

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 10

Říjen 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 na říjen 2018 Chrudim a Pardubice

Každé úterý v měsíci probíhá v kanceláři cvičení jógy od 16:45 hod.

3. 10. ve středu 09:00 hod. se sejdeme v kanceláři na kroužku ručních prací, vyrobíme si svícínky.

4. 10. ve čtvrtek od 14:00 hod. přijďte podpořit a poslechnout si Milana Drahoše do TyfloCentra Pardubice, kde bude přednášet své básničky. Nahlaste se v TC.

8. 10. v pondělí se sejdeme na vlakovém nádraží v Pardubicích v 08:45 hod. Pojedeme do Prahy, zde se podíváme na Prašnou bránu a kostel Svatého Jakuba. Předpokládaný návrat v Pardubicích asi kolem 17:00 hodin.

10. 10. – 12. 10. středa – pátek odjíždíme na Jižní Moravu do Pouzdřan. Pojedeme se podívat i do Mikulova a ochutnáme moravské víno. Účastníci podrobné instrukce obdrží začátkem října.

18. 10. ve čtvrtek v 10:00 hod. pořádáme v kanceláři zvukovou střelbu. Přijďte se pobavit.

22. 10. v pondělí 13:00 hod. vás srdečně zveme do naší Kancelářské kavárny. Povídat si budeme mimo jiné o jedlé sodě a jejím využití. Probereme i jiná témata.

25. 10. ve čtvrtek 09:00 hod. se sejdeme v kanceláři na náš kroužek zpívání. Nezapomeňte si vzít texty.

26. 10. v pátek 09:30 hod. se sejdeme na autobusovém nádraží v Chrudimi nebo v 10:30 hod na Stromovce. Zahrajeme si bowling.

Jana Bubáková

*Pozvánka na cyklus setkání*

*Zdravý životní styl*

*aneb Jak si poradit v době jedové*

* Tyfloservis, o.p.s., Milady Horákové 549/53, 500 06 Hradec Králové
* každou třetí středu v měsíci od 10 do 15 hodin
* max. 8 - 10 lidí se zrakovým postižením
* svůj zájem o celý kurz nebo jednotlivá setkání dejte vědět na email: [h.kralove@tyfloservis.cz](mailto:h.kralove@tyfloservis.cz) nebo tel. 495 273 636

17. 10. 2018 – Jídlem ku zdraví (povídání s odbornicí na zdravé stravování, netradiční plodiny možná i ke koupi, vaříme zdravě)

*Těšíme se na Vás!* Kol. pracovnic Tyfloservisu

Pozvánka SONS

Dny umění nevidomých Staré Město u Uherského Hradiště

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých SONS ČR, z.s. oblastní odbočka Uherské Hradiště vás srdečně zve na závěrečný koncert festivalu Dny umění nevidomých na Moravě, který se uskuteční dne 12. října ve Starém Městě v kostele sv. Ducha a v Jezuitském sklepě tamtéž.

Vystupující:

Musica Pro Sancta Cecilia

Vokálně – instrumentální soubor, který se zaměřuje především na interpretaci hudby z období gotiky, renesance a baroka. V repertoáru má skladby Alessandra Orologia, Melchiora Francka, Tomasa Luis de Victorii, Diega Ortize, Adama Michny z Otradovic, Karla Václava Holana Rovenského, Johanna Sebastiana Bacha, Georga Friedricha Händela, Claudia Monteverdiho, Archangella Corelliho, Antonia Vivaldiho a řady dalších. Soubor vznikl v roce 1992 na půdě Pražské konzervatoře a ladičské školy Jana Deyla. Dnes v souboru působí 7 absolventů této konzervatoře. Pod současným názvem Musica pro Sancta Cecilia soubor vystupuje od roku 1994.

Cimbálová muzika Falešnica

CM Falešnica ze Slovácka, přesněji okolí Boršic u Blatnice a Blatničky, která vznikla mezi lety 2010 a 2011 vedená nevidomým primášem Radimem Vojtkem, hraje a sklízí obrovské uznání na renomovaných folklórních akcích po celé republice. Její nezaměnitelný náboj a pojetí i některých novodobých písní si podmaní každého posluchače a roztančí mnohé lenochy.

program akce:

18:00 zahájení

18:10 koncert musica Pro Sancta Cecilia v kostele sv. Ducha  
19:45 posezení s CM Falešnica v Jezuitském sklepě spojené s ochutnávkou vín

Kapacita sklepa je zhruba 130 míst k sezení, takže průvodci a přátelé jsou také srdečně zváni. Velmi snažně prosíme pracovníky všech odboček, aby tuto pozvánku rozeslali všem členům. Na koncert zveme velmi důležité hosty, takže chceme, aby bylo vidět, že dokážeme i velké věci na úrovni. Také všichni pracovníci, pro které tento nápad vznikl, nechť tuto akci berou jako jakousi třešničku a poděkování za velkou spoustu nelehké práce s pořádáním DUNu ve všech koutech Moravy a Slezska. Zatím nenahlášení zájemci nechť nás kontaktují na email: [zeleznik@sons.cz](mailto:zeleznik@sons.cz) nebo na tel: 778768383. Pro nahlášené zájemce je již zajištěno ubytování v ceně 600 Kč vč. snídaně ve dvoulůžkových pokojích, nebo 560 Kč ve třílůžkových pokojích. Také včetně snídaně. Počty a rozložení ubytovaných budeme řešit dodatečně za chodu. Ubytování je zajištěno v hotelu Grand v Uherském Hradišti. http://www.granduh.cz/

*Vstupné na obě části koncertu je dobrovolné*

Informace o knihách

Milí přátelé,

chtěli bychom vám nabídnout publikace Sdružení českých spotřebitelů, na jejichž plném zpřístupnění pro zrakově postižené se podílela naše Knihovna digitálních dokumentů.

SČS je nevládní organizace, jejíž hlavní cíle jsou ochrana zájmů spotřebitelů, rozvoj a kultivace čistého podnikatelského a konkurenčního prostředí tolerantního vůči spotřebitelským zájmům apod.

Krom různých dalších oblastí se soustředí na podporu nebo ochranu zvláště zranitelných spotřebitelů, např. dětí, seniorů či fyzicky nebo duševně postižených osob.

Proto také vydala během svého působení různé publikace, které ve spolupráci se SONS přes naši KDD plně zpřístupnila a nabídla zrakově postiženým.

Jde o 17 publikací vzniklých v průběhu 7 let.

Najdete zde například publikace:

- Pozor na nekorektní úvěrování! Jak nenakupovat zajíce v pytli - Rady a tipy pro bezpečný nákup v e-shopech

- Jak postupovat při nákupu a reklamaci zboží nebo služeb

- Jak se bránit nekalým praktikám podomních prodejců

- Sluchadlo? Jaké? A proč?

- Obouváme správně své děti?

A další.

Kompletní seznam publikací včetně možnosti jejich stažení najdete zde:

<https://1url.cz/@scspublikace>

Zpráva z naší kanceláře

Milý čtenáři, tímto bychom vás rádi upozornili, že v naší chrudimské kanceláři máme kamerovou televizní lupu Prisma, součástí lupy je kufřík a manuál. Lupa je funkční a bude se vyřazovat. V případě zájmu se obraťte na paní Janu Bubákovou tel.: 777 498 714.

V měsíci říjnu oslaví narozeniny:



Petr Šulc

Josef Bubák

Srdečně blahopřejeme a přejeme vše nejlepší!

Pobyt v přírodě 2018

Jako již tradičně každý rok vyrážíme za odpočinkem do Kostelce u Heřmanova Městce do skautského srubu. Letos se týdenního pobytu v klidné přírodě zúčastnili pouze čtyři stateční. Jana, Iva, Alena a Milan si společně užívali výlety, dobrou náladu, ale především tichou přírodu bez internetu, elektřiny a dalších zbytečností.

   
V pondělí jsme se společně vydali na koupání do nedalekého Konopáče. Harmonogram každého dalšího dne jsme si spravedlivě rozdělili.

Já s Milanem vyrazila každé dopoledne na  několikakilometrovou procházku za poznáním krásného okolí, zatímco děvčata ve srubu připravovaly vynikající obědy, abychom netrpěli hlady. Každé odpoledne pak probíhalo v duchu vyprávění, zpěvu a přátelské atmosféry na čerstvém vzduchu. Ve čtvrtek jsme uspořádali návštěvní den, kdy nás přijeli navštívit ostatní přátelé, kteří se nemohli zúčastnit celého týdne našeho pobytu. Přichystali jsme pohoštění v podobě kuřecích stehen na gril. Kvůli velkému teplu jsme bohužel museli kuřata připravit jen na pánvi, přesto jsme si ale všichni pochutnali. V pátek jsem šla s Milanem na sladkou tečku do heřmanoměstecké cukrárny. Neopomněli jsme také na děvčata a donesli jsme jim také sladkou odměnu. V sobotu náš pobyt skončil a všichni se vydali zpět k domovu.

Celý týden byl velmi vydařený a příjemný. Už se těšíme na příští rok a věříme, že se sejdeme v hojnějším počtu.

