

# DOTEKY

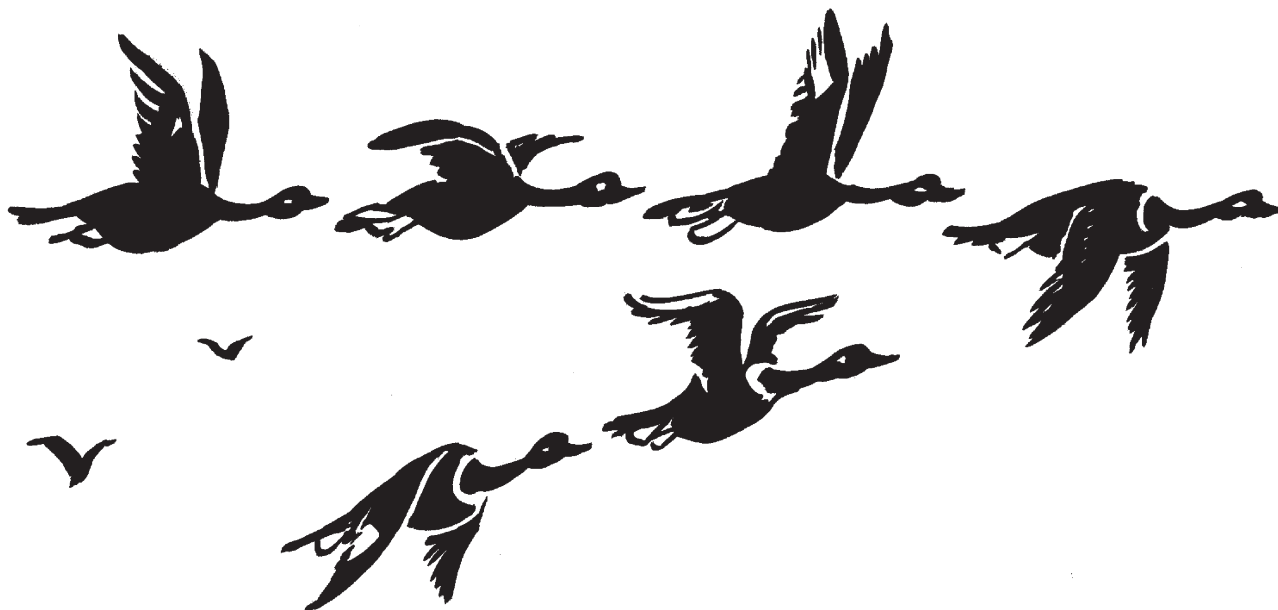
ČASOPIS o.s. LORM – PODZIM

76  
2013



LORM

SPOLEČNOST PRO HLUCHOSLEPÉ  
SOCIETY FOR THE DEAFBLIND



VERŠE • SLOVO ŠÉFREDAKTORA • ZPRÁVY Z LORMU •  
NAD DOPISY ČTENÁŘŮ • ROZHOVOR • SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ  
PORADNA • ZDRAVÍ • HAF • INFORMACE • OSOBNOSTI  
ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH • ZE SVĚTA • SPOLEČENSKÁ  
KRONIKA • ZÁLIBY • VZKAZY MOUDRÝCH • RECEPTY

11 • TŘEBOŇ ANEB KOMÁŘÍ INVAZE

19 • ROZHOVOR: JE JEN FÉR, TO DÁT DÁL

35 • KEVIN FROST: HLUCHOSLEPÝ BRUSLAŘ

37 • LORMOVA RUKAVICE PRO MOBILNÍ TELEFON



<b>VERŠE – Strom</b> . . . . .	3
<b>SLOVO ŠÉFREDAKTORA</b> . . . . .	4
<b>ZPRÁVY Z LORMU</b>	
Okénko do Prahy . . . . .	6
Okénko do Brna . . . . .	8
<b>NAD DOPISY ČTENÁŘŮ</b>	
Tandemový pobyt v Třeboni . . . . .	10
Třeboň aneb komáří invaze . . . . .	11
Cykloturistika 2013 . . . . .	12
Na pobytu v Třeboni . . . . .	13
Sociální rehabilitace v Žirovnici . . . . .	15
Můj vodící chodák . . . . .	16
Osobnost v LORMu . . . . .	18
<b>ROZHOVOR – Je jen fér, to dát dál</b> . . . . .	19
<b>SOCIÁLNĚ PRÁVNÍ PORADNA</b>	
V zaměstnávání OZP se chystají změny . . . . .	23
<b>ZDRAVÍ</b>	
Civilizační choroby (4. část)	
Výživa a civilizační choroby . . . . .	25
<b>HAF – Služební plemena psů pro handicapované (11. část)</b>	
Chodský pes je symbolem Šumavy . . . . .	28
<b>INFORMACE</b>	
Novinky v oblasti kompenzačních pomůcek . . . . .	30
Nevidomí a oční protézy . . . . .	31
<b>OSOBNOSTI ZE SVĚTA HLUCHOSLEPÝCH</b>	
Kevin Frost: hluchoslepý rychlobruslař . . . . .	35
<b>ZE SVĚTA</b>	
Lormova rukavice pro mobilní telefon . . . . .	37
Hluchoslepí lidé: neslyšení a nevidění . . . . .	38
<b>SPOLEČENSKÁ KRONIKA</b> . . . . .	41
<b>ZÁLIBY</b>	
LÉČIVÉ A AROMATICKÉ BYLINY . . . . .	43
Křen brání rozvoji infekcí	
<b>Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ</b> . . . . .	45
Mému kamarádovi / Modlitba zestárlého poutníka – oldskauta	
<b>VZKAZY MOUDRÝCH</b> . . . . .	46
<b>RECEPTY</b> . . . . .	47

*Jste-li okouzleni krásou barev, zvuků,  
neděkujte tomu štěstí přede mnou,  
raději podejte mi bez rozpaků ruku,  
abych šla s vámi a ne za stěnou.*



## VERŠE

### Strom

Lidé koukají, kam moje oči míří.  
V lese strom objímám,  
kůru drolím  
a i s kořenem kácím...  
Je to jen sen  
a pomocí rukou natažených k nebesům  
hledám  
kde moje míza může ještě být.

*Dana Ťukalová*



# SLOVO ŠÉFREDAKTORA

Milí čtenáři!

Letošní léto se již nenávratně chýlí ke konci a zanedlouho přikluše na strakatém oři sychravý podzim. Tento čas je obdobím, kdy skončila doba letních prázdnin a dovolených, venku bývá sice ještě krásné počasí, dny se však už krátí a brzy se stmívá. Na řadu přicházejí chladná rána s častými mlhami, během dne se může vzduch ještě prohřívat vlivem babího léta. Nejkrásnější na podzimu jsou jeho barvy, které bývají pastvou pro oči a vděčným námětem pro nejednoho básníka či spisovatele. Ó, jak nádherně vybarvené dokážou být v naší krajině pole, louky, meze a pastviny! A což teprve české lesy, listnaté stromy a keře v parcích! Obzvláště ve větších listnatých porostech je tato barevnost podzimu nápadná. Pestrou paletu měnících se barev od zelené přes žlutou, okrovou, hnědou až po červenou si určuje sama příroda, která si tyto své působivé omalovánky vymalovává. Občas si se stromy a všemi ostatními rostlinami pohrává všudypřítomný větřík a k tomu se navíc barvy listů a travin každý den mění a střídají, až nám oči přecházejí a nestačíme se tomuto zázraku divit. Na zahrádkách a v sadech právě probíhají podzimní práce, zejména sklizeň letošní úrody ovoce a zeleniny, nepostradatelných a vítaných přírodních zdrojů vitaminů, pro nás tolik potřebných v dlouhém zimním období.

S tímto ročním obdobím se do Vašich rukou dostává další číslo Doteků, jehož hlavním tématem jsou ohlasy, postřehy a reportáže z letošních klubových akcí a především ze dvou letních edukačních (výchovně-vzdělávacích) pobytů. První pobytová akce se uskutečnila v Třeboni, lázeňském městě v kraji jihočeských rybníků. Zde se za vlahých a z části i deštivých dnů v posledním červnovém týdnu hluchoslepí účastníci s pomocí průvodců-trasérů věnovali jízdě na tandemových kolech a turistice. Při červencovém pobytu v Žirovnici účastníkům, kteří se tentokrát sešli v hojném počtu, pro změnu

přálo teplé a slunečné počasí. Tohoto druhého pobytu v malebné části Českomoravské vrchoviny s ubytováním v útulném hotelu Artaban jsem se též zúčastnil. Největším zážitkem pro mne byl asi výlet na historické trhy v Telči, líbezném městečku, často přezdívaném jako moravské Benátky. Vynikajícím dojmem na mne zapůsobila i návštěva vodního zámku Červená Lhota, dále prohlídka žirovnického pivovaru, muzea s expozicemi historických šicích strojů, knoflíků a výrobků z perleti. O zdařilém průběhu obou těchto akcí rovněž svědčí postřehy a reportáže spokojených účastníků. Z mnoha dalších zpráv, aktuálních informací a cenných rad v tomto čísle za přečtení stojí například zajímavý rozhovor s dobrovolnicí Pavlou Kluzákovou, uvedený ve stejnojmenné rubrice.

Krásné a pohodové prožití podzimních dnů, hodně životního elánu a stálý úsměv na tváři, samozřejmě ještě více dobrého počtení, případně příjemný a ničím nerušený poslech na CD-ROMu upřímně přeje Váš

*Zdeněk Sedláček*





# ZPRÁVY Z LORMU

## Okénko do Prahy

Milí čtenáři,

mám po delší době možnost být s vámi v kontaktu prostřednictvím našich Doteků. Nejraději jsem s vámi sice tváří v tvář, ale za tuto cestu jsem také vděčná, protože se všemi se neuvídím. Každoročně se těším na pobyty, kde se potkám s mnohými z vás – s někým po roce, s někým po delší době, ale jsou mezi vámi i ti, kterým okolnosti účasti na pobytech zabrání.

S „pražskými“ (musím napsat uvozovky, protože pražští jsou mnozí jen podle oblasti, do které patří, a nikoli bydlištěm) se vídat mohu, ať na našich klubech (a jsem vždycky ráda, když přijdete), tak při poskytování služeb individuálních.

Ale to všechno víte. Svou terénní práci vám už přibližovaly kolegyně v minulých Dotecích a moje se příliš neliší. Napíši vám tedy alespoň to, že jsem vždycky ráda, když se na našich setkáních něco můžeme společně dozvědět nebo naučit, ať už je to znakový jazyk, jiná komunikační technika (pokud se učíte bodové písmo v pokročilejším věku, smekám), obdobně mě těší například vaše pokroky v oblasti sebeobsluhy a obdivuji, jak se dokážete naučit trasy s červenobílou holí.

Jako zvláštní kapitolu práce vidím naše společné vyřizování vašich záležitostí na úřadech. Vzhledem k rychlým změnám v zákonech, které se samozřejmě snažíme sledovat, není mnohdy cesta k výsledku hladká. Někdy jsou samotnou příčinou nepřesně informované úřednice. Stává se pak, že výklad zákona se na jednotlivých úřadech liší.

*Pro zajímavost – při výměně průkazky mimořádných výhod ze ZTP na ZTP/P byly ponechány obě průkazky souběžně – prý platí dva zákony souběžně, tak nebyla dřívější ZTP odebrána.*

*Horší zkušeností byla třeba informace od jedné úřednice, že pokud je přiznán příspěvek na mobilitu (vám známých 400 Kč měsíčně), tak prý nemáte nárok na sanitku. A proto je prý lepší o tento příspěvek nežádat. To samozřejmě není pravda.*

Musím však upřímně napsat, že mnohé úřednice dovedou velmi dobře poradit a rády pomohou.

Ještě k jedné službě, kterou vám poskytujeme, bych ráda něco napsala. K předčítání. Tento a minulý rok některým z vás čtu příspěvky do Ceny Hieronyma Lorma, a to i ty data staršího. To byste nevěřili, jak mohou vaše příběhy, zážitky ze života, ale i vaše osobní tvorba druhé potěšit! Budu si vážit toho, když zase něco pěkného napíšete, a budu se moci s vámi nad vaší tvorbou potěšit.

V období sbírky Červenobílé dny jsme mohli nejen sledovat její medializaci (třeba inzeráty s červenobílou holí nebo logo sbírky objevující se v časopisech, na obchodních domech anebo upoutávku na vlnách rádia), ale asi i v souvislosti s tím, že jsme za ta léta již známou organizací, pocítili jsme mediální zájem na vlastní kůži. Za jednou z vás s prosbou o osobní životní zkušenosti přišli do LORMu z Pražského deníku (to jste mohli číst v minulých Dotecích).

Jako turisté byli u nás na návštěvě hluchoslepí se svou organizací z Finska a naše setkání s nimi natáčela televize. Ta se byla také podívat na jednu naši klubovou akci – byli jsme na hmatové výstavě o životě indiánů. Nemohu říci, že bych byla ve své kůži, když na mě namíří kamera nebo mikrofon. Oceňuji vás všechny, kteří se snažíte při těchto i jiných příležitostech přispět k dobrému jménu LORMu.

*Jana Kašparová  
terénní sociální pracovnice Praha*





## Okénko do Brna

Milí Lormáci, vážení čtenáři Doteků,

dnes se vám opět hlásím s pravidelným Okénkem z jihu Moravy a nabízím nahlédnutí do dění v brněnské pobočce.

Jako tradičně začnu kluby. Tentokrát jsme zařadili do zimního období společenské hry a scházeli se u „Člověče, nezlob se“ a šachů, nezapomněli jsme ani na arteterapii s velikonoční tematikou. Jaro, přestože pošmourné, nás vylákalo na výstavy, přednášky i do přírody. Také jsme se s brněnskými klienty zúčastnili zajímavých klubů v Přerově. O náplni klubů se tentokrát zmiňuji jen letmo. Tak mě napadá – „Letmo“ je nově otevřené obchodní centrum naproti budově hlavního nádraží v Brně, ale bohužel ne plně bezbariérové. Uvnitř obchodního centra můžete využívat pojízdné schody a výtahy, ale vstup je z obou stran přes schody. Ale zase je zde příjemná kavárna, která se dá využít třeba při čekání na vlak. Mírně jsem odbočila, zpět ke klubům:

Koho to zajímá, může se mnou nahlédnout do kuchyně příprav klubových aktivit. Úlohou a posláním klubů je především setkávání a komunikace mezi lidmi se společnými zájmy a naplnění volného času něčím smysluplným a přínosným. Na mně je naplánovat, co se na klubu bude dít. A co taková příprava obnáší? U klubů zaměřených na arteterapii vymyslet pro klienty něco vkusného, vyrobitelného a současně pokud možno využitelného, něco nového na staré téma (Vánoce, Velikonoce). Něco, čím můžete vyzdobit byt nebo obdarovat blízké. U klubů věnovaných vzdělávání, přednáškám a besedám najít zajímavé téma a oslovit konkrétního člověka, který ve svém volném čase a bez nároku na honorář přijde za námi a podělí se o své znalosti, zkušenosti a je ochoten odpovídat na zvědavé otázky. Na jaře a na podzim, v období vhodném k vycházkám a výletům, najít kouzelná místa, kde jste ještě nebyli,





místa, kde můžete poškádlit své smysly novými vjemy. Případně místa, kde jste již byli, ale dávno, předávno, abychom se přesvědčili, k jakým změnám zde došlo. Suma sumárum, musím zajistit materiál, asistenty, doprovody, přednášející, ověřit dopravní dostupnost a čekat, kdo bude mít zájem a na klub se přihlásí. A to není vše, protože ani v současné době neumíme poručit větru, dešti, takže musíme u vycházek a výletů doufat v přízeň počasí. Když vše vyjde, klub se uskuteční a vy jste spokojení, je mojí odměnou radost z vaší radosti, z dobře odvedené práce.

V brněnském poradenském centru se scházíme také na výuku taktilního znakového jazyka. Dochází za mnou podle časových možností 2–4 klienti. Za dalšími, kteří mají zájem o procvičování komunikačních systémů HS, dojíždím do místa jejich bydliště.

A co je v Brně nového? Rozšířil se počet brněnských klientů o Renatu Hladíkovou, která žije ve Velkém Meziříčí a v současné době očekává příchod dalšího člena rodiny, a paní Olgu Opavskou ze Svitav. Pod brněnskou pobočku tedy v současnosti patří klienti z kraje Jihomoravského, Olomouckého, Pardubického a Vysočiny, ke kterým se snažím pravidelně dojíždět a podle jejich přání a svých možností zajišťovat požadované služby.

Na závěr brněnského Okénka vám chci popřát pro následující období mnoho nových zážitků a setkání s milými lidmi a těším se na vás na všechny, kteří jste se rozhodli přijet osobně na Lormolympiádu do Vyškova.

*Helena Jelínková  
terénní sociální pracovnice Brno*



# NAD DOPISY ČTENÁŘŮ

## Tandemový pobyt v Třeboni

Ve dnech 21. až 28. června jsem se zúčastnila pobytu věnovanému cykloturistice na tandemech a turistice. Bydleli jsme v Motelu Petra Voka v okrajové části Třeboň-Holičky. Motel byl pěkný, s velkým parkovištěm před domem i menším za domem. Ubytování pěkné a strava výborná. Jezdili jsme po širokém okolí Třeboně, objeli jsme rybník Svět, kdy jsme najeli 29 km. Odpoledne jsem se věnovala svému vodicímu psovi Garymu a šla s turisty na prohlídku města. Navštívili jsme i zámeckou zahradu a cukrárnu. Další den jsme jeli na opačnou stranu ke kapli sv. Víta, pak k Nové řece, kde jsme si prohlédli pomník věnovaný Emě Destinové a kousek za mostem přes Novou řeku jsme se občerstvili v předzahrádce Penzionu U Emy Destinové. Pak jsme se oklikou vrátili do motelu. Najeli jsme asi 20 km. Odpoledne jsme s Garym a turisty šli pěšky ke kapli sv. Víta a objevili Pergolu U sv. Víta, kde jsme se občerstvili. Pak nám tři dny přšelo. Tak jsme chodili do Třeboně za památkami a někteří využili i toho, že je Třeboň lázeňské město, a navštívili lázně Aurora, kde se věnovali vodním hrátkám v bazénu, whirlpoolu či parní lázni. Komu se nechtělo do toho nečasů, mohl hrát společenské hry v salóнку nebo poslouchat poutavé čtení knížek. Ve čtvrtek zase vysvitlo slunko, tak hurá na tandemy a jeli jsme napřed směrem k Lužnici, ale ta nám přehradila cestu svým rozvodněným tokem, tak jsme se otočili a jeli na západ okolo Schwarzenberské hrobky do Domanína, občerstvili se a jeli přes Brannou do motelu. Asi 27 km. Odpoledne jsem jela zase s ostatními na hráz největšího rybníka v Čechách – Rožmberka. Najeli jsme asi 25 km. Jak jsme z večerního čtení vedoucí pobytu zjistili, tak rybník Rožmberk ve skutečnosti není rybník, ale přehrada na řece Lužnici. Téměř každý večer, kdo chtěl, mohl jít na povídání o Třeboni, o rodu Schwarzenberků, o Bílých paních, o Jakubu Krčínovi, o alchymistech,

kteří se vyskytovali na dvoře zdejších pánů. No, a pak jsme již pakovali věci a v pátek odjížděli domů. Za tyto krásné zážitky děkuji obětavé a neúnavné práci všech pracovníků sdružení LORM, kteří se nám plně věnovali. Těším se na příští rok, kam nás kola zavedou.



*Zuzka Urbánková*

## **Třeboň aneb komáří invaze**

Dne 21. června přijeli do Třeboně fandové tandemových kol a pěší turistiky. Motel Petra Voka, kde jsme byli ubytovaní, byl trochu mimo střed města, ale pěkný, s výbornou českou kuchyní a službami, s prostornými pokoji, které byly vybaveny koupelnami a vším potřebným. Po večerním seznámení vyrazili někteří účastníci pobytu na procházku, při níž zjistili, že bude nutno se urputně bránit náletům mraků komárů a že tato činnost bude bohužel i více méně bez šance na úspěch. Následující ráno během rozcvičky dorazila tandemová kola, na která jsme se moc těšili. Byla nová, měla zabudované tlumiče, tachometr. Po snídani se upravila sedla na potřebnou výšku a hurá na ně! Kola jela báječně, navíc na Třeboňsku nejsou kopce jako třeba na Vysočině, takže se jezdilo jako po másle. Objeli jsme celý rybník Svět a dorazili až k památníku Emy Destinové. Druhý den jsme se vydali zas na opačnou stranu, také do města Třeboň s krásnými historickými budovami a památkami. Další den začalo pršet, déšť byl vytrvalý po celé 2 dny, ale my jsme nezaháleli ani minutku – byli jsme plavat v bazénu v lázních Aurora, uvolnili namožené svaly v páře i perličkové koupeli. Skvělé bylo, že přátelé, kteří dorazili na pobyt svými auty, neváhali plně své vozy obsadit zájemci z našich řad, a tak nebyl problém nejen s koupáním, ale i s návštěvami třeboňských pamětihodností. Za to vám všem patří velký dík! Déšť konečně ustal a my, tandemisté, mohli opět vyrazit, turisté také nezaváhali, využívali možnosti krásných vycházek nejen po stopách historie. Během mírného



ochlazení se sice komáři trochu stáhli, ale jakmile vykouklo sluníčko, zaútočili znovu v plné zbroji. Parta byla výborná, rád jsem se po dlouhé zimě potkal s přáteli a kamarády z LORMu, mohli jsme si povídat a užívat pěkných společných chvil. Myslím, že v dobré náladě odjížděli všichni a navzdory kousajícím potvůrkám do jižních Čech někdy příště zase rádi zavítají!

*Milan Koklar*

## Cykloturistika 2013

Pobyt se konal od pátku 21. do pátku 28. června v Třeboni, místní část Holičky. Pátek byl nějaký nepovedený. Nejprve jsme marně čekali na autobus do Prahy, vyrážíme tedy autem, abychom stihli vlak ve 13.15 do Českých Budějovic. V metru mi vypadne z kapsy mobil a u hodinek se rozlepi pásek. V 16.00 nás odváží autobus z Českých Budějovic do Holiček – Motel Petra Voka. Bydlím s Václavem Fišerem (masér z Opavy). Po večeři je setkání klientů, vedoucí pobytu Helena Jelínková řekne základní informace a každý se představí. Jsou tu tuny komárů, repelenty nezabírají. Ráno vyrážíme na první trasu na kolech. Můj trasér a průvodce se jmenuje Pavel Nepraš, první cesta je kolem rybníku Svět. Když jsme se vraceli, jedeme zpevněnou cestou mezi poli, já jsem zřejmě nějak blbě šlapal a následoval pád. Nic se nám nestalo. Ujeli jsme prý asi 29 km. Odpoledne jsme jeli jen do Třeboně, což bylo asi 6 km. Dopoledne v neděli jsme jeli k pomníku Emy Destinové asi 24 km. Byl tu špatný signál na mobil, a tak jsem domů volal až v neděli večer. V Třeboni jsou lázně jménem Aurora. Protože od pondělka do středy přšlo, tak jsme nemohli jezdit na kolech. V pondělí jsme šli tedy do Třeboně, kde jsem si v potravinách udělal malý nákup, a pak jsme seděli v cukrárně. Odpoledne jsme jeli autem pana Proška a Marka do Aurory se koupat. Bylo to moc hezké. Cvičení v bazénu nebo sezení ve vířivce. Toto jsme si zopakovali ještě v úterý a ve středu odpoledne. Dopoledne bylo čtení o rybnících, Halina Pawlovská, Jindřiška Smetano-

vá. Večer opět čtení, hraní her nebo si každý dělal, co uznal za vhodné. Čtvrtek už bylo opět hezky. Dopoledne jsme jeli k rybníku Rožmberk, asi 25 km, odpoledne jsme najezdili asi 26,5 km. Celkem jsem tedy ve třech dnech najezdil asi 115 km. K jídlu jsme měli: kuře, bramborový salát s řízkem, segedínský guláš, špenát, rajskou s těstovinami, filé s bramborovou kaší, vepřo-knedlo-zelo, játra s rýží, žemlovku (já karbanátek s bramborem), smažený sýr s tatarkou a bramborem. Uvažoval jsem o tom, že bych koupil domů místní pivo, jmenuje se Regent, nakonec jsem koupil 3 pohledy. Batoh by byl zřejmě moc těžký. Rozhodl jsem se, že v pátek nepojedu domů přes Prahu, ale přes Plzeň. Kupuji si lístek, Pavel mě dovedl na nástupiště č. 1. Z druhého nástupiště jede vlak do Prahy. Pavel si šel tedy dát zavazadlo do vlaku a já mezitím s pomocí nějakého mladíka nastoupil do toho na Plzeň. Odjíždíme podle jízdního řádu. Asi na třech místech musel jet vlak pomalu, a tak jsme do Plzně přijeli asi s desetiminutovým zpožděním. Z Plzně do Kaznějova je výluka, která prý má skončit asi ve 14 hodin. Běžíme tedy na autobusy stojící před budovou. Jsou narvané. Doma jsem již v 13.30.



*Martin Tarčinec*

## **Na pobytu v Třeboni**

Zúčastnil jsem se turistického pobytu v Třeboni ve dnech od 21. 6. až 28. 6. Přijeli jsme se sestrou autem do Třeboně do Motelu Petra Voka ve 14 hodin 40 minut. Pobyt začal večerí. Měli jsme kuře. Po večeri jsem jel se sestrou a Helenou Jelínkovou autem do města na procházku na zámek a náměstí. V cukrárně jsem pil pivo. Ráno jsme měli rozcvičku před snídaní. Potom jsme snídali chléb, rohlík, salám, sýr, rajče, džus a čaj. Dopoledne jsme šli pěšky do lesa po naučné stezce, kolem památného stromu Čertův dub. Ztratili jsme další tabulky a vrátili jsme se na hotel. Na tabulkách bylo napsáno, že v lese roste dub, borovice, smrk, jedle, bříza a všude jsou



rybníky. V lese žijí komáři, štípali nás. Odpoledne jsme šli do Třeboně, zámek, park a v zámecké cukrárně jsme chutnali zmrzlinu. V neděli dopoledne jsme šli po naučné stezce do města Třeboně a na lodi jsme pluli na rybníce Svět z 16. století. Řídil jsem loď jako kormidelník. Rybník má kapry, lososy a 3 tisíce ryb. Naučná stezka kolem rybníka měří asi 14 km. Jsou tam restaurace, koupaliště, ostrov, lodě, kachny. Odpoledne jsme šli na procházku ke kapličky sv. Víta. V pondělí dopoledne přišlo. Šli jsme do Domu přírody, prohlíželi jsme si ryby – kapr, sumec, losos, štika, rybářská síť, strom dub se širokým kmenem. Byl jsem uvnitř stromu. V další místnosti byli kanec, zajíc, jelen, bažant, koroptev. Odpoledne jsme šli do kostela a kláštera z roku 1367 a na občerstvení do cukrárny Pohádka. Pili jsme čokoládový koktejl a měli jsme lívanečky s borůvkami. Přišlo od pondělí až do středy. V úterý jsme jeli na zámek, prohlíželi jsme si pokoj, kuchyni, jídelny, knihovny, postel, obrazy, lustr, talíře cínové, porcelán, křeslo, židle, šachy a jiné věci. Potom jsme jeli na koupání do lázní Aurora. Byl jsem v bazénu, ve vířivce, na plavání v proudu, znovu ve vířivce. Ve středu dopoledne jsme šli kolem rybníku Svět ke Schwarzenberské hrobce. Nahoře byl gotický kostel, dole bylo 26 rakví. Prohlíželi jsme si erb – hlava Turka a klove ho velký pták. Zpět do hotelu jsme šli po naučné stezce, našli jsme další tabule památných stromů. Odpoledne jsme jeli autem k lázním Aurora, pak vláčkem na okružní jízdu – Opatovický rybník, pivovar, zámek, park, Bertiny lázně a zpět k lázním Aurora. Po okružní jízdě jsme se šli koupat, plavali jsme v bazénu, byli jsme 3x ve vířivce a na plavání v proudu. Večer jsem hrál šachy s Martinem Tarčincem. Ve čtvrtek dopoledne jsme šli pěšky na Opatovický rybník, cestou jsme viděli ovce, pohladil jsem si koně. Odpoledne jsme jeli na procházku kolem Schwarzenberské hrobky z roku 1874, šli jsme kolem rybníku Svět, kolem pivovaru, do cukrárny Pohádka. Tam jsme se rozloučili s pobytem v Třeboni. Ochutnali jsme koláč a čokoládový nápoj. Večer jsme v hotelu po večeri měli zmrzlinu. Potom bylo hodnocení. Pobyt byl krásný, moc se mi líbil!

## Sociální rehabilitace v Žirovnici



Dne 18. 6. 2013 jsem v mé e-mailové poště objevila zprávu z kanceláře o. s. LORM. Jako vždy jsem se s radostí podívala, co mi Lenka Sellnerová píše. Lenka posílá vždy samé dobré zprávy, a to i tentokrát. Byla zde pozvánka na pobyt v Žirovnici. Vedoucí pobytu Naďa Tomsová napsala:

*Vážení a milí účastníci pobytu, milí přátelé, přiblížil se termín pobytu na hranicích Jihočeského kraje a kraje Vysočina v srdci malebného městečka Žirovnice. Budeme putovat pohádkovou krajinou a trénovat naše smysly i mysl, komunikovat a sdílet inspirativní poznání v duchu „ a než něco vzdáš, zkus to“!*

A já dnes, několik dní po návratu z pobytu říkám, že toto výstižné motto bylo beze zbytku naplněno! Na pobyt do hotelu Artaban, který se nachází na žirovnickém náměstí, přijelo 19 Lormáků, kteří zde pod vedením Nadi a za pomoci průvodců prožili krásný týden, jak všichni napsali v hodnocení. V sobotu nás čekalo překvapení – autobusový výlet na řemeslné trhy do Telče. Asi každý nakoupil nějakou maličkost pro své blízké a pak už následovala prohlídka města. Mne zaujala cimbálová muzika, která vyhrávala na náměstí. Zajímavé bylo seznámení účastníků pobytu. Ze sáčku si každý vytáhl nějaký předmět a úkolem bylo najít druhý stejný a dozvědět se co nejvíce o jeho majiteli. Dopolední program byl zaměřen na sociální rehabilitaci – Lormova abeceda, dvouruční prstová abeceda, správná chůze s průvodcem, nácvik jemné motoriky – vyzkoušeli jsme si skládání origami z papíru. Já jsem si za pomoci Martiny složila tučňáka a labuť. Origami zaujalo všechny bez rozdílu věku a pohlaví! Odpoledne při individuálním programu jsem chodila na turistické vycházky – rybník Budín, kemp Panistávka, Popelín, kaple sv. Kateřiny, Počátky, Kamenice nad Lipou. Největší radost mi udělalo koupání v rybníku, protože bylo horko, tak to bylo velmi příjemné osvěžení. Moje průvodkyně Zdena Jelínková měla trochu obavy, abych se neutopila, tak mě následovala a také si zaplavala. Večery byly věnovány stolním hrám – šachy, dáma, „Člověče, nezlob se“, hmatové pexeso. Jenda Kessner



a pan Schneider pilně trénovali na Lormolympiádu a každý večer hráli šachy. Dva večery nám na harmoniku zahrála Irenka a my ostatní jsme si rádi společně zapívali. Další autobusový výlet na vodní zámek Červená Lhota, kde jsme si prohlédli autentický byt posledních majitelů zámku, všechny potěšil. Zámek není velký, ale je moc hezký. Zajímavá je i kaple Nejsvětější Trojice, kde jsou na stropě i stěnách hvězdy na modré obloze symbolizující nebeský Jeruzalém. V Žirovnici se nám líbila prohlídka špýcharu, kde kromě zemědělských strojů bylo přes 300 keramických figurek, které znázorňovaly činnosti na vesnici ve 4 ročních obdobích. V budově restaurovaného pivovaru je expozice věnovaná knoflíkům a výrobkům z perleti. V další části je sbírka 190 šicích strojů a něco málo z pivovarnictví. Většina Lormáků s průvodci sem zavítala. Z bohatého programu si jistě vybral každý. Týden nám rychle uplynul jako voda v potoce. Poznali jsme nové přátele a budeme na tento pobyt rádi vzpomínat. Nezbývá než si přát, abychom se setkali i příští rok v některém koutě Čech či Moravy. Závěrem dodávám kouzelné slůvko: děkuji!

*Marcela Peterková*

## **Můj vodící chodák**

Často se mne lidé na ulici ptají, co je to za rasu, nebo si jej pletou s německým ovčákem. Černý chlupáč s hnědými znaky mající na sobě postroj vodícího psa, pro něho tzv. šatičky, rozhodně nenahání strach, protože si jej i bez dovolení nejen v dopravních prostředcích troufají pohladit a říkají, že je krasavec. Uvádí se, že chodští psi jsou vhodní na výcvik pro nevidomé, ale opak je prý dnes na přednáškách bakalářského studia pravdou. Prý jsou hysteričtí, nedokážou se soustředit a dlouho dospívají. O mém psu říkají, že je atypický. Též i jeho jméno Assim, které má zapsané v rodokmenu. Dosud jsem je nenašla v seznamu celorepublikových soutěží sympatie, ani u jiných plemen. Jako vodící jsou snad jen dva v republice. Assimovi bude letos šest let a jsme neustále spolu v Česku i v zahraničí. Poprvé se



v o.s. LORM představil jako sedmitýdenní štěně, a po té na pobytu na běžkách. Tehdy jsem dospěla k rozhodnutí zkusit jej pro mne s něčí pomocí vycvičit. Předvýchova probíhala pod dohledem jinonického výcvikového střediska a návštěvami cvičáku v Lounech kvůli zvykání si na jiné psí kamarády. Po předvýchově mělo přijít půlroční odloučení kvůli samotnému výcviku. Po zdravotních testech a kastraci nastoupil do internátního výcviku na pět měsíců do Prahy. Bydlel v rodině trenérky, kde měl i nové kamarády – asistenčního pudla a kokršpaněla. Assim psychicky zvládl toto odloučení i cestování, které mimochodem miluje. Poslední měsíc jsem jezdila do Prahy, abychom se spolu naučili chodit, samozřejmě problémy jsem měla já s předcházením. Jezdíme spolu na soustředění vodících i asistenčních psů, kde probíhá týdenní výcvik poslušnosti a různé soutěže, dále zkoušky pod dohledem rozhodčího. Nesbíráme trofeje, ale nejsme ani poslední, žádaný počet bodů i přes moje problémy s motorikou obhájíme. A od rozhodčích si vyslechnu: „Škoda, je to šikovný pes, vy mu to kazíte, to kdyby měl jiného páníčka!“ nebo: „To je dobře, že jste zvolila tohle plemeno a dokazujete, že to i s těmito psy jde!“ Nelíbí se mi pes – robot. Pokud můj psí kamarád nepracuje v šatičkách, snažím se najít si čas a věnovat se mu, oba máme radost z každého pohybu, hry a on netrpí pocitem samoty. Důvěřuji mu a on mi to vrací oddaností, pomáhá i jako asistenční pes a nepamatují, že by něco někdy zničil, rozkousal nebo zakousl králíčka či kuře. Doma má kamaráda, britského kocourka Matěje, který se na hrátky s ním vždy těší. Assim má moc rád děti a ve zdejší škole i školce i děti jeho. Starší lidé se s ním rádi mazlí, má vliv i jako canisterapeutický pes. Nemám zatím problém s ním kamkoliv mimo bazénu jít, a ten pouze z hygienických důvodů. Při různých vyšetřeních jsem se v čekárnách potkala s pacienty i zdravotníky majícími špatný zážitek se psy ovčáckého typu. Nevím, jak to ten můj chlupáč dělá, ale při příští návštěvě mají pro něj i připravený pamlsek. Čím to asi je? Říká se přece, že psi se podobají nejen povahově svému páníčkovi 😊.





## Osobnost v LORMu

Každoročně se snažím zúčastnit pobytu s Lormáky. Letošní červencový byl v Žirovnici v hotelu Artaban. Těšila jsem se především na klienty, které vidím opravdu jen na pobytech. Pobyt se mi líbil, je tam krásné okolí a hotel byl super! Možná se divíte, že píšu zrovna já, ale musela jsem se sejít s někým, aby mě informoval o člověku, s nímž měl v minulosti sportovní zážitky. Můj spolužák Honza, se kterým se scházím, mě byl doprovázet v Praze na Hlavní nádraží proto, aby se sešel s člověkem, na kterého má moc hezkou vzpomínku. V roce 2011 jsem se ve vlaku cestou do Vyškova na Lormolympiádu seznámila s panem Jiřím Schneiderem z Plzně a zjistila jsem, že je šachista. Zmínila jsem se o mém spolužákovi, také šachistovi, a pan Schneider mi odpověděl, že pan Jan Kop zemřel už před 20 lety. Musela jsem okamžitě odpovědět, že Jan žije, a pan Schneider mě za odpověď odměnil krásným úsměvem! Mým úkolem tedy bylo vše Janu Kopovi vyřídit. To jsem také udělala a Jan měl možnost se s panem Schneiderem na Hlavním nádraží sejít. Bylo to setkání dvou velkých šachistů po 22 letech, dříve oba reprezentovali neslyšící šachisty na soutěžích v ČR. Oba byli rádi a bylo znát, že setkání stálo za to. Cestou do Žirovnice jsem dostala SMS zprávu a požádala jsem paní ředitelku LORMu Petru, zda by bylo možné zařadit tento můj článek do Doteků. SMS zněla: „Vyřid' Lormákům, že pan Schneider byl výborný šachista. Patřil k nejlepším v Československu, sbíral medaile. Nepamatuji nějaké vítězství nad ním, možná jedna remíza, zato porážek plno. Proto jsem byl rád, že jsme se po tolika letech potkali. Jan Kop.“ Myslím, že je hezké, že je po tolika letech na pana Schneidera stále živá vzpomínka. A ráda doplním, že je pořád výborným šachistou!

Hezké dny a hodně zdraví všem Lormákům přeje

*Dana Ťukalová*

# ROZHOVOR



## Je jen fér, to dát dál

*Pavla Kluzáková je mladá krásná žena překypující energií, nápady, neutuchající aktivitou a elánem. Vlastní stále dobrou náladu, a ač je profesně velmi vytížená, stihá realizovat mnoho svých zájmů a koníčků, k nimž patří i dobrovolničení a pomoc neziskovým organizacím včetně o.s. LORM, zkrátka lidem potřebným vůbec.*

*Pavlo, kdy ses poprvé setkala se společností pro hluchoslepé LORM?*

V roce 2001 jsem na FHS UK poznala novou spolužačku Petru Zimermanovou, která měla v té době zlomenou nohu. Když se všichni vrhli ke kantýně a Peťa se belhala kus za námi, počkala jsem na ni, za což mi dosud přezdívá sociální pracovnice, přestože pracuji v businessu. Petra byla jedna z mála, která už tehdy pracovala v neziskovce, a když o LORMu vyprávěla, vždycky jí svítily oči nadšením.

*Jak znám Petru a její pracovní entuziasmus, nezůstalo určitě jen u vyprávění?*

Přesně tak, netrvalo dlouho a do LORMu jsem se, původně kvůli jakési seminárce, vypravila za ní a hned jsem dostala šanci tlumočit na konferenci „LORM – 10 let služeb pro hluchoslepé“ s mezinárodní účastí. Tam jsem zároveň mohla poznat klienty a přátele LORMu a navždy změnit svůj pohled na lidi s postižením. Žijí totiž úplně stejně jako lidé bez postižení včetně sportu či kultury! Nadchl mě jejich optimistický přístup k životu, jejich vnitřní nastavení na „to zvládnou“. No, a od té doby tak nějak s LORMem žiji – nejen díky Petřinu častému vyprávění (od VŠ uplynul málokterý týden, v kterém bychom se neviděly), ale také přiložením vlastní ruky k dílu.



*Vím, že spousta akcí pro LORM proběhla a probíhá i díky tvojí pomoci, můžeš vyjmenovat alespoň ty největší či z tvého pohledu nejvydařenější?*

Pomáhám například během sbírek, při akcích ve vinotéce patřící naší společné kamarádce Dianě, která LORMu léta pomáhá, nebo při organizaci akce Putování za duchem Vánoc, jehož se loni zúčastnilo 180 lidí, kteří se tak zároveň dozvěděli o LORMu a červenobílé holi. Jakmile jsem nastoupila do Siemensu a zjistila, že má vlastní nadaci, hned jsem zavěťřila příležitost. O LORMu jsem vyprávěla Karolíně, vedoucí nadace, a dohodly jsme se, že o vás natočíme krátké video, na základě kterého budou moci zákazníci věnovat peníze na LORM při vánočním večírku. Vybralo se 120 tisíc Kč! Ve firmě se LORM navíc mohl prezentovat ve foyer – vznikly tak krásné portréty klientů, které promlouvaly k návštěvníkům. Sama LORM podporuji spíše tím přiložením ruky nebo propojováním než finančně, protože mi přijde, že je to z mé strany účinnější pomoc, ale aspoň žádám lidi, kteří ke mně chodí na koučink, aby místo placení poslali LORMu peněžní dar.

*Tématem jednoho ročníku umělecké soutěže o Cenu Hieronyma Lorma bylo „Umění dávat a brát“. Jak bys tento námět uchopila ty?*

Myslím, že každý z nás, ať už zdravý nebo s různými obtížemi, toho hodně dostal od ostatních a je jen fér to dát dál. Snažím se propojovat lidi, kteří si mohou hodně předat, vytvořit zajímavý projekt, lidi, kteří se snaží dělat něco víc, než se jen starat o sebe a své nejbližší. Moje máma byla učitelkou v romských třídách na Žižkově, a tak jsem měla možnost jezdit s romskými dětmi na školy v přírodě a tábory. Přišlo mi hrozně nespravedlivé, že má někdo startovní čáru tak jinde než já (děti na škole v přírodě poprvé měly vlastní postel, ptaly se mě, co je to vlek, bylo jim špatně, protože nebyly zvyklé jíst 5x denně...). A tak se tak nějak dotedka snažím přispět svým dílkem k tomu, aby se ty startovní čáry vyrovnaly.

*volnočasových aktivit zdravého mladého pracujícího člověka, jako je tomu, Pavlo, u tebe. Prozradíš nám o tomto svém „koníčku“ něco víc?*



Ráda, dobrovolničení se skutečně stalo pevnou součástí mých volnočasových aktivit – kromě LORMu mě ještě baví pořádat akce pro česko-německé sdružení, práce se znevýhodněnými dětmi a organizace zážitkových kurzů pro mládež (právě s Petrou jsme se v létě staly oficiálními instruktorkami). Mám ale i zcela sobecké pohnutky – v práci se moje snažení málokdy setká s takovým oceněním a nadšením, jako při dobrovolničení. Člověk jako já prostě musí dělat něco, co má vyšší smysl než to, že se firmě zvedá cena akcií, jinak by rychle vyhořel. Navíc věřím tomu, že když udělám nějakou laskavost, příjemce ji „pošle“ dál, a tak se neustále rozšiřuje okruh lidí, kteří si navzájem pomáhají.

*Zmínila jsem, že jsi pracovníčně velmi vytížená, svěříš nám něco o své profesi?*

Po škole jsem začala pracovat v personalistice, protože mě hrozně baví práce s lidmi. Moji kolegové žijí v různých zemích Evropy, Asie a Ameriky a vídáme se jen jednou dvakrát ročně, takže jsem hodně času na telefonu a emailu. Díky práci a předtím studiu jsem mohla žít ve Švýcarsku, Německu a Anglii, což mi hodně rozšířilo obzory. Není lehké začínat na novém místě od nuly, ale když pak člověk odjíždí, napůl se směje a napůl pláče, protože tam nechává přátele a kus svého já. Do Prahy se ale vždycky ráda vrátím – mám tu rodinu a skvělé kamarády.

*A tvé další zájmy a záliby?*

Když mám volno, nejradši spím, cestuji, čtu nebo jsem venku. Baví mě bruslení u Vltavy, lyžování a lezení po horách. Strašně ráda čtu – většinou u snídane – a tím pádem chodím pozdě do práce a přejíždím stanice metra – už po několikáté třeba Iluzi od Richarda Bacha. Jinak jsem fanynka drsných severských filmů a optimistických krváků Quentina Tarantina. A taky moc ráda labužničím – v cíli jakéhokoli výletu nesmí chybět cukrárna



a po Praze se orientuji spíše podle jmen restaurací než ulic. O dovolené nejradši cestuji – zásadně bez cestovky a klidně i sama, protože tak nejlépe poznám místní lidi a kulturu. Nejvíc mě zatím nadchla rajská příroda a ve stromech se honící šimpanzi v Ugandě a pak nádhera nekonečného pralesa a pohostinnost lidí v Amazonii.

*Pavlo, tak mě napadá – máš ty vůbec nějaké neřesti?*

Ale samozřejmě! Tak například chodím všude pozdě – většinou proto, že se někde začtu☺, jsem netrpělivá a někdy málo diplomatická. A někdy nalítnu na první dojem. Dřív jsem byla kuřačka, no, ale to už se teď nepočítá, že?

*Nepočítá, máš pravdu, ale to všechno ostatní, co dáváš, komu, jak a čím pomáháš, to se ani spočítat nedá! Děkuji za rozhovor a přeji Ti hodně, hodně zdraví a životní síly!*

*Pro Doteky připravila Zdena Jelínková  
metodička o.s. LORM*



## V zaměstnávání OZP se chystají změny

- *Novela by měla umožnit uznávání statutu osoby zdravotně znevýhodněné.*
- *Vymezení stavu by bylo obdobné jako u zákona o důchodovém pojištění.*
- *Někteří zaměstnavatelé by měli nižší kompenzaci nákladů na mzdu.*

Meziresortní připomínkové řízení k novele zákona o zaměstnanosti bylo ukončeno 24. 5. 2013. Ta by měla podle předkladatelů snižovat administrativní zátěž zaměstnavatelů, upravovat oblast zaměstnávání osob se zdravotním postižením, zaměstnávání cizinců, agenturní zaměstnávání a kontrolní činnosti na úseku zaměstnanosti.

Novela zákona by měla v oblasti zaměstnávání osob se zdravotním postižením především opětovně umožnit uznávání statusu „osoby zdravotně znevýhodněné“.

Pozn.: Tento status do 31. 12. 2011 přiznávaly na základě žádosti úřady práce. Osoby s tímto statutem byly považovány za „osoby se zdravotním postižením“ podle zákona o zaměstnanosti č. 435/2004 Sb., což v praxi znamenalo, že na ně zaměstnavatelé mohli čerpat některé příspěvky na zaměstnávání osob se zdravotním postižením či daňové úlevy. Od 1. 1. 2012 již tento status nově nebylo možné přiznat, pouze „dobíhala“ stávající vydaná potvrzení.

Od 1. 1. 2012 jsou za „osoby se zdravotním postižením“ podle zákona o zaměstnanosti č. 435/2004 Sb. považovány pouze tyto skupiny osob:

- a) osoby invalidní ve třetím stupni (dále jen „osoby s těžším zdravotním postižením“)
- b) osoby invalidní v prvním nebo druhém stupni
- c) osoby, které byly orgánem sociálního zabezpečení posouzeny, že již nejsou invalidní, a to po dobu 12 měsíců ode dne tohoto posouzení.



Podle návrhu novely by se za „zdravotně znevýhodněnou osobu považovala fyzická osoba, která má zachovánu schopnost vykonávat soustavné zaměstnání nebo jinou výdělečnou činnost, ale její schopnosti být nebo zůstat pracovní začleněna, vykonávat dosavadní povolání nebo využít dosavadní kvalifikaci nebo kvalifikaci získat jsou podstatně omezeny z důvodu jejího dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu“.

Vymezení dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu by pak bylo obdobné, jak jej známe např. ze zákona o důchodovém pojištění pro účely invalidních důchodů, tedy „nepříznivý stav, který podle poznatků lékařské vědy má trvat déle než jeden rok a podstatně omezuje psychické, fyzické nebo smyslové schopnosti a tím i schopnost pracovního uplatnění“.

Osobám s uznaným statutem „zdravotně znevýhodněný“ a jejich zaměstnavatelům však novela nepřiznává všechny výhody, které mohou čerpat zaměstnavatelé osob s přiznaným invalidním důchodem I., II. či III. stupně.

Zaměstnavatelé těchto osob by nemohli podle novely čerpat příspěvek na částečnou úhradu provozních nákladů chráněného pracovního místa. V případě, že by zaměstnavatel zaměstnával více než 50 % osob se zdravotním postižením a pobíral z tohoto důvodu příspěvek na podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením na chráněném pracovním místě, nečinila by jeho výše max. 8000 Kč (jako je tomu nyní u zaměstnávání osob s invalidním důchodem I., II. či III. stupně), ale výše by činila v případě zaměstnání osoby se zdravotním znevýhodněním max. 4000 Kč. Jednalo by se tedy skutečně pouze o částečnou kompenzaci nákladů na mzdu zaměstnance.

Připomínám, že se jedná prozatím pouze o návrh novely zákona. O dalším průběhu schvalování této novely vás budeme dále informovat na stránkách časopisu Můžeš.

*Lucie Marková*

*Poradna pro život s postižením Ligy vozíčkářů*

*Převzato z časopisu Můžeš 7–8 2013*





## Civilizační choroby (4. část)

### Výživa a civilizační choroby

Vážení čtenáři,

v dnešním dílu se dozvíme zajímavé informace o výživě našeho těla a jejím významu pro správné fungování organismu včetně prevence civilizačních chorob.

#### Tělesná hmotnost

Udržet si přiměřenou tělesnou hmotnost je jedním z důležitých předpokladů zdravotní prevence civilizačních chorob. Velké procento tuku v těle a oxidační stres jsou hlavní rizika pro možný vznik civilizačních onemocnění. Patří mezi ně především nemoci srdce a cév, vznik určitých nádorů, cukrovky, hemoroidů, žlučových kamenů atd. Pokud je náš příjem a výdej energie v rovnováze, udržujeme si správnou tělesnou hmotnost. Jestliže však převažuje příjem energie nad výdejem, tloustneme, a pokud vydáváme více energie, než kolik jí tělo přijímá, hubneme. Zajímavé je, že výdej energie je u každého člověka jiný a závisí na tom, jaký jsme tělesný typ, jak výkonný máme metabolismus, jak mnoho máme aktivní tělesné hmoty, jak jsme nebo nejsme trénovaní a dokonce i na tom, jak funguje naše nervová soustava a v jaké jsme duševní pohodě. Výzkumy ukazují, že obezita není běžně následkem vysoké žravosti či mlsnosti, problém je převážně na straně výdeje energie (což je pro chronické jedlíky a mlsaly zajisté povzbudivá informace, méně příznivá je pro lenochy). Kontrola energetického příjmu v potravě a zvýšení energetického výdeje pomocí pohybové činnosti jsou nejdůležitějším receptem na úpravu nadměrné tělesné hmotnosti u všech forem obezity.

#### Příjem potravy

je základní potřebou každého živého organismu. Výživa zajišťuje přívod energie a živin nezbytných pro fungování všech životních pochodů. Při každé hmot-



nostní redukci by strava měla zabezpečovat komplexní vyváženost všech výživových složek a současně zajišťovat i vyváženou dusíkovou bilanci přiměřeným příjmem bílkovin. Aby potrava mohla zajistit přívod všech nezbytných složek, musí se jí zkonsumovat přiměřené množství. Příliš malý objem přijaté potravy nezajišťuje dostatečný přívod esenciálních látek a zároveň nedostatečně stimuluje tlakové receptory v žaludku (a jejich prostřednictvím mozková centra sytosti), a tak vyvolává trvalý pocit hladu. Proto je tak důležité dosahovat rozdílu mezi příjmem a výdejem energie především zvýšením pohybu.

Správnou výživou lze tedy do jisté míry i léčit, špatná může podmiňovat vznik některých civilizačních chorob, včetně onkologických. Například nadbytečné užívání soli (ke zdrojům vysokého obsahu soli patří i sýry) podporuje rozvoj hypertenze, častá konzumace uzenin je považována za kancerogenní, zejména v souvislosti s maligním nádorem tlustého střeva.

### **Vegetariánství a alternativní výživové směry**

Existuje několik forem vegetariánství. Takzvaní semi-vegetariáni se vyhýbají červenému masu, vyřazují tedy ze svého jídelníčku maso hovězí, vepřové i skopové, ale nebrání se masu kuřecímu. Laktovegetariáni požívají mléko a mléčné výrobky, laktoovovegetariáni konzumují vedle mléka a výrobků z něj také vejce, pescovegetariáni jedí ryby a mořské živočichy, pulovegetariáni zase pouze drůbež a ortodoxní vegetariáni – vegani – nepřipouštějí konzumaci žádných produktů živočišného původu, jejich strava se tedy skládá pouze z ovoce, zeleniny, luštěnin, cereálií, mořských řas, kvašených sójových výrobků apod. (někdy též označováno jako makrobiotická strava). Vegetariánství u lidí s ukončeným růstem může přinést i zdravotní užitek: redukce příjmu tuků – zvláště cholesterolu, zdroj rostlinných olejů s nenasycenými mastnými kyselinami, vyšší příjem zeleniny a ovoce, tedy i vlákniny, vitaminů a minerálních látek, což má příznivý vliv na výšku krevního tlaku, obezitu, kardiovaskulární onemocnění a diabetes. Pro rostoucí děti však může vegetariánství znamenat velké zdravotní riziko. Také těhotným ženám žádnou z forem

alternativní výživy rozhodně nelze doporučit. Rovněž např. lidé s ledvinovým onemocněním musejí pečlivěji sledovat množství přijímaných bílkovin, zejména v období léčby a rekonvalescence.



## **Životní styl**

Nejlepší cestou k redukci hmotnosti a udržení optimální tělesné váhy je výchova k zdravému životnímu stylu, který přinese nové nastavení rovnováhy mezi příjmem a výdejem energie, tedy ve vztahu stravy a pohybové aktivity. Pokud bude člověk dodržovat obecné zásady zdravé výživy a nebude překračovat maximální denní energetický příjem, přiměřený jeho fyzické aktivitě, není nutné mu přímo zakazovat některá jídla. To mu dovolí žít bez ztráty příjemných prožitků z jídla a také bez pocitů viny a neúspěchu z nedodržení zákazů. V každém případě bychom se měli vyhýbat tukům přepalovaným, rafinovaným, hydrogenovaným a jinak chemicky upravovaným. Přednost by měly mít rostlinné tuky lisované zastudena, ryby, ořechy a semínka. Ovšem střídavá konzumace živočišných tuků (např. máslo, vejce, jogurty), vyvážená zvýšeným příjmem tuků rostlinných není pro organismus nebezpečná. Roli zde sehrává samotné zpracování tuku i finální forma jeho úpravy.

## **Rady pro redukci váhy**

Změny zavádějte postupně, rozhodně se vyhněte „osvědčeným dietám“, pouze se pokuste snížit svůj denní příjem o 2 000 až 2 500 kJ. Dodržujte pestrý a chutný jídelníček, v rámci pitného režimu omezte příjem alkoholu, zpočátku si jídlo odvažujte, naučte se rozlišovat mezi hladem a chutí, nejezte ve spěchu, při tepelné úpravě potravin preferujte páru, dušení, pečení bez tuku, vyhněte se uzení, smažení a grilování. A nezapomeňte se pravidelně hýbat! Při závažných potížích s obezitou či nadváhou, kterou jedinec není schopen usměrnit sám, je řešením obrátit se na výživového poradce, který pomůže nejen se správnou výživou, ale „naordinuje“ i tělesnou aktivitu vhodnou pro konkrétní osobu nebo doporučí spolupráci s „osobním trenérem“.

Takže, milí čtenáři, hodně zdaru při udržování optimální tělesné hmotnosti jak jídlem, tak pohybem – a hlavně pevné zdraví!

*Z internetu zpracovala Zdena Jelínková  
metodička o.s. LORM*



## HAF

### SLUŽEBNÍ PLEMENA PSŮ PRO HANDICAPOVANÉ (11. část)

#### Chodský pes je symbolem Šumavy

Tak jako je bernardýn symbolem Švýcarska, pro český národ se jím bezpochyby stal chodský pes. Historie obou plemen je totiž v některých směrech podobná. První zmínky o chodském psu se podle dochovaných pramenů datují již od 13. století, kdy Chodové na Šumavě střežili nejdůležitější obchodní cesty vedoucí od Domažlic do bavorské části Německa. Doprovázeli je tvrdí, houževnatí a velmi odolní psi, kteří se dokonale přizpůsobili zdejšímu drsnému podnebí. Vzhledem k tehdejší době nebylo povinností těchto psů pouze pomáhat střežit a bránit bavorsko-české pohraničí, ale sloužili též v pastevectví a často i ve stopování při nezbytném lovu zvěře. Spisovatel a katolický kněz Jindřich Šimon Baar ve svých dílech opěvujících Chodsko uvedl, že toto plemeno bylo údajně ještě ve dvacátých letech minulého století chováno v jeho rodném Klenčí pod Čerchovem a blízkém okolí. Rovněž Mikoláš Aleš tohoto ovčáckého psa s delší srstí na krku zvěčnil na svých kresbách, které vyšly jako ilustrace ve známém románu Aloise Jiráska Psohlavci.

S blížící se 2. světovou válkou však chodský pes téměř upadl v zapomnění. Po válce, přesněji od roku 1948, se řada nadšenců začala pokoušet o znovuzrození chodského psa. Až v roce 1985 byla úspěšně započata

regenerace tohoto všestranně využitelného plemene. Aby toho mohlo být dosaženo, předcházela tomu výzva a fotografie otištěné v kynologickém časopise. Několik čtenářů se ozvalo s tím, že takového psa mají, a regenerace tedy mohla začít. Základem pro obnovení chovu chodského psa se stali fenka Bessy a pes Dixi, kteří přivedli na svět prvních 6 štěňat. Po nějaké době se podařilo sjednotit a ustanovit standard, a tak bylo znovu vytvořeno původně české plemeno chodského psa.



Chodský pes je středně velký pes černé barvy s rezavým pálením. Tělo má obdélníkový tvar, dlouhá srst s bohatou podsadou tvoří hřívu okolo krku. Jeho vzhled je velice líbivý a harmonický, neboť všechny jeho tělesné partie jsou sladěny tak, že jako celek působí kompaktně a ladně. Dalším charakteristickým znakem pro toto plemeno je postavení a nesení krátkých uší, elegantní linie dlouhé šíje a krku. Kohoutková výška tohoto plemene je stanovena na minimálně 51 cm u psa a 48 cm u feny, hmotnost u obou pohlaví se pohybuje v rozmezí 16–25 kg.

Tento elegantní pes navíc vyniká velkou otužilostí a odolností vůči nepříznivému počasí, jeho pohyb je lehký a volný. Výhodou je, že jeho dlouhá srst není příliš náročná na údržbu, která by měla samozřejmě spočívat v častém kartáčování, hlavně v období línání. Chodský pes vyžaduje pravidelné procházky, neboť se vyznačuje temperamentní povahou bez známek nervozity, je náruživým sportovcem, přitom bývá poslušný a poměrně snadno ovladatelný, protože se rád učí. K ostatním členům rodiny je přítulný, miluje zejména starší děti. Rovněž je oceňován jako výborný hlídač, vůči cizím osobám je totiž nedůvěřivý se snahou při eventuálním ohrožení bránit své blízké nebo jejich majetek. Díky své dobrosrdečné povaze bývá též skvělým ochranným a doprovodným psem, zvláště pro seniory. I přes svou střední velikost je schopen náročného výcviku, a proto se chodský pes uplatňuje také jako vodící pes pro nevidomé. Navíc pro výborné čichové schopnosti může být s úspěchem nasazen například při vyhledávání drog. Vynikající službu koná i jako záchranářský pes,

zejména při vyprošťování osob, zasypaných v troskách domů nebo v lavinách. Jeho další velice oceňovanou vlastností je skutečnost, že může být umístěn celoročně ve venkovním výběhu, pokud má k dispozici zateplenou boudu, přičemž je důležité dbát na to, aby nebyl ponechán zcela sám sobě. Může spokojeně žít i v bytě, pokud má příležitost k různým hrám a dostatek pohybu, v každém případě však musí být v kontaktu s ostatními členy rodiny.

*Zdeněk Sedláček*



## **INFORMACE**

### **Novinky v oblasti kompenzačních pomůcek**

Vážení čtenáři,

dnes vám představujeme 3 kompenzační pomůcky do kuchyně, a to především v souvislosti s rubrikou Recepty. Mnozí z vás je již delší dobu běžně používáte, avšak najdou se zajisté i tací, kteří se samostatným vařením právě začínají a v nabídce těchto malých, leč výborných kuchyňských pomocníků se teprve orientují.

#### **INDIKÁTOR HLADINY S VIBRACÍ, ZVUKEM A MAGNETEM**

Indikátor detekuje dvě úrovně kapaliny, občasné pípnutí a vibrace detekuje téměř plnou nádobu, rychlejší pípání a nepřetržitá vibrace značí stop nalévání. Indikátor má integrované dva malé magnety, které umožňují jeho umístění na snadno přístupném místě.

Indikátor je vybaven baterií CR2032.

Cena: 300 Kč

#### **LOUPAČ ČESNEKU**

Ze stroužku česneku odřízněte kořínek a vložte do trubičky česnekového loupače. Mírným tlakem dlaně poválejte po pracovní desce. Slupka česneku se oddělí.

Cena: 35 Kč

## MINUTNÍK MECHANICKÝ HMATOVÝ C

Mechanický minutník má tvar čtverce o rozměrech 55 x 55 mm, je hmatově označen v pětiminutových intervalech.

Minutník nastavujeme tak, že nejprve otočíme středovým kolečkem doprava, a to téměř o 360 stupňů (tím natáhneme pero minutníku). Při vracení otočného kolečka se zastavíme na tom čísle (počtu minut), které potřebujeme nastavit. Po uplynutí této doby minutník zazvoní cca 7 vteřin. Minutník lze nastavit maximálně na 60 minut.

Cena: 175 Kč

*Zdroj: <http://www.tyflopomucky.cz/olomouc.php>*



## Nevidomí a oční protézy

Řada lidí s těžkým zrakovým postižením nosí oční protézu. Existují i nevidomí, kteří mají obě oči nahrazené. Může se zdát netaktní se na toto jistě velmi citlivé a osobní téma otevřeně pobavit. Jak se žije lidem s umělou náhradou oka či očí? Z jakých důvodů se těžce zrakově postižený člověk rozhodne nechat si vyjmout oko? Co všechno je spojené s používáním očních protéz? Může být překvapivé, kolik je mezi zrakově postiženými lidmi těch, kdo oční protézu nosí na jednom či obou očích. Dnešní oční protézy jsou vyráběné natolik dokonale, že jsou na první pohled k nerozeznání od živého oka. Právě proto ani profesionálové pracující s lidmi s těžkým zrakovým postižením si oční protézy u svých klientů vůbec nemusí povšimnout. Vidící lidé se ostýchají nevidomého na vzhled jeho očí ptát, zejména vědí-li či tuší, že dotyčný používá oční protézku. Nabízím vám tedy pár informací k tomuto tématu.

Řadu let jsem už jako zcela nevidomá trpěla značnými bolestmi očí, potažmo celé hlavy a z toho plynoucími stavy závratí a dalšími zdravotními problémy. Když jsem se začala zajímat, zda obdobnou zkušenost mají jiní nevidomí, překvapilo mě, nakolik jsou bolesti hlavy působené problémy s očima mezi nimi rozšířené. I dal-



ší lidé mi potvrdili moji opakovanou zkušenost, že se mnozí oční lékaři těmito obtížemi příliš nezabývají. Jako by úplnou ztrátou zraku člověk přestal být pacientem vyžadