudimi. Budeme si také povídat o prospěšnosti kokosového oleje. Je to poslední kavárna před prázdninami, tak přijďte všichni posedět.

12. 6. úterý si společně protáhneme tělo při cvičení jógy začátek akce v 16:45 hod.

13. 6. středa od 09:30 hod. se konají v kanceláři společenské hry a rukodělná činnost. Budeme vyrábět ozdobné svícínky.

14. 6. čtvrtek v 10:00 hod. se sejdeme na nádraží v Chrudimi. Půjdeme si opékat buřty ke Chrudimce. Vezměte s sebou buřtík, chléb a něco k pití. Délka trasy celkem 4 km.

15. 6. pátek sejdeme se v 09:00 hod. v kanceláři. Koná se kroužek zpívání.

Od 18. 6. – 23. 6. pondělí – sobota pojedeme na týdenní pobyt do Nového Města nad Metují. Přihlášení účastníci dostanou podrobné informace začátkem června.

19. 6. úterý cvičení jógy začátek akce v 16:45 hod

26. 6. úterý cvičení jógy začátek v 16:45 hod. Jóga se přes prázdniny cvičit nebude.

28. 6. čtvrtek v 10:00 hod. se koná v naší kanceláři zvuková střelba.

29. 6. pátek v 09:30 hod. se sejdeme na nádraží v Chrudimi. Půjdeme si zahrát bowling na Stromovku. Sraz na Stromovce v 10:30 hod. Jde o poslední utkání před prázdninami, přijďte fandit.

Jana Bubáková

Co nového v radě naší odbočky

Milí čtenáři a příznivci naší odbočky SONS Chrudim,

dovolte mi, abych Vás na tomto místě informoval o tom, co nového jsme dohodli, na čem jsme se shodli, co nového pro Vás připravujeme.

Dne 7.5. tohoto roku se konala rada naší odbočky. Rada zasedala v kompletním složení a radu řídil její předseda. Po splnění formalit se živě diskutovalo o jednotlivých bodech programu schůze. Velkou pozornost jsme věnovali tentokrát výletům.

Mimo jiné jsme jednomyslně odsouhlasili pronájem autobusu, který odveze účastníky ozdravného pobytu v Novém Městě z Chrudimi na místo pobytu a zase zpět. Náklady spojené s dopravou budou uhrazeny z pokladny odbočky. Všem účastníkům přejeme krásný pobyt a spoustu krásných zážitků.

V dubnu na naší pravidelné pracovní poradě jsme také diskutovali o možnostech navštívit vzdálenější místa v naší zemi. Diskuse se stočila na perlu jižních Čech tedy Český Krumlov a také na naše nejznámější lázně Karlovy Vary. V obou případech jsme počítali s najmutím autobusu a celodenním výletem. Shodli jsme se na tom, že na následující radu přineseme podklady o ceně autobusu, o časovém plánu a náplni výletu. A co z této diskuze vyplynulo? Po zvážení aspektů jako jsou doba jízdy tam a zpět, nutný čas na oběd a občerstvení a čas na prohlídku zámku či musea, nám jednoduše vyšlo jediné - příliš krátký den. Je asi hloupé z celodenního výletu strávit přes 6 hodin v autobuse, pak rychle absolvovat prohlídku, poobědvat a už hlídat čas na zpáteční cestu. Rozhodně by bylo vhodnější to vše rozdělit alespoň do dvou dnů. Ale byl by v případě vícedenního výletu zájem ze strany členů, popřípadě jejich rodinných příslušníků? Nevíme, je potřeba nejprve vše zjistit, pak perfektně naplánovat a následně zrealizovat. To vše chce samozřejmě čas, a tak jsme došli ke shodě, odložit podobné výlety na příští rok a do té doby shromažďovat veškeré potřebné podklady.

,

Naštěstí bylo po ruce jiné řešení. Místo, jak doufáme, zajímavé a mnohem dostupnější. Tím místem je městečko Letohrad. A co tam uvidíme? Museum řemesel, jedno z největších ve střední Evropě. Pamatujete se ještě, jak se pralo třeba na valše, či jak se mandlovalo? A kdo z nás ví, jaký je rozdíl mezi kovářem, podkovářem, jak se dělali například klobouky, mlela mouka, vyrábělo kolo pro vůz, saně, lyže nebo lana, provazy či knoflíky? Jak se vyučovalo nebo léčilo?

V případě jednodenního zájezdu bude dostatek času vše si prohlédnout, mnohé osahat a jako bonus si poslechnout zasvěcený výklad ze strany správce sbírek. Autobus by nás dopravil přímo do areálu a možnost poobědvat se nám naskýtá také přímo v budově muzea. Tento výlet nás čeká tedy již v měsíci září.

Věřím, že jste všichni zaznamenali letošní silnou pylovou sezónu. Pyl byl letos prostě všude v nemalém množství. Nejinak tomu bylo i v našich prostorách. Rozhodli jsme proto o úklidu našich společných prostor. Úklid proběhl v následujícím týdnu. Po krátké diskusi jsme rozhodli o úklidu vlastními silami bez pomocí úklidové agentury.

Témata, která jsem uvedl výše, samozřejmě nebyla jediná, která jsme projednávali. Např. paní Peřinová nás seznámila s dosavadním hospodařením odbočky, diskuzi jsme také vedli o uspořádání nábytku a vybavení společných prostor, o prezentaci naší odbočky na veřejnosti ve spolupráci s městem Chrudim, o tématech nových aktivit, popřípadě o nákupu potřebných a užitečných věcí.

Závěrem mi prosím, vážení čtenáři, dovolte malou a čistě moji soukromou myšlenku. Pracovní porady, ale stejně tak rady, mají velký význam pro stálý rozvoj kvalit naší organizace, pro zkvalitnění služeb a pomoci vám všem. Proto opravdu rádi uvítáme vaše názory, podněty a vyslechneme vaše přání.

Jako člena rady mě osobně vaše nápady a přání velmi zajímají a rád se s nimi seznámím například prostřednictvím osobního pohovoru, či dotazu na redakčním emailu nebo telefonickém hovoru.

Milan Mlateček

redakčně neupraveno

Pozvánky na akce a rekondici SONS:

Kdo by měl zájem o účast na koncertě zrakově postižených umělců ve Španělském sále Pražského Hradu, který se koná začátkem prosince. V případě zájmu se můžete hlásit na telefonním čísle:

777 498 714 u paní Jany Bubákové, od 1.6. 2018 do 8.6. 2018

Předpokládané náklady za nocleh a vstupné 800 Kč.

**Srdečně Vás zveme na rekondiční pobyt, který se bude konat v rekreačním středisku Renospond, Zderaz, Proseč u Skutče, a to v termínu od 21. do 28. července 2018. Cena se bude pohybovat cca kolem 3 tisíc. Cena zahrnuje ubytování, dopravu, plnou penzi, odborný program a výlety. Doprava tam i zpět je zajištěna smluvním autobusem.**

**V hotelu jsou pro nás k dispozici dvou až čtyřlůžkové pokoje se sociálním zařízením na pokojích. Strava je formou plné penze výběrové. Odborný program bude zajišťovat Tyfloservis Praha.**

**V hotelovém komplexu je možné využít venkovní posezení, ohniště, letní koupaliště, velké travnaté prostranství, wifi připojení, prostorná klubovna. Pro více informací můžete navštívit stránky hotelu:** [**www.renospond.cz**](http://www.renospond.cz) **.**

**Na pobyt se přihlašujte u vedoucí pobytu Ivany Macounové. Účastníci budou hradit zálohu 2 000 Kč během dubna a doplatek během června. Číslo účtu naší odbočky je: 7000302684/0600.**

**Spoustu krásných zážitků s Odbočkou SONS Kladno přeje**

**Oblastní rada**

Oblastní odbočka SONS Kyjov Vás srdečně zve na 17. přátelské setkání zrakově postižených, na kterém chceme nejenom navázat nová přátelství, ale seznámit Vás s naším regionem. Toto setkání proběhne v sobotu dne 23. června 2018 v Kyjově.

Sejdeme se na Městské knihovně, ulice Komenského, kde má sídlo naše odbočka.

Popis cesty k nám:

z autobusového nádraží - po přejití ozvučené křižovatky půjdete stále rovně, přejdete průchodem na náměstí, opět rovně na ulici Komenského a po cca 250 m po pravé straně je šedá budova Městské knihovny.

z vlakového nádraží - půjdete rovně na křižovatku, kde se dáte doprava a ulicí Komenského půjdete cca 500 m a po levé straně za mostkem je šedá budova Městské knihovny.

Na požádání zajistíme průvodcovskou službu. V tomto případě je nutno sdělit v kolik hod. a jakým dopravním prostředkem do Kyjova přijedete.

Program: Areál zámku Valtice

Prohlídka Bylinkové zahrady

Je to jedinečná zahrada zapsaná v UNESCO. V tematických záhonech zde najdete na 300 druhů bylin sloužících nejen k léčení, ale třeba také k barvení tkanin či k dochucení pokrmů. Seznámíte se s rostlinami, které byly odedávna považovány za magické, a zjistíte, které rostliny jsou neodolatelným lákadlem pro pestrobarevné motýly.

Prohlídka zákulisí barokního divadla

Zážitkový prohlídkový okruh vás zavede do všech koutů barokního zámeckého divadla, které je po Českém Krumlově dalším českým unikátem!

**Doprava je zajištěna zájezdovým autobusem.**

Účastnický poplatek: 70,- Kč na osobu.

**Program:**

8:30 hod. Zahájení na knihovně

9:00 hod. odjezd do Valtic

10:00 hod. prohlídky zahrady a divadla

12:00 hod. oběd v restauraci Amalia

14:00 hod. odjezd do Kyjova

16:00 hod. předpokládané ukončení a rozjezd účastníků

Zájemce prosíme nahlásit se nejpozději do 15. června 2018 na uvedených kontaktech:

🖂 OO SONS Kyjov 🖁 737 72 15 04

Komenského 617 kyjov-odbocka@sons.cz

697 01 Kyjov

#### **Na Vaši návštěvu se těší oblastní odbočka SONS Kyjov**

Setkání se koná za finanční podpory města Kyjova.

V měsíci červnu oslaví narozeniny:

Marie Kellnerová

Ludmila Nežádalová

František Švadlenka

Helena Čuříková

Marie Dundová

Marie Machačová

Srdečně blahopřejeme a přejeme vše nejlepší!



Oční jóga pro trénink očí

Oči mají svaly, které stejně jako jiné svaly potřebují procvičit. Slabé oční svaly mohou způsobit, že se oči při aktivitách, jako je například čtení rychleji unaví. Posílení těchto svalů pomáhá léčit a zdokonalit zrak. Následující článek ukáže, jak může oční jóga přispět ke zlepšení vidění a zdravému zraku.

1. Zavřete oči a prsty si víckrát pohlaďte obočí, jemně si promasírujte spánky, ukazováčkem si promasírujte kořen nosu a vnitřní a vnější koutky očí.
2. Krouživými pohyby si promasírujte čelo, prohrábněte si vlasy a prsty si rozhýbejte kůži na hlavě všemi směry.
3. Třete si dlaně (energizujte), dokud nebudou příjemně teplé.
4. Přikryjte si oči svými dlaněmi tak, aby jimi nepronikalo světlo, ale netlačte. Zavřete oči a vychutnejte si na pár minut tento příjemný stav.
5. Sundejte ruce, otevřete oči, dívejte se před sebe do dálky přibližně 3-5 metrů a na imaginární plátno nakreslete očima vodorovnou čáru, nejdřív doprava potom doleva až na kraj oční periferie. Zopakujte to alespoň 8-10krát. Dbejte na to, abyste kreslili do dálky a ne před nosem, a aby se hýbaly jen vaše oči a ne hlava!
6. Nyní nakreslete svislé čáry seshora dolů a zpět. Toto oční cvičení zopakujte 8 až 10krát.
7. Teď nakreslete diagonální čáry z pravého horního do levého dolního rohu a zpět. Toto oční cvičení zopakujte 8 až 10krát.
8. Nyní nakreslete diagonální čáry z levého horního do pravého dolního rohu a zpět. Toto oční cvičení zopakujte 8 až 10krát.
9. Nyní si na plátno nakreslete ležatou osmičku, projděte ji celým svým zorným polem. Toto oční cvičení zopakujte 8 až 10krát.
10. Jako závěrečný trénink očí napište svýma očima abecedu (nejlépe spojitými písmeny).
11. Teď si na závěr zopakujte body číslo 2 a 3.

Tyto oční cviky je možné vykonávat víckrát za den, pokud jsou oči unavené, ale je možné se takto zbavit i mírné bolesti hlavy.

zdroj: treneroci.cz

Milý čtenáři, velice mě zaujal příběh Meira Schneidera, který se narodil slepý a i po pěti operacích rozeznával pouze světlo a stíny. Domácí úkoly dělal braillovým písmem. Dnes bez dioptrických brýlí či kontaktních čoček, řídí auto, poté co si dokázal zlepšit svůj zrak tréninkem očí. Používá pohyby ze dvou hlavních pramenů: techniky Williama Batesa a tibetské jógy. Meir Schneider je autor knih „Sebeléčení“ a „Šance pro oči“ obě knihy jsou ke stažení v KDD.

Anotace knihy Šance pro oči: Autor předkládá veřejnosti vlastní zkušenost s nabytím zraku speciálními cviky. Narodil se jako nevidomý a po létech hledání a zkoušení vyvinul speciální techniky, které mu pomohly k tomu, že dnes vidí, řídí auto, čte. Svoje poznatky nabízí všem lidem, kteří mají jakékoliv potíže se zrakem. Poškozený zrak se dá vždy vylepšit, a to každodenním cvičením podle autorových doporučení. Pokrok lze zaznamenat nad očekávání brzy. Doporučujeme všem, kteří chtějí lépe vidět, odložit brýle či napravit šilhání a jiné oční vady.

Nejsme v tom samy i slavné hvězdy mají problém se zrakem

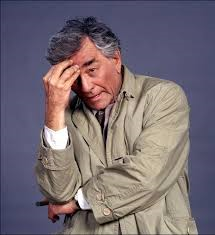
Herec Peter Falk přišel kvůli rakovině o levé oko!

Falk se narodil 16. září 1927 v New Yorku. Ačkoli ho mnozí považovali za Italoameričana, jeho otec byl Polák, matka měla příbuzné v Rusku a jeho předci žili i v Maďarsku a Čechách. Než se vydal na hereckou dráhu, chtěl do armády. Vojáci ho ale začátkem 50. let nevzali kvůli výraznému hendikepu - měl totiž jen jedno oko, o pravé přišel kvůli rakovině už ve třech letech.

Americký herec Peter Falk se na celém světě proslavil jedinou rolí - zhruba 35 let totiž ztělesňoval losangeleského detektiva Columba ze stejnojmenného televizního seriálu. Pomačkaný baloňák, nepřítomný pohled a laciné doutníky, tedy hlavní charakteristické znaky seriálového kriminalistického esa, jemuž neunikl žádný zločinec, však nebyly jedinou rolí tohoto herce se slovanskými kořeny, který zemřel 23. června 2011.

Dlouhá kariéra v roli inspektora Columba - poprvé jej hrál už v roce 1968 - dala zapomenout na Falkovy další herecké výkony. A ty přitom nebyly vůbec špatné: za televizní film The Price of Tomatoes (Hodnota rajských jablíček) dostal v roce 1962 první Emmy, o deset let později si vysloužil i divadelní cenu Tony za účinkování ve hře The Prisoner of Second Avenue (Zajatec Druhé avenue).

Zdroj: Blesk.cz



****Věděli jste, že:****

Jeskyni u anglického města zdobí milióny lastur. Nikdo neví, kdo ji postavil

U anglického města Margate se ukrývá velmi tajemné místo. Za jedním zcela obyčejným obchodem se suvenýry leží kamenná jeskyně vyložená milióny lastur, jež vytvářejí různé obrazce od srdcí, trojúhelníků až po hvězdy. Pozoruhodná grotta, jak se podobné přírodní i umělé jeskyně nazývají, je o to tajemnější, že nikdo neví, kdo ji postavil, píše Telegraph.



