

TAKTO TO VIDÍ SLABOZRACÍ



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

Ročník II

Číslo 1

 Leden 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**

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

**Kontaktní dny:**

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

**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**

**Případné dotazy a připomínky jsou vítány**

Akce na leden: 2018 Chrudim a Pardubice

4. 1. čtvrtek v 9:00 h v kanceláři v Chrudimi proběhnou společenské hry a ruční práce. Určitě si popovídáme i o zdraví. Připravte si nějaký zdravý recept, po vánocích se bude hodit.

9. 1. úterý v 10:00 h se sejdeme v Pardubicích před plaveckým bazénem. Vířivka nám určitě přijde vhod.

12. 1. pátek v 8:30 h se sjede náš pěvecký kroužek. Přijďte si zazpívat nebo nás povzbudit do naší kanceláře.

18. 1. čtvrtek v 10:00 h v kanceláři proběhne zvuková střelba.

23. 1. úterý v 8:20 h se sejdeme na vlakovém nádraží v Pardubicích. Pojedeme do Prahy. Na Pražském hradě se podíváme na historickou výstavu Rudolfa II. Malou svačinu a pití s sebou. Nezapomeňte se teple obléct. Oběd snad někde seženeme. Z Prahy pojedeme asi kolem 16 h.

26. 1. pátek v 10:30 h se sejdeme u restaurace Stromovka v Chrudimi. Zahrajeme si bowling.

31. 1. v 13:00 h si přijďte popovídat do naší K.K. v Chrudimi. Těším se, že přijdete v hojném počtu.

 Jana Bubáková

Chvilka poezie

Na nový rok, co přát vám mám?

Ať nejsi sama, ať nejsi sám.

Milan Drahoš

V měsíci lednu oslaví narozeniny:

 Zdeněk Nevečeřal

Srdečně blahopřejeme a přejeme vše nejlepší!



Rady a nápady

Soda bikarbona

Hledáte lék za pár korun, pomocníka do domácnosti, nebo kosmetický přípravek? Tyto všechny vlastnosti má jedlá soda. A k čemu, že se dá tento nenápadný bílý prášek s chemickým vzorcem NaHCO3 použít? Máme pro vás pár dobrých tipů.

Pokud vás po dlouhém dni bolí nohy, připravte si v umyvadle roztok z pěti litrů vody a čtyř lžic jedlé sody.

Jestliže deodorant není dost účinný, nebo se zkrátka více potíte, poprašte si podpaží jedlou sodou, totéž platí i pro potící se nohy, posypte si sodou vnitřek bot, zápach zmizí.

Pokud vás štípla včela či komár, jednoduše smícháme trochu sody s vodou a bolavé místo potřeme. Jedlá soda zmírní bolest.

Máte doma zatuchlé koberce a čalounění? Posypte je jedlou sodou, nechte nějaký čas působit (u čalounění i několik hodin, u koberce kolem 15 minut) a poté vysajte.

Chcete, aby se vám rychleji uvařily fazole nebo jiné luštěniny? Přidejte lžičku jedlé sody na každé 4 l vody. Navíc pomáhá proti plynatosti.

Dezinfekce zubního kartáčku? Žádný problém, nechte jej přes noc v roztoku z vody a sody bikarbony. Kartáček takto čistěte ideálně jednou týdně.

Soda bikarbona má vynikající čisticí účinky! Nasypte ji na špinavý sporák, lednici či mikrovlnku a poté jednoduše setřete.

Nechce se vám drhnout připálený hrnec? Přidejte do něj vodu, pět lžic sody bikarbony a nechte chvíli vařit. Mytí poté půjde jako po másle!

Jedlá soda je účinným pomocníkem v boji s lupy! Hrst sody smíchané s vodou si během mytí vlasů vmasírujte do vlasů k pokožce hlavy. Poté opláchněte.

Bolí vás v krku? Kloktejte trochu vody se sodou bikarbonou.

Recept:

Domácí tavený sýr

Víte, co mají společného tavený sýr a tvaroh se sodou bikarbonou – jedlá soda? Jen to, že máte-li rádi tavené sýry, můžete si je sami doma velmi levně připravit a sami dle vaší chuti ochutit.