Alena

(Redakčně neupraveno)

Pod pokličkou, aneb co nového na radě

Dne 3. 9. 2018 se sešla rada chrudimské odbočky SONS. Podklady pro rokování zaslal náš předseda Jan Pakoš předem e-mailem všem členům. My jsme jej doplnili v podstatě o jediný bod, tj. o seznámení členů rady s hospodařením odbočky za měsíce červen – srpen.

Schůzi řídila paní Hana Pleskotová, jakožto místopředsedkyně. Omluveni byli Jan Pakoš – pracovní vytížení a paní Jana Vosmíková- osobní důvody.

Rady se účastnila i paní Jana Bubáková, která seznámila členy rady s novou pracovnicí a zaměstnankyní odbočky Chrudim paní Věrou Vostrádovskou. Dále radě sdělila, že paní Vostrádovská posílí především administrativu v pardubické odbočce.

Dále jsme projednali a odsouhlasili plán akcí na říjen. Byli jsme také seznámeni s datem konání sbírky Bílá pastelka, odsouhlasili vyslání třech dvojic do ulic a to v Chrudimi, Sobětuchách, a Heřmanově Městci.

Kromě jiného jsme našli vhodný termín pro konání oblastního shromáždění a byli jsme seznámeni s účastí pana Kachela, zástupce firmy Sagita, který nám předvede některé z kompenzačních pomůcek.

Poté, co nás paní Daniela Peřinová seznámila s hospodařením odbočky a se stavem financí na účtu, jsme rozhodli o tom, že na oblastním shromáždění se kromě tradičního oběda všem přítomným proplatí i jeden nealkoholický nápoj, káva a zákusek. Je přece známo, že najedený člověk má hned lepší náladu. A o to přece jde v prvé řadě.

Dále jsme se dohodli a hlasováním potvrdili naše rozhodnutí proplatit účastníkům naší odbočky porci husičky na našem tradičním setkání a posezení nad svatomartinskou husou. Tuto akci jako již tradičně zajistí paní Jana Bubáková, proto jí nahlaste svůj zájem se účastnit.

Před vánoci si také možná vyrobíme vlastnoručně skleněné vánoční ozdoby. A to v případě, že se podaří zajistit dostatečné množství potřebných polotovarů.

Krátký článeček zakončím tradičním pozváním Vás mezi nás. A klidně vezměte s sebou i své přátele a kamarády. SONS tu je i pro ně.

M M

(Redakčně neupraveno)

Tajemství zdravého zraku čtvrtá část

POTRAVINY, KTERÉ ŠKODÍ NAŠIM OČÍM

Očím v první řadě neprospívá přejídání. Omezíme-li celkový kalorický příjem o 20 - 40%, snížíme tím riziko vzniku šedého zákalu až na polovinu. Z jednotlivých potravin je pak škodlivý zejména cukr, jehož vysoká hladina v krvi přímo podporuje vznik šedého zákalu (diabetici jsou proto touto nemocí ohroženi až 4x více). Nevhodná je i vysoká konzumace mléčných výrobků z pasterizovaného mléka (laktóza totiž ničí v očích zásoby glutathionu a vitaminu C), výrobků z bílé mouky, živočišných tuků, margarinů, červeného masa, nadměrnou konzumací kávy, soli, umělých sladidel a alkoholu.

POTRAVINY, KTERÉ NAŠIM OČÍM PROSPÍVAJÍ

Důležitá je hojná konzumace zeleniny, zvláště pak druhů bohatých na antioxidanty a rostlinné pigmenty (česnek, cibule, špenát, žlutá a oranžová zelenina, listová zelenina, rajčata, červená řepa).

Z ovoce očím prospívají zejména borůvky. Jsou totiž bohaté na antokyany chránící čočku a sítnici před degenerativními procesy, podporují obnovu jejich buněk, prospívají cévám zásobujícím oči, příznivě ovlivňují noční vidění a zaznamenán byl i jejich pozitivní vliv při krátkozrakosti. Velmi vhodné jsou i další druhy bobulového ovoce, zejména brusinky (bohatý zdroj antioxidantů), maliny, ostružiny či černý rybíz. Dopřát si můžete i kiwi, pomeranče, červený grep či meloun.

Z ostatních potravin očím svědčí například mořské ryby a řasy, vejce, celozrnné obiloviny a fazole. Vhodný je olivový olej nebo extrakt z olivových listů. Mezi nejúčinnější antioxidanty vůbec patří extrakt z olivové šťávy. Důležitý je i dostatečný příjem tekutin, které podporují odvod toxických zplodin z očí.

V praxi se osvědčili doplňky stravy, které při správné kombinaci látek můžou viditelně podpořit zlepšování zraku nebo zastavit zhoršování. Doporučuje se v průběhu dne střídat účinný antioxidant a extrakt z vhodného ovoce.

Pokračování příště.

Zdroj: [nastrojezdravi](http://www.nastrojezdravi.cz)

Mini seriál: Deset věcí, které dali Češi světu

**Jan Jánský se narodil v Praze na Smíchově v rodině obchodníka. V roce 1892 vystudoval smíchovské gymnázium, tehdy akademické. Po maturitě pak pokračoval ve studiích lékařství na lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze, kterou absolvoval v roce 1898. Po promoci nejprve nastoupil jako asistent u profesora Kuffnera a posléze jako lékař na psychiatrickou kliniku v Praze. Ve svých pracích se ukázal jako bystrý pozorovatel a kritický posuzovatel. Navazoval na tradici české psychiatrie, která tehdy stavěla na výsledcích získaných vyšetřovacími metodami somatické medicíny. Vedle vědecké a didaktické činnosti se uplatnil i mimo kliniku. Byl soudním znalcem z psychiatrie a jeho posudky přispívaly k vážnosti oboru u soudu.**

Jako psychiatr se od počátku své lékařské praxe zabýval vztahem mezi aglutinací (shlukováním) krve a duševními poruchami. Po několikaletém výzkumu pak dospěl k poznání, že tento vztah neexistuje, tedy že mezi srážením krve a duševními onemocněními člověka není žádná spojitost. Na základě těchto poznatků napsal vědecké pojednání a v listopadu roku 1906 přednesl jeho závěry před členy Spolku českých lékařů. Na vzorku 3 160 „bláznů“ prokázal, že lidskou krev, ať člověka zdravého nebo duševně nemocného, lze podle určitých rozdílů ve vlastnostech krvinek rozdělit do 4 základních skupin. V roce 1907 byla jeho práce uveřejněna ve Sborníku klinickém pod názvem „Haematologická studie u psychotiků“. Jako víceméně vedlejší produkt své výzkumné činnosti popsal čtyři základní krevní skupiny (neoznačil tak, jak je tomu dnes, tedy A, B, AB a 0, ale přiřadil jim římské číslice I., II., III. a IV.). Výsledky svého výzkumu popsal následovně: „Systematické naše vyšetřování – byť k účelům psychiatrickým nepřineslo žádný cennější praktický užitek – objevilo pozoruhodná, dosud nikdy neuvedená fakta“ (1907). Dále se však výzkumu krve nevěnoval a soustřeďoval se hlavně na psychiatrii  neurologické výzkumy,například intenzivně zkoumal problematiku mozkomíšního moku.



V roce 1914 se stal profesorem pražské České univerzity a zástupcem přednosty psychiatrické kliniky. Během první světové války nastoupil do služby jako lékař na frontě. Po dvou letech, v roce 1916, byl po prodělaném srdečním infarktu zproštěn služby a vrátil se do vlasti. Po skončení války nastoupil na místo přednosty neuropsychiatrického oddělení Vojenské nemocnice v Praze. Tři roky nato, 8. září 1921, zemřel v Černošicích nedaleko Prahy na následky anginy pectoris v 48 letech věku. Pamětní deska připomínající jeho zdejší pobyt je umístěna v Černošicích na domě čp. 397.

Zdroj: Wikipedie

Věděli jste, že:

Vědci sledují, kam se vydá obří kra A-68. Ta se loni v červenci odtrhla od antarktického ledovce Larsen-C. Má rozlohu šest tisíc kilometrů čtverečních a je šestou největší zaznamenanou krou v historii měření. Skoro rok byla gigantická ledová plocha v klidu a jen velice pomalu se vzdalovala od mateřského ledového příkrovu. Před několika týdny se ale začala hýbat a možná se vydala na svou poslední cestu. Obrovské kusy ledu odlamující se za dramatického zvukového i vizuálního doprovodu od mateřských ledových hor, které známe z videozáběrů, jsou vedle kry A-68 zanedbatelné.

**Její nenadálý pohyb podle vedoucího českého antarktického programu Daniela Nývlta z Masarykovy univerzity odborníky překvapil. „Vědci očekávali, že může trvat i několik let, než se kra dá do pohybu,“ říká.**

**Překvapivé je hlavně to, že se kra do pohybu nedala během antarktického léta, kdy teploty stoupají a led v moři taje, ale během vrcholné zimy. Teplota v Antarktidě na konci srpna padala k minus 80 stupňům a atakovala historická minima. A-68 se začala točit ve směru proti hodinovým ručičkám a v pohybu bude kvůli ohromné váze nejspíš pokračovat. Proč se to stalo,**



**vědci zatím neví. „V této části Antarktidy nejsou žádné stanice a vzhledem k tomu, že je tam polární noc, nemůžeme využít ani satelitní senzory,“ doplňuje Daniel Nývlt, proč je těžké pohyb kry vysvětlit. Nejpravděpodobnější je podle něj velká bouře, která masou ledu pohnula. Kra teď buď znovu zakotví poblíž mateřského šelfového ledovce Larsen C, kde bude dlouhé roky postupně tát. Anebo se bude dál vzdalovat a nakonec se rozpadne v Jižním oceánu.**

**Zdroj: Český rozhlas Radiožurnál**

Rady a nápady

Domácí výroba jablečného octa je až překvapivě snadná

Jablečný ocet je po všech stránkách užitečný a v poslední době se o něm hodně mluví, i když žádná novinka to rozhodně není. Vždyť jeho blahodárné účinky využívala už egyptská královna Nefertiti. Domácí výroba vlastního jablečného octa podle receptu paní V. Kalinové z Prahy je až překvapivě jednoduchá, takže ho můžete ho mít pořád po ruce. A nebude potřebovat nic jiného než jablka a vodu.

Recept na domácí jablečný ocet

Jablka omyjte a i s jádřinci a slupkou, prostě celé, nahrubo nastrouhejte. Napěchujte je do velké sklenice od okurek a zalijte studenou převařenou vodu tak, aby hladina vody sahala asi 5 cm nad jablíčka. Na hrdlo láhve připevněte gumičkou či motouzem papír nebo ubrousek, aby dovnitř nepadaly nečistoty, ale mohl tam vzduch. Sklenici dejte na teplé a světlé místo, ale rozhodně ne na přímé slunce! Nechte týden stát, ale nezapomeňte dvakrát denně (ráno a večer)  pěkně promíchat vařečkou a sklenici vždy znovu zakrýt. Po týdnu sceďte strouhaná jablka přes sítko, tekutinu znovu nalijte do sklenice a zakryjte. Uložte do tmavé místnosti (sklep, spíž) a nechte zhruba tři týdny - hotový jablečný ocet poznáte podle žlutohnědé barvy. Opět sceďte, tentokrát přes husté plátýnko a rozlijte do menších lahviček. Dobře je uzavřete a skladujte v chladu.



Domácí jablečný ocet se dává do zálivek na zeleninové saláty, do marinád a omáček, láků i luštěnin, prostě všude tam, kde se používá obyčejný ocet. Tvrdí se, že pomáhá při zdravotních problémech, například chrání před osteoporózou, snižuje krevní tlak a cholesterol, zlepšuje paměť a chrání mozek před stárnutím a taky zrychluje odbourávání tuků, čímž pomáhá při hubnutí. Přírodní jablečný ocet vám ale určitě dobře poslouží jako obklad při modřinách a jako kloktadlo při nachlazení. Je také skvělým čističem a pomocníkem při úklidu v kuchyni i koupelně.

*Zdroj: istock.com*

Recept na vaření 

Pečená polévka

1 mrkev

2 řapíky celeru

1 pórek

1 červená paprika

1 větší červená cibule

4 stroužky česneku

kousek dýně Hokaido

1 brambora

3 lžíce olivového oleje

bylinková sůl

pepř

hladkolistá petrželka na dozdobení

1 litr zeleninového vývaru

Všechnu zeleninu omyjeme a nakrájíme na kousky, dáme do kastrolu (který může přijít do trouby), posypeme bylinkovou solí, pepřem, zakapeme olivovým olejem a dáme péct při 200 °C asi na 20 minut. Když je zelenina měkká, vyjmeme kastrol z trouby, zeleninu zalijeme horkým vývarem a vše rozmixujeme ponorným mixerem. Dochutíme solí, pepřem a dozdobíme petrželkou.

Říjnová pranostika

Po teplém září zle se říjen tváří.



Něco pro zasmání 

Pepíček přišel domů ze školy a plakal. Byl po škole, protože nevěděl, kde jsou Himaláje.

"Dobře ti tak," řekl otec, "aspoň si budeš pro příště pamatovat, kam si co položíš!"

Učitel říká žákovi:

Ty se věnuj běhu na dlouhé tratě.

Proč myslíte?

Říká se přece, co není v hlavě, musí být v nohách!

A závěrem jeden citát

„Strach lže a ty mu věříš.“

Friedrich Nietzsche německý filozof a spisovatel