



TyfloCentrum

DORÁŠEK



Červenec - 2023

ZPRAVODAJ SONS A TYFLOCENTRA SEMILY

Archivní 570, Semily

e-mail: semily-odbocka@sons.cz

web: www.sons-semily.info a www.sons.cz/semily

e-mail: semily@tyflocentrum-lb.cz

web: <http://tyflocentrum-lb.cz>

Návštěvní dny v SONS a TyfloCentru Semily

Pondělí	8:30 - 16:30 hod. – SONS
Úterý	8:00 – 12:00 hod. - TC
Středa	8:00 - 16:00 hod. – SONS +TC
Čtvrtek	8:00 - 16:00 hod. – SONS + TC
Plánované akce i mimo klubovnu	
Pátek	zavřeno

Kontakty: SONS

Pavel Paldus
předseda

778 441 502
semily-odbocka@sons.cz
paldus@sons.cz

Zuzana Podhajská
místopředsedkyně

778 441 501

Jiří Večerník
pracovník odbočky

605 952 149
vecernik@sons.cz

Kontakty: TyfloCentrum

Zuzana Podhajská

737 788 199
semily@tyflocentrum-lb.cz

Vlasta Křapková

736 679 515
semily@tyflocentrum-lb.cz

MOTTO:

Nejsme organizace, která za nevidomé rozhoduje a jedná; jsme nevidomí občané, kteří rozhodují a jednají sami za sebe.

Zásady našeho počínání jsou:

svépomoc, partnerství, solidarita, úcta k lidské důstojnosti ,svobodná volba, zdravý rozum.

Pro případné dobrovolné dárce uvádíme číslo účtu naší odbočky:

3843741329/0800

Společenská kronika:



V měsíci červenci oslaví narozeniny:

Bochová Marie
Farská Hana

Přejeme Vám pevné zdraví, štěstí a hodně lásky.

PRAVIDELNÁ SCHŮZKA RADY SONS

Rada odbočky se sejde ke svému jednání **ve středu 19.7.2023** v 8:00 hod. v klubovně.

**Na každou akci je nutné přihlásit svou účast
u koordinátorky aktivit Zuzany Podhajské!!!**

*** Případná změna programu vyhrazena ...**

5.7. a 6.7. státní svátek Z A V Ř E N O!

13.7. Sedmihorky – bowling

Odjezd z vlakového nádraží v 10.49 hod.

Předpokládaný návrat v 15.03 hod.

20.7. Praha – Letecké muzeum Kbely

Odjezd z vlakového nádraží v 6.01 hod.

Předpokládaný návrat v 17.47 hod.

27.7. Opékání u „Bumbalky“

společný odchod od budovy Archivu ve 12 hod.

Co si přinesete, to si opečete! Plavky sebou.

Konec akce dle nálady a zájmu účastníků!



Měsíc červenec

Červenec je podle gregoriánského kalendáře sedmý měsíc v roce. Má 31 dní. Název červenec je původně malý červen, přípona zde vyjadřuje následnost, červenec následuje po červnu. Začíná zrát první ovoce červené barvy. Červenec označuje období, kdy už je všechno červené ovoce, které ještě jen začalo zrát v červnu, už zralé. Červenec také může být slangový název pro načervenalou rudu, wurtzit. V římském kalendáři měl měsíc název *Quintilis* od latinského *quintus* (tj. pátý), neboť do roku 153 př. n. l. byl červenec pátým měsícem v roce. V roce 44 př. n. l. byl zavražděn římský císař Julius Caesar, tvůrce juliánského kalendáře. Jeho nástupce Marcus Antonius na jeho počest změnil název měsíce na *Julius*. Červenec vybral, protože Julius Caesar se 13. července roku 100 př. n. l. narodil. Z latiny pak název převzaly další evropské jazyky a používají ho dodnes (anglicky *July*, německy *Juli*, slovensky *Júl*).

Červenec začíná stejným dnem v týdnu jako duben a v přestupném roce začíná a končí jako leden.

Podle židovského kalendáře připadá červenec obvykle na měsíce tamuz a av.

Astrologicky je Slunce asi první dvě třetiny července ve znamení Raka a zbytek měsíce ve znamení Lva.

V astronomických termínech začíná v souhvězdí Blíženců a končí v souhvězdí Raka.

Během července se na severní polokouli zkracuje délka dne. Na území České republiky, přesněji na průsečíku 50. rovnoběžky a 15. poledníku, je první červencový den dlouhý okolo 16 hodin a 17 minut. Slunce vychází přibližně v 4.55 a

zapadá v 21.12 hodin středoevropského letního času. Poslední den v červenci je kratší o hodinu a jednu minutu. Slunce vychází okolo 5.28 a zapadá v 20.44 hodin. Červenec bývá zpravidla nejteplejší měsíc v roce na větší části severní polokoule.

Podle meteorologických měření v pražském Klementinu byla od 18. století nejvyšší červencová teplota zaznamenána 27. července 1983 (37,8 °C) a nejnižší 4. července 1856 a 1962 (7,8 °C). Průměrné červencové teploty se v letech 1961–1990 pohybovaly od 18,6 do 21 °C. Z celého území České republiky byla nejvyšší teplota naměřena 27. července 1983 v pražské Uhříněvsi (40,2 °C) a nejnižší 20. července 1996 na Horské Kvildě na Šumavě (-6,9 °C). Nejvíce srážek za den spadlo 29. července 1897 v Nové Louce u Bedřichova (345 mm). Byly to také největší denní srážky v historii měření v Česku.

RECEPTY NA 3 ZDRAVÉ A LEHKÉ LETNÍ POKRMY S BYLINKAMI

V letních dnech bychom měli horkému venkovnímu počasí podřídit i naše stravování. Je tedy vhodné zařadit do jídelníčku lehčí jídla. Přinášíme tři letní recepty, jichž jsou bylinky důležitou součástí. Uznávaná odbornice na bylinnou terapii Jarmila Podhorná pak objasní jejich pozitivní účinky.

RECEPT Č. 1: Osvěžující citronáda s čerstvou mátou
Ideálním nápojem pro osvěžení v horkých letních dnech je ovocná citronáda, jejíž příprava je navíc velmi rychlá. K výrobě potřebujeme pouze šťávu ze 4 citronů, litr a půl vody a dvě lžičky moučkového cukru či medu. Na dozdobení a

doplnění chuti je vhodné do hotového a vychlazeného nápoje přidat několik lístků čerstvé máty.

Rada bylinkářky Jarmily Podhorné: „Máta peprná má kromě osvěžujících účinků také velice pozitivní vliv na zažívání a celé trávicí ústrojí člověka, tlumí nadýmání. Působí i silně antisepticky, čímž výrazně snižuje riziko infekce. Dokáže navíc příznivě snižovat krevní tlak a stimulovat centrální nervový systém. Pozitivní účinky máty jsou prokazatelné i při zmírňování křečí a roztroušené skleróze.“

RECEPT Č. 2: Starosvětská dánská omeleta s pažitkou

Klasická dánská vaječná omeleta je v horkém letním dni ideální na oběd, případně večeři. A ačkoliv se jedná o pokrm připravovaný na pánvi, je možné jej přichystat opravdu dietně. Stačí na suché pánvi lehce opéct kousek slaniny či sušené šunky. Po lehkém osmahnutí je pak vhodné ji nechat na papírovém ubrousku ještě dodatečně okapat. Dalším krokem je pak rozšlehání několika vajec, která smícháme s mlékem a kukuřičným škrobem. Dochutíme solí a pepřem. Vaječnou hmotu pak opékáme na pánvi při nízké teplotě, aby se nepálila, ale spíše ztuhla. Na vaječný koláč na závěr naklademe rajčata, opečenou slaninu a nakrájenou čerstvou pažitku. Rada bylinkářky Jarmily Podhorné: „Pažitka má schopnost v jídle nejen podpořit to správné aroma, ale také dodat do těla strávnicka důležité vitamíny. Čínská pažitka, s příchuť česneku, je například používána při celkovém vyčerpání lidského organismu, ale i v souvislosti s onemocněním jater nebo ledvin. Listy se mohou případně použít jako balzám na hmyzí štípance. Pažitku je možné použít nasekanou jak do salátů, tak do polévek, pomazánek a masových pokrmů.“

RECEPT Č. 3: Dietní müsli dezert s meduňkou

Také v létě si můžeme dopřát pověstnou sladkou tečku po jídle, která bude lehká a dietní. Jedním z takových dezertů je například velmi rychlý a nepečený dort z müsli. Postačí nám na něj jedno balení cereálií, libovolné sezonní ovoce, nízkotučný tvaroh, několik lžic mléka, kakao a meduňku. Dno dortové formy vyložíme nejdříve cereáliemi, na ně pak klademe ovoce a tvaroh smíchaný s mlékem a kakaem. Takto vrstvy opakujeme, dokud není forma úplně zaplněná. Dezert na závěr bohatě ozdobíme lístky meduňky.

Rada bylinkářky Jarmily Podhorné: „Meduňka lékařská působí značně sedativně na naši nervovou soustavu. Je považována za opravdu výborné gastro-sedativum, při žaludečních a střevních neurózách. Také je považována za přírodní kardio-sedativum. Je tak velmi vhodná při nervové vyčerpanosti, ale i nespavosti nebo úzkosti či depresích.“
Tip: Pokud nemáte možnost uvedené byliny koupit již připravené ke zpracování, sežeňte si sazeničky a vypěstujte si je doma. Sazenice více i méně známých rostlin jsou k dostání přímo u odbornice Jarmily Podhorné v Brodku u Konice.



Vydali: SONS a TyfloCentrum Semily

Pro své členy, klienty a příznivce – **NEPRODEJNÉ!**