Jak na to:

Postačí nám k tomu kostka tvarohu, ne ve vaničce, protože ten je příliš řídký a plný škrobů.

Dále už jen špetka soli a kávová lžička jedlé sody. Tvaroh, sůl a jedlou sodu pomocí vidličky v misce promísíme a ponecháme při pokojové teplotě asi 15 minut. Následně řádně vymícháme a přidáme 2 lžičky rozpuštěného másla a zapracujeme do hmoty. Vznikne základ taveného sýru, který můžeme ochutit např. sekanou šunkou, bylinkami, paprikou, česnekem, křenem atd.

No a to je vše. Mě osobně chutná uleželý do druhého dne. Jaká je jeho trvanlivost nejsem schopen říct, vždy se po taveňáku jen zapráší, takže u nás doma vlastně nevydrží déle než ty 2 dny. Dobrou chuť.



****Věděli jste, že:****

****Nejlepším řešením, jak skladovat sýry, je uložit je do tmavého sklepa s vysokou vlhkostí. Pokud to nelze, musí vaše oblíbená pochoutka skončit v ledničce, ale můžete alespoň zkusit uzpůsobit teplotu. Sýrům přílišný chlad nesvědčí. Určitě je neukládejte v mikrotenových sáčcích, ale v pergamenovém papíru či speciální dóze. Před konzumací nechte sýry ohřát na pokojovou teplotu. V sýrovém tuku se neskrývá jenom chuť, ale také i vůně. Když sýr necháme odležet alespoň půl hodiny před jídlem při pokojové teplotě,**** tuk částečně roztaje a uvolní se aromatické látky, které ze sýra učiní tu pravou pochoutku.

Recepty na vaření

Nejenom v chladných zimních dnech je to jako za odměnu. Husté krémové polévky co nás nejenom zasytí, ale také zahřejí naše tělo i duši.

Celerový krém se slaninou

1 středně velký celer

1 brambora

1 cibule

1 stroužek česneku

sůl

pepř

muškátový oříšek

100 g slaniny

1 litr vývaru

50 g nastrouhané goudy

100 ml smetany

bylinky podle chuti

Postup:

Na oleji opečeme nadrobno nasekanou cibuli a po chvíli přidáme česnek. Pak přidáme očištěný a na kousky nakrájený celer. Vše ještě krátce opečeme a zalijeme vývarem. Do polévky přidáme ještě nakrájenou bramboru a přivedeme k varu. Vaříme, dokud není zelenina měkká. Pak ji důkladně rozmixujeme. Polévku dochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem. Nakonec zjemníme smetanou. Každou porci pak dozdobíme dokřupava opečenou slaninou, sýrem a bylinkami.

Mrkvová polévka se zázvorem

500 g mrkve

2 lžíce oleje

1 cibule

1 kousek zázvoru

¼ lžičky římského kmínu

1 litr vývaru

1 lžíce nasekaných bylinek

Postup:

Na oleji orestujeme nasekanou cibuli a přidáme kmín. Pak přidáme očištěnou a nakrájenou mrkev a vše krátce orestujeme. Zalijeme vývarem, přidáme nakrájený zázvor a vaříme, dokud není mrkev měkká. Pak polévku rozmixujeme. Podle chuti osolíme a opepříme. Přidáme nasekané bylinky a odstavíme z ohně. Podáváme s opečeným toustem či rozpečenou houskou. Při podávání dejte do polévky ještě lžičku zakysané smetany.



Nakonec něco pro zasmání

Chirurgův syn si stěžuje:

„To není spravedlivé. Když otec v nemocnici někoho operuje, tak ho předem vždy uspí. Jenom mě vždycky řeže bez narkózy.“

Začínající chirurg: „Pane profesore, co je nejdůležitější při operaci?“

„Hlavně se nepořezat.“

A závěrem jeden citát

Existují pouze dva dny v roce, kdy nemůžeme udělat vůbec nic. Jedním je včerejšek a druhým zítřek. Proto je dnešek tím správným dnem, kdy má člověk milovat, konat a žít.“

Dalajláma