Tunel vede zhruba 30 metrů hluboko do skály, kde se nachází jakási rotunda nebo obřadní komora. A přes mistrnost, s jakou jsou stěny lasturami obloženy, nemá nikdo ani ponětí, kdy tohle místo vzniklo a z jakého důvodu.

„Lidé z toho šílí,“ tvrdí Sarah Vickeryová, která do grotty chodila už jako dítě, a když byla v roce 2001 na prodej, koupila ji. „Trvají na tom, že musíme něco vědět, že existují záznamy. Ale neexistují. O historii před objevením nevíme vůbec nic,“ dodává Vickeryová s tím, že i pro samotné obyvatele Margate byl nález velkým překvapením.

O romantickém tunelu nikdo nevěděl až do roku 1830, kdy si jistá rodina Newloveů pronajala zdejší půdu a jejich děti grottu objevily. Veřejnosti se objekt zpřístupnil o osm let později.

Templáři, nebo pohané?

Mnozí se domnívají, že grotta by mohla pocházet z 18. století, kdy podobné často umělé jeskyně vznikaly jako architektonická ozdoba větších sídel. Vickeryová ovšem upozorňuje, že i v té době se v okolí nacházela jen zemědělská půda bez jakýchkoli soukromých usedlostí.

Grotta je o to zajímavější, že je vyložena lokálními mušlemi. Konkrétně jich je přes 4,5 miliónu. „Tehdy byly v módě exotické věci, aby lidé ukázali, kam cestovali,“ dodává majitelka s tím, že lastury ale pocházejí z místních pláží.

Má grotta znázorňovat tunel života a smrti? Jedná  se o pohanský chrám, nebo soukromou svatyni? Vickeryová už slyšela všechny teorie. „Je to jako koukat do mraků, každý vidí něco jiného. Jsou lidé, kteří tu vidí vzory, pak ti, kteří spatřují nějaké symboly. Mluví se o templářích. My chceme zůstat neutrální a necháváme návštěvníky, aby se rozhodli sami za sebe,“ řekla.

Jeskyně v kentském Margate je otevřená denně od 30. března do 28. října. Dospělí za vstup na tajemné místo zaplatí pouhé 4 libry, tedy zhruba 115 korun.

Zdroj: Novinky.cz publikováno 1. dubna 2018

Mini seriál: Deset věcí, které dali Češi světu

Remoska

**Oldřich Homuta byl český elektrotechnik, vynálezce remosky, která je s menšími modifikacemi používána dodnes.**

**Homuta před druhou světovou válkou vlastnil malou firmu na výrobu elektromotorů. Po znárodnění se stala součástí firmy Remos, a tak se Oldřich Homuta stal pracovníkem této firmy. Během návštěvy Švédska v 50. letech si v obchodech všiml elektrického hrnce. Překvapilo ho ovšem, že v hrnci lze jen vařit, nikoli péct. Ihned ho napadlo, že by takový elektrický hrnec šlo vyrobit. Po návratu do Československa se s nápadem svěřil kolegům, elektrotechnikům Jindřichu Uherovi a Antonínu Tyburcovi, a společně začali pracovat na prototypu. První prototyp vznikl v roce 1953. Zpočátku mu říkali HUT (zkratka Homuta, Uher, Tyburec). Vynález však v Remosu nevzbudil valný zájem. Teprve roku 1964 byl vynález patentován a výroba se rozjela na plno. Nazván byl dle výrobního podniku - remoska.**

**Zdroj: Wikipedie**

Rady a nápady

Vodka je oblíbený alkoholický nápoj, ovšem málokdo možná ví, že ji lze využít i jinak než jen k popíjení. Pomocí vodky se můžete doma zbavit plísně i zápachu a skvěle nahradí i výživu pro řezané květiny. [خرید vpn](http://www.burberrybags-outlet.net/) [خرید vpn](http://www.donyafree.com/) [خرید vpn](http://www.hivpn1.com/)

Vodka toho ale dokáže daleko více. Budete překvapeni, jak široké využití může mít tento alkohol v domácnosti. Mnohdy překoná i čisticí prostředky, které jsou běžně k dostání v obchodě. Vodka obvykle obsahuje 35 – 70 % alkoholu (nejčastější je 40%). Tradičně se vyrábí z obilí, ale základní surovinou mohou být i brambory, cukrová řepa, vinná réva či rýže. Ať tak či tak, jako pomocník do domácnosti je opravdu k nezaplacení. Potřebujete se v autě nebo bytě zbavit nepříjemného zápachu z cigaret? Vytvořte si postřik z vody a vodky v poměru 1:1. Pak už jen stačí postříkat čalounění, případně další zdroj zápachu. Tento postřik navíc skvěle funguje i na nejrůznější skvrny, které se vám objevily na čalouněném nábytku. Nemáte čas na praní košile? Naplňte lahev s rozprašovačem levnou vodkou a nastříkejte ji na oblasti, kde se udržuje pot. Alkohol zabíjí bakterie způsobující zápach a rychle uschne. Totéž výborně funguje i na zapáchající boty. Opět stačí jen nastříkat dovnitř bot a nechat vyschnout. Po odéru nebude za chvíli ani památky. O alkoholu se obecně ví, že má antibakteriální a dezinfekční účinky. Těchto vlastností můžete snadno využít i v boji s plísní v bytě. Plíseň se ráda usazuje například ve spárách v koupelně. Stačí, když vodku nastříkáte na postižená místa a necháte působit 10 minut. Pak stačí přebytky tekutiny otřít pomocí houbičky. Plíseň bude pryč a spáry budou dokonce vydezinfikované. S příchodem jara se v domácnostech na stolech často objevují řezané květiny. Aby vám vydržely co nejdéle krásné, můžete jim dodat vodkovou výživu. Stačí přidat několik kapek vodky a čajovou lžičku cukru do vody, ve které stojí květiny. Vodka pomůže zabránit růstu bakterií ve vodě a cukr květinám poskytne drobnou výživu.

**Zdroj: Bydlení instory.cz**

**Recept na pečení**

**Italské Tiramisu jahodové**

**25 dkg cukrářských piškotů, 100 ml sladkého dezertního vína,**

**40 dkg sladkých čerstvých jahod, 5 dkg třtinového cukru,**

**25 dkg mascarpone, kakao, 290ml smetany ke šlehání**

**Piškoty pokapeme dezertním vínem. Mascarpone rozmíchejte s ušlehanou smetanou. Pokud se vám bude zdát směs příliš tuhá, přilijte pár kapek mléka nebo dezertního vína. Připravte si skleněnou mísu o objemu zhruba jeden litr. Dvě třetiny jahod rozmačkejte, zbytek nakrájejte na plátky. Na dno misky dejte polovinu piškotů, na ně polovinu rozmačkaných jahod a polovinu mascarpone se šlehačkou. Zopakujte celý postup ještě jednou. Poprašte kakaem. Nakonec vychlaďte, nejlépe přes noc.**

****

**Červnová pranostika**

**V červnu-li více sucho než mokro bývá, urodí se hojnost dobrého vína.**

Něco pro zasmání

**Dvě jeptišky se vydají na projížďku autem, ale po pár kilometrech motor zachrčí a zhasne. Kontrolka benzinu je na nule. Naštěstí jen kousek odtud je vidět benzinovou pumpu, stačí jen dojít s kanystrem a načepovat. V celém autě však nenaleznou nic, v čem by benzin přinesly, jen pod zadní sedačkou je velký nočník. Popadnou ho a už kráčejí k pumpě. Načepují a už jsou nazpět u auta a nalévají palivo do nádrže. Zrovna jede kolem místní farář, zastaví a jen nevěřícně kroutí hlavou:**

**"Tedy sestry, vaši víru bych chtěl mít..."**

**Farář zpovídá mladou dívku:**

**"A jiné hříchy už nemáš, milé dítě?"**

**Dívka nesměle:**

**"No snad už jen to, že se každé ráno prohlížím nahá v zrcadle, jak jsem hezká."**

**Farář mávne rukou a říká:**

**"Ale to není hřích, milé dítě, to je jenom oční vada!"**

A závěrem jeden citát

„Žij a nechej žít. To je první krok k pokoji a radosti.“

Papež František

****