



**Liberec**

**Plán akcí**



**TyfloCentrum**  
Liberec, o.p.s.

**Slaný speciál 2/2023**

---

## KONTAKTY:

---

**Telefon:** 488 577 661

**Email:** [liberec@tyflocentrum-lb.cz](mailto:liberec@tyflocentrum-lb.cz)

**Adresa:** Na Výšinách 451/9, Liberec 5

**Web:** <http://tyflocentrum-lb.cz/>

---

## CO NABÍZÍME:

---

- **Průvodcovskou a předčitatelskou službu**

domluvení služby:

Květa Heligarová – Nováková (736 130 590, [pps@tyflocentrum-lb.cz](mailto:pps@tyflocentrum-lb.cz)),

- **Zajištění sociálně aktivizačních služeb**

přihlášení na akce:

Květa Heligarová – Nováková (736 130 590, [aktivita@tyflocentrum-lb.cz](mailto:aktivita@tyflocentrum-lb.cz)),

- **Výuku a poradenství ohledně elektronických kompenzačních pomůcek**

domluvení služby:

Ing. Jana Smolná (731 913 585, [jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz](mailto:jana.smolna@tyflocentrum-lb.cz)),

Lukáš Feifer ([lukas.feifer@tyflocentrum-lb.cz](mailto:lukas.feifer@tyflocentrum-lb.cz)),

- **Základní sociální poradenství**

zajištění služby:

Mgr. Jana Jakubcová (797 695 503, [jana.jakubcova@tyflocentrum-lb.cz](mailto:jana.jakubcova@tyflocentrum-lb.cz)),

Mgr. Jana Benešová, Ph.D. ([jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz](mailto:jana.benesova@tyflocentrum-lb.cz)),

- K zapůjčení tandemová kola, zvukové knihy, možnost digitalizace textů a další.

---

## Úvodník

---

Milí čtenáři OKA,

věříme, že jste ve zdraví a spokojenosti vstoupili do nového roku. Ani jsme se nenadáli, a už je tu pro Vás náš zpravodaj na únor. Někteří z Vás si možná vzpomenou na vydání OKA číslo 3/2021. Jednalo se o Sladký speciál. Věříme, že i slané chutě si najdou své příznivce, a proto je tu Slaný speciál ☺.

V programu nepřehlédněte tematicky laděnou **návštěvu solné jeskyně**. Z pravidelných tvořivých aktivit upozornujeme na **výrobu koupelových solí**. Soutěž tohoto čísla se váže k pohádce „Byl jednou jeden král“, která je asi nejoblíbenějším hraným zpracováním klasického motivu pohádky Sůl nad zlato. Nepřijdete o **keramiku, zážitkové vaření nebo oblíbený trénink paměti po telefonu**. Abychom srovnali krok s účastníky aktivity zážitkové vaření, zveřejňujeme v tomto čísle hned čtyři recepty, které už jsme měli šanci ochutnat. Nepropásněte také **besedu a workshop s kolegou Lukášem Feiferem**, se kterým budeme vyrábět kožené náramky se zdobnými prvky.

Připomínáme také nové **diskusní hudební dopoledne** každý druhý čtvrtek nebo **prezenční německou konverzaci**.

Máme velkou radost, že na stránkách OKA můžeme zveřejnit **autorské texty pana Miroslava Michálka**. V tomto vydání naleznete dvě z jeho básní. V následujících číslech se můžete těšit na další.

A autorka článků Z OKA do OKA Lucie Fialková tentokrát vedla **rozhovor s paní Andreou Tkáčovou**, klientkou TC Liberec, která u nás momentálně vede třeba německou konverzaci. Přejeme Vám příjemné zastavení a počtení.

Vaše TyfloCentrum Liberec

## Obsah čísla

Úvodník .....	1
Obsah čísla .....	2
Program TC na únor 2023 .....	3
Sůl jako lék a pomocník .....	8
Soutěž: Jak dobře znáte pohádku „Byl jednou jeden král“ .....	9
Výsledky soutěže z minulého čísla .....	10
Recept č. 1: Rybí těstoviny podle Jiřího Pikeše .....	11
Recept č. 2: Podvodnice podle Jiřího Pikeše .....	11
Recept č. 3: Cuketový prejt podle Jiřího Pikeše .....	12
Recept č. 4: Řepová polévka s kozím sýrem podle Jiřího Pikeše .....	13
Oslavenci v únoru .....	14
Ohlédnutí: Co přinesl leden .....	14
Zaostřeno: Literární tvorba pana Miroslava Michálka .....	15
Informace: Změna ceníku služby PPS .....	16
Závěrem: Výsledky bowlingových turnajů za rok 2022 .....	16

## Program TC na únor 2023

Pro přihlašování na akce a aktivity TyfloCentra využívejte kontakt na koordinátorku: 736 130 590. Jste-li pravidelným účastníkem aktivity, dejte vědět v případě, že se účastnit nemůžete.

Pro objednávání na konzultace k elektronickým kompenzačním pomůckám využívejte kontakt na Ing. Janu Smolnou v určeném čase: každé úterý od 12:00 do 13:00. Děkujeme.

### 1. 2. středa 10:30 Německá konverzace

Novinka v našem programu! Německá konverzace probíhá prezenčně v prostorách TyfloCentra Liberec a lektorkou je paní Andrea Tkáčová. Přijďte vyzkoušet své jazykové znalosti. O přihlášení prosíme do 30. 1. 2023.

### 1. 2. středa 12:30 Únorové tvoření

Tentokrát nás čeká vlastnoruční výroba zimních gelových svíček s dekorací ledního medvěda uvnitř. Příspěvek na materiál je 30,- Kč. Prosíme o přihlášení do 30. 1. 2023.

### 2. 2. čtvrtek 9:30 Výroba koupelových solí I.

**Přijďte si vyrobit svou vlastní originální koupelovou sůl.** Sůl je skvělým pomocníkem nejen v suchravém zimním čase. Mořská krystalická sůl obsahuje vysoké množství minerálů. Má omlazující účinky na pokožku, čistí ji, hydratuje, pomáhá odstraňovat odumřelé kožní buňky. Teplá lázeň prohřeje ztuhlé svaly a bolavé klouby, uvolní rýmu, pomáhá při prochladnutí. Pomůže i s kožními problémy či artritidou. Příspěvek na materiál je 30,- Kč. O přihlášení prosíme do 30. 1. 2023.

### 2. 2. čtvrtek 11:00 Trénink paměti - telefonicky

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 30. 1. 2023.

### 2. 2. čtvrtek 14:00 Jóga

Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové (Salačové) probíhá **prezenčně v klubovně TC, ale též s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.

- 6. 2. pondělí 10:00 Zážitkové vaření s Jiřím Pikešem**
- Masopustní jídelníček bude ve znamení zadělávaných dršťek a jako moučník si upečeme škvarkový koláč s povidly. Přijďte mezi nás vařit a ochutnávat. Příspěvek na suroviny je 30,- Kč. Prosíme o přihlášení do 2. 2. 2023.
- 6. 2. pondělí 10:00 Keramika**
- V dílně TC můžete vyrábět dle vlastního přání a fantazie. Těší se na Vás lektorka paní Radka Valentin. Příspěvek na materiál je 30,- Kč. O přihlášení prosíme do 2. 2. 2023.
- 6. 2. pondělí 15:00 Angličtina pro začátečníky - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 7. 2. úterý 15:00 Angličtina pro pokročilé - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 8. 2. středa 10:00 Bowling**
- Sraz v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Prosíme o přihlášení do 6. 2. 2023.
- 8. 2. středa 11:30 Bowlingové posezení**
- Po turnaji usedneme do restaurace dle Vašeho výběru a posilníme se něčím dobrým. Prosíme o přihlášení do 6. 2. 2023.
- 8. 2. středa 14:30 Rodičovský klub - online**
- Sdílení zkušeností z oblasti rodičovství a péče o děti probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet.
- 9. 2. čtvrtek 10:00 Hudební dopoledne**
- Novinka v našem programu. Hned 2 x měsíčně je pro Vás připraveno diskusní dopoledne na hudební notu. Pokud přijдете i s nástrojem a budete si chtít zahrát či zazpívat, žádný problém. Nutné je však předem se přihlásit. Termín pro přihlášení je čtvrtek 2. 2. 2023.

- 9. 2. čtvrtek 11:00 Trénink paměti - telefonicky**
- V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 6. 2. 2023.
- 9. 2. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové (Salačové) probíhá **prezenčně v klubovně TC, ale též s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.
- 13. 2. pondělí 10:00 Slané klubové setkání**
- Tradiční klubové setkání si tentokrát zpřijemníme ochutnávkou slanečků ☺. Prosíme o přihlášení do 9. 2. 2023.
- 13. 2. pondělí 15:00 Angličtina pro začátečníky - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 14. 2. úterý 15:00 Angličtina pro pokročilé - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 15. 2. středa 10:00 Beseda a workshop – tvoření s kůží**
- Lektor pomůcek Lukáš Feifer nás seznámí se základy práce s kůží. Vyrábět budeme kožené náramky s různými zdobnými prvky. Ukážeme si techniky obšívání kůže. Workshop je vhodný pro každého, kdo má k tomuto materiálu vztah, včetně úplných začátečníků. Kapacita akce je 5 osob. Příspěvek na materiál je 30,- Kč. O přihlášení prosíme do 8. 2. 2023.
- 16. 2. čtvrtek 9:30 Výroba koupelových solí II.**
- Přijďte si vyrobit svou vlastní originální koupelovou sůl.** Sůl je skvělým pomocníkem nejen v sychravém zimním čase. Mořská krystalická sůl obsahuje vysoké množství minerálů. Má omlazující účinky na pokožku, čistí ji, hydratuje, pomáhá odstraňovat odumřelé kožní buňky. Teplá lázeň prohřeje ztuhlé svaly a bolavé klouby, uvolní rýmu, pomáhá při prochlazení. Pomůže i s kožními

problémy či artritidou. Příspěvek na materiál je 30,- Kč. O přihlášení prosíme do 13. 2. 2023.

- 16. 2. čtvrtek 11:00 Trénink paměti - telefonicky**
- V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 13. 2. 2023.
- 16. 2. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové (Salačové) probíhá **prezenčně v klubovně TC, ale též s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.
- 20. 2. pondělí 10:00 Libercem provází Nina Medková**
- Již potřetí se koná procházka po vybraných libereckých čtvrtích, zaměřená na historické zajímavosti. Průvodkyní je klientka TC Liberec, paní Nina Medková. O přihlášení prosíme do pondělí 13. 2. 2023. Sraz na terminálu Fügnerova na zastávce spoje č. 21 v 9:50.
- 20. 2. pondělí 15:00 Angličtina pro začátečníky - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 21. 2. úterý 15:00 Angličtina pro pokročilé - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.
- 22. 2. středa 10:00 Návštěva solné jeskyně Liberec**
- Pojďte s námi relaxovat a využít příznivých účinků soli. Solná jeskyně v Liberci (Husova 70) je vybudovaná výhradně z přírodního materiálu – různých druhů kamenů a solí, které vytvářejí mikroklima, při kterém se uvolňují prvky jódu, vápníku, draslíku, sodíku, magnezia, bromu a selenu. Vhodná je pro všechny věkové kategorie. Využijete ji při respiračních potížích, chorobách srdce, dermatologických obtížích, při stresu a vyčerpání apod. **Vstupné pro ZTP je 130,- Kč za 1 terapii (45 minut). Standardní dospělé vstupné je 170,- Kč. Teplota v jeskyni je 19 – 21 stupňů. Lze přijít v běžném oblečení, návleky se zapůjčují. Sraz v 9:50 na terminálu Fügnerova na zastávce spoje č. 21. Po**

pobytu v solné jeskyni je možné pokračovat společným obědem.

- 23. 2. čtvrtek 10:00 Hudební dopoledne**
- Novinka v našem programu. Hned 2 x měsíčně je pro Vás připraveno diskusní dopoledne na hudební notu. Pokud přijdete i s nástrojem a budete si chtít zahrát či zazpívat, žádný problém. Nutné je však předem se přihlásit. Termín pro přihlášení je čtvrtek 16. 2. 2023.
- 23. 2. čtvrtek 11:00 Trénink paměti - telefonicky**
- V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Přihlášení nových zájemců do pondělí 20. 2. 2023.
- 23. 2. čtvrtek 14:00 Jóga**
- Cvičení pod vedením odborné lektorky paní Jany Zuskové (Salačové) probíhá **prezenčně v klubovně TC, ale též s možností online přenosu** přes odkaz na Google Meet.
- 27. 2. pondělí 9:00 Anglická konverzace**
- Anglická konverzace probíhá v prostorách TyfloCentra Liberec. Lektorkou je paní Michaela Grulyová.
- 27. 2. pondělí 10:00 Keramika**
- V dílně TC můžete vyrábět dle vlastního přání a fantazie. Těší se na Vás lektorka paní Radka Valentin. Příspěvek na materiál je 30,- Kč. O přihlášení prosíme do 23. 2. 2023.
- 27. 2. pondělí 10:00 Čteme OKO na březem - telefonicky**
- Nemáte z nejrůznějších důvodů možnost přečíst si program akcí a zajímavosti z našeho OKA? Připojte se k telefonickému hovoru s Květou Novákovou Heligarovou a nezmeškejte už žádnou akci z programu TC.
- 27. 2. pondělí 15:00 Angličtina pro začátečníky - online**
- Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

Výuka angličtiny probíhá online přes stálý odkaz na Google Meet. Lektorem je pan Petr Tkáč.

## Sůl jako lék a pomocník

Velmi účinný je solný roztok jako kloktadlo při potížích s bolavým polykáním. Doporučuje se **kloktat několikrát denně** s roztok sestávajícím ze ¼ čtvrtiny lžičky soli a půl šálku teplé vody. Sůl také pomůže zbavit se rýmy a pročistit nosní dutinu. Výplach lze dělat stejným roztokem jako výplach krku. Pokud někomu nevyhovuje přímo „kloktání nosem“, stačí horký solný roztok vdechovat s ručníkem přes hlavu jako klasickou inhalaci.

Sůl je úžasná také pro **odpočinek unaveným nohám**. Stačí nalít 5 litrů vody do přiměřeně velké nádoby (malé vaničky, lavóru). Poté přidat ¼ šálku soli a ¼ šálku jedlé sody. Nohám pak dopřát koupel alespoň na dobu 15 minut.

Sůl umí **očistit mastné skvrny na pánvích**. Stačí ji rozetřít za pomoci papírového ubrousku po znečištěné pánvi a nechat chvíli působit. Pak už zbývá jen pánev opláchnout stejně jako při běžném mytí nádobí.

**Jestliže vás píchla včela / vosy / sršeň** nebo jakákoliv podobná potvora, osvědčuje se okamžitě místo navlhčit a potřít solí, čímž dojde k úlevě od bolesti.

Sůl také umí **zahnat mravence**. Stačí stříknout špetku slané vody na místa, kudy mravenci rádi chodí (okna, dveře, spižírny, dřezy, ...).

Skvělou vlastností soli je **nasávání tekutin**. Tuto vlastnost můžeme využít při čištění skvrn. Znečištěné textilie nejdříve ve studené vodě důkladně propláchneme a co nejvíce skvrnu odstraníme. Zbylou skvrnu ponecháme mokrou a zasypeme solí. Necháme působit, dokud sůl pracuje (zbarvuje se). Podle potřeby opakujeme, dokud místo nebude úplně čisté. Zbylou sůl pak buď vysajeme vysavačem, pokud jde o koberec nebo gauč. Drobnější textilie klasicky vypereme.

Použití soli v domácnosti je opravdu všestranné a snesou ji i **naše boty**. Vnitřní část můžeme pravidelně vytrít solným roztokem. Povrch tak vyčistíme, vydezinfikujeme a odstraníme i případný zápach. Při větším znečištění vnitřek nejdříve vytržeme vlažnou vodou, pak nasypeme tenkou vrstvu soli a necháme půl hodiny působit. Sůl pak vysypeme, boty dočistíme a necháme vyschnout.

Možná nevíte, že **v lékařství se začala sůl využívat už ve starověkém Egyptě**. Konkrétně šlo o využití lékařem a stavitelem Imhotepem. Ten popsal schopnost soli vysoušet infikovanou ránu, a tím možnost vyléčit zánět. Egyptští lékaři používali sůl jako součást mastí, zábalů, směsi s projímavými účinky, k zastavení krvácení či k urychlení porodu.



Ve Starém Řecku byla zase sůl využívána po smíchání s vodou a citronem na vyvolání zvracení. Pokud nemocný trpěl onemocnění sleziny, musel vypít slanou vodu s kravským mlékem.

Sůl vůbec zaujímá **v dějinách lidstva zvláštní místo**. Zpočátku býval soli nedostatek, zejména pak u národů, které žily daleko od moře. Sůl byla pro lidi významná zejména kvůli svým konzervačním schopnostem. Konzervace potravin se stala faktorem pro přežití. Zpočátku patřila sůl mezi nedostatkové zboží, její cena se vyvažovala zlatem a nezdědka byla používána jako platidlo. Příkladem může být vojenský žold, který byl mimo jiné vyplácen ve formě váčků se solí.

### **Soutěž: Jak dobře znáte pohádku „Byl jednou jeden král“**

Kvízy všeho druhu se u Vás dlouhodobě těší oblibě. Tak proč si nedat zase jeden soutěžní – znalostní.

**Otázka č. 1: V jakém roce byla natočena pohádka Byl jednou jeden král?**

- a) 1954
- b) 1956
- c) 1966

**Otázka č. 2: Kolik let bylo v době natáčení Mileně Dvorské, která hrála Marušku?**

- a) 21 let
- b) 16 let
- c) 15 let

**Otázka č. 3: Který herec ve filmu představuje postavu rybáře?**

- a) Jan Werich
- b) Vlasta Burian
- c) Vladimír Ráž

**Otázka č. 4: Režisér pohádky Bořivoj Zeman natočil také další známé klasické pohádkové filmy. Jen pod jedním písmenem jsou všechny uvedené pohádky z jeho autorské dílny.**

- a) Jak utopit doktora Mráčka, Pyšná princezna, Honza málem králem
- b) Pyšná princezna, Šíleně smutná princezna, Honza málem králem
- c) Pyšná princezna, Tři oříšky pro popelku, Jak se budí princezny

**Otázka č. 5: Věděli byste, s jakým zraněním se během natáčení potýkal herec Vladimír Ráž?**

- a) zlomená ruka
- b) zlomená noha
- c) otřes mozku

**Otázka č. 6: Jaký citát v pohádce zazní od postavy „Atakdale“?**

- a) „Říkal si král Já první, že Já je poslední, to nevěděl.“
- b) „A propó, kuchaři, je v té studánce mrtvá voda, nebo živá voda?“
- c) „Já jsem tajtrlík?“

**Správné odpovědi nám zasílejte korespondenčně, emailem, nebo telefonujte až do 15. 2. 2023. Přejeme hodně soutěžního štěstí.**

### **Výsledky soutěže z minulého čísla**

V minulém čísle byla vyhlášena soutěž o nejhezčí zážitek ve společnosti TC Liberec za rok 2022. Je nám ctí vyhlásit jako výherkyni paní Miluši Qualizzovou, od které nám přišla tato odpověď (otiskujeme se svolením klientky).

*„Mám více zážitků. Podělím se o 3. Nejkrásnější zážitek mám z klubových posezení. Těším se na setkání s Alenkou, paní Hanákovou, Ninou, panem Vítkem, Stěpánkovými a dalšími účastníky. Když se sejdeme u kávy, čaje, pokecáme o všem možném. Klub hučí jako v úle. Máme si o čem povídat. Chybí mi tam Maruška a Drahuška, které letos odešly do nebička. Pan Vítek má zajímavé zážitky, podělí se s námi, něčemu se i zasmějeme. Nina nám vypráví své zajímavosti.*

*Další zážitek je vaření s Jirkou Pikešem, to nemá chybu. Vždy nás překvapí kulinářskými recepty. Pomáháme mu s přípravou surovin na vaření. Vyrobíme dobroty. Vůně se line po celém Tyflu. Nakonec si pochutnáme na tom, co jsme si uvařili.*

*Poslední zážitek je s Ninou. Vyprávění o historii Liberce s procházkou. Se zájmem jsem si to užívala a bylo to velice poutavé. Co má Nina znalostí! Těším se na další procházku. I když nám počasí příliš nepřálo, stálo to za to.“*

**K paní Míle Qualizzové putuje zasloužená výhra a my se spolu s ní těšíme na další klubová setkání, zážitková vaření i putování za historií Liberce.**

## Recept č. 1: Rybí těstoviny podle Jiřího Pikeše

Tyto těstoviny jsme vařili v prosinci těsně před svátky. Společně s nimi jsme si dopřáli sladké tradiční cukroví zvané podvodnice. Jak na ně, představí hned následující recept.

### Suroviny:

- 1 pórek
- 200 gramů chlazených tyčinek Surimi
- 550 gramů filetů z tresky
- 95 gramů sušených rajčat s kapary (naložené v oleji)
- 300 gramů černých oliv bez pecek
- 2 konzervy á 185 gramů tuňáka (kousky v oleji)
- 500 gramů těstovin (klasické či pohankové)
- 2 lžičce rybího koření

### Postup přípravy:

U pórku odřízneme horní roztřepenou část. Tělo pórku překrojíme nejprve jednou podélně a poté krájíme na tenké půlkruhy. Surimi tyčinky nakrájíme na kostičky. Filety nakrájíme na tenké proužky. Olivы a sušená rajčata pokrájíme na menší kousky. V hrnci se silnějším dnem nebo v pánvi rozpálíme olej slitý z konzervy se sušenými rajčaty. Přidáme filety, rajčata, obě konzervy tuňáka a postupně i další suroviny – tyčinky surimi, pórek, olivy. Dochutíme kořením. Společně provaříme asi 20 minut.

Zvlášť si uvaříme 500 gramů těstovin podle návodu. Uvařené vmícháme do připravené rybí směsi a podáváme.

## Recept č. 2: Podvodnice podle Jiřího Pikeše

### Suroviny na těsto:

- 200 gramů hladké nebo polohrubé mouky
- 150 gramů másla
- 42 gramů (kostka) droždí
- 1 lžičce mléka
- 1 balíček sušené citronové kůry

### Suroviny na dokončení:

- 200 gramů moučkového cukru

- 100 ml rumu

### Postup:

Večer před přípravou cukroví si zhotovíme těsto. Do mísy vsypeme mouku, v ní uděláme důlek, do kterého rozdrobíme kostičku droždí. Zalijeme špetkou mléka a necháme vzejít kvásek. Následně přimícháme 150 gramů rozpuštěného a zchladlého másla a balíček sušené citronové kůry. Zpracujeme těsto. Připravíme si hrnec s vlažnou vodou, do kterého vložíme kouli těsta. Těsto přes noc vyplave nebo praskne. Následně s ním můžeme dále pracovat.

Na pomoučeném vále vyválíme pláty těsta asi 3 – 5 mm tenké a vykrajujeme zvolené tvary. Pečeme při 180 stupních asi 10 – 12 minut do zružování. Ještě horké potíráme rumem a obalujeme moučkovým cukrem. Cukroví je úžasné v tom, že jej lze konzumovat ihned. Tip: Zbytky těsta lze připravit také na slaný způsob – vykrájené tvary posypeme mletou paprikou, kmínem či nejrůznějšími semínky a pečeme stejným způsobem.

### **Recept č. 3: Cuketový prejt podle Jiřího Pikeše**

Cuketový prejt a polévka z červené řepy byly ve znamení odlehčeného jídelníčku, jenž jsme vařili v lednu. Oba recepty Vám přinášíme.

### Suroviny:

- 1 kg cukety
- 2 bílé cibule
- 1 palička česneku
- 1 balíček (cca 200 gramů) uzeného tofu
- 150 gramů sýru eidam
- 2 vejce
- 4 – 5 lžic strouhanky
- 1 rovná lžice soli
- větší špetka mletého pepře
- 1 rovná lžička mletého kmínu
- 1 lžice olivového oleje na vymazání zapékačích mís/pekáčů

### Postup:

Cuketu oloupeme a nastrouháme na hrubém struhadle. Necháme ji v míse pustit šťávu. 2 bílé cibule, tofu a 1 paličku česneku nakrájíme na kostičky. Eidam pokrájíme

na tenké proužky, nebo nastrouháme na hrubém struhadle. Nastrouhané a pokrájené suroviny poté spolu smícháme v míse, přidáme vejce a strouhanku a dochutíme solí a kořením. Troubu rozpálíme na maximum a poté stáhneme cca na 170 stupňů. Cuketovou směs nahneme do vymazaného pekáčku, shora „udusáme“ dlaní a pečeme přibližně hodinu - povrch bude křupavý a zlatavý. Výhodou je péci v dostatečně velkém pekáčku vrstvu vysokou cca 2 cm, aby se prejt hezky propekl. Prejt lze podávat s vařeným bramborem, ale radost udělá i jen tak samotný.

## **Recept č. 4: Řepová polévka s kozím sýrem podle Jiřího Pikeše**

### Suroviny:

- 2 kg červené řepy
- 2 červené cibule
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 1 lžička sušeného rozmarýnu
- 1 lžíce cukru
- 1 kostka zeleninového bujonu
- 1,25 litru vody
- 70 ml octa balsamico

### Na ozdobení:

- 375 gramů kysané smetany
- 125 gramů (1 balíček) kozího sýra s medem
- Lístky z červené řepy

### Postup:

Před přípravou polévky je třeba si dopředu upéci řepu. Celé neoloupané bulvy řepy pečeme při teplotě 150 stupňů asi jednu hodinu. Po upečení a zchladnutí si řepu oloupeme a nakrájíme na kostičky. Nejemno nakrájíme 2 červené cibule a dáme je do hrnce se silným dnem zpěnit na 2 lžicích olivového oleje. K cibuli poté přidáme tymián, rozmarýn a 1 lžici cukru. Za stálého míchání necháme cibuli s cukrem zkaramelizovat. Do hrnce poté přidáme pokrájenou řepu. Zalijeme nejprve asi 0,5 litrem vody a octem balsamico, přidáme kostku bujonu. Obsah hrnce za průběžného míchání povaříme. Nakonec doplníme zbylou vodu, rozmixujeme přímo v hrnci tyčovým mixérem a ještě chvíli provaříme. Nevadí, pokud v polévce zůstanou části nerozmixované řepy.

Na dozdobení polévky si připravíme směs kysané smetany a kozího sýru. Obojí spolu rozmixujeme tyčovým mixérem. Při podávání polévku zdobíme směsí smetany a sýru na střed talíře či misky. Nakonec zasypeme lístky řepy.

Přejeme dobrou chuť!

## Oslavenci v únoru

Rádi bychom na stránkách našeho časopisu popřáli **paní Daně Šmídové, paní Ireně Schmiedové a paní Lucii Fialkové** k jejich únorovým narozeninám. Všechno nejlepší, zdraví a celkovou pohodu přejí ze srdce všichni z TyfloCentra.

## Ohlédnutí: Co přinesl leden

### Beseda na téma „Půst a jeho různé formy“

Ve středu 11. 1. 2023 dopoledne jsme se sešli se zájemci o oblast výživy na plánovanou besedu týkající se „půstování“. Lektorsky ji zajistil pan Jiří Pikeš, který v TC Liberec vede také aktivitu Zážitekové vaření. V rámci besedy jsme se dozvěděli o spirituální i praktické dimenzi půstu, o náboženských souvislostech i o aktuálních trendech souvisejících s půstovým hnutím ve světě i u nás. Lektor přidal vlastní zkušenosti s půstem o délce 44 dní. Dozvěděli jsme se o možnosti přerušovaného půstu, který je určitým kompromisem a neklade na nás takové nároky - ačkoli ani tento model dle slov lektora není vůbec snadné dodržet. Jedná se například o režim 16/8, nebo v případě žen 14/10, kdy se 16 (14) hodin nejí a 8 (10) hodin může konzumovat střídavé jídlo. V půstových hodinách se pouze pije. Pozor v této souvislosti na minerální vody, jejichž nadměrná denní spotřeba by mohla vést ke zbytečně velkému přísunu soli. Povídání bylo velmi zajímavé a přineslo nám vhled do dalších souvislostí spojených se zdravým stravováním a obecně se zdravým životním stylem.

### Návštěva Botanické zahrady Liberec

Botanickou a její expozice jsme si vychutnávali v době, kdy za okny skleníků panovala zima jako malovaná. A tak jsme procházeli tropickou vegetací a obdivovali přitom výhledy z oken na zasněžené větve okolních stromů. V zahradě nás upoutaly nádherné druhy kaktusů, celý sektor akvárií a samozřejmě i spousta rostlin, které ve zmenšené verzi pěstujeme doma – třeba klívie nebo bromélie. Po prohlídce jsme se usadili v nedaleké kavárně a shodli se, že zahradu určitě navštívíme také v období rozkvetlého venkovního areálu.

Pokud zatím neznáte spisovatele pana Michálka, vězte, že má na svém kontě několik vydaných publikací, v nichž píše mimo jiné s nadsázkou o životě se zrakovým postižením. Z jeho knížek jmenujme třeba „Tady stojíte dost blbě“, „Zavřené oči“ nebo „Pražský sysel“. Kromě literární tvorby se pan Michálek řadu let věnoval lektorské činnosti a realizaci osvětových besed a seminářů, byl u vzniku nadací, dobrovolnických center a dalších organizací. Dlouholeté zkušenosti má také v manažerské funkci. **Je nám velkou ctí, že se souhlasem autora smíme na stránkách našeho časopisu otisknout některé z jeho textů.** V tomto vydání tak přinášíme první dvě básně.

### Na hodině fyziky

Nechápete, co je na tom?  
Základ hmoty je prý atom  
který se však jaksi kryje  
s kouskem prázdné energie

Ta se uvnitř něho vlní  
hmotu prázdňem pevně plní  
To je všechno – žádná věda  
jenom chápat se to nedá

### Na hodině chemie

Há dvě es ó čtyři  
na mé tělo míří  
Prchám – nejsem líný  
 pryč od kyseliny!

Příčina je snadná  
kyselina zrádná  
nikoho se neptá  
dotkne se a leptá

Více informací o panu Miroslavu Michálkovi naleznete na jeho webových stránkách:

<https://www.miroslavmichalek.cz/>

## **Informace: Změna ceníku služby PPS**

Rádi bychom Vás informovali, že s platností od 1. 1. 2023 se v souladu se změnou legislativy navyšuje cena za poskytování průvodcovské a předčitatelské služby. Z nynějších 100,- Kč za hodinu služby zvyšujeme v TC Liberec ceník na 110,- Kč za hodinu.

## **Závěrem: Výsledky bowlingu za rok 2022**

Také v loňském roce jako již tradičně jsme se scházeli každou třetí středu v libereckém Centru Babylon, abychom si zlepšili fyzičku a pobavili se při klání na bowlingové dráze. Po celý rok jsme zapojeným hráčům a hráčkám sčítali body, kterých v jednotlivých turnajích dosáhli. A nyní nám tak dovoluňte představit pořadí výsledků za celý rok. (Celková skóre jsou samozřejmě ovlivněna také ne/pravidelností účastí jednotlivých hráčů na turnajích.) **Všem velmi blahopřejeme a těšíme se na sportovní výkony i skvělou pohodovou atmosféru při hře v roce 2023.**

1. místo: Miroslav Jáč – 1429 bodů
2. místo: Dana Šmídová – 1330 bodů
3. místo: Jaroslav Postelt – 1037 bodů
4. místo: Jiří Koliáš – 695 bodů
5. místo: Pavel Červa – 656 bodů
6. místo: Irena Schmiedová – 498 bodů
7. místo: Miluše Qualizzová – 489 bodů
8. místo: Jaroslav Zedník – 456 bodů
9. místo: Erika Kosová – 339 bodů

**Přejeme příjemně předjarní únor!**



Další použité zdroje:

<https://www.top-armyshop.cz/magazin/prakticke-vyuziti-soli>

<https://primanapady.cz/clanek-151700-sul-nad-zlato-14-tipu-pro-vyuziti-v-domacnosti>

<https://mene-solit.cz/o-soli/historie-soli/>

<https://www.ireceptar.cz/zdravi/jak-pridat-sul-do-koupele-30001020.html>

<https://solnajeskyneliberec.cz/jak-probiha-pobyt-v-solne-jeskyni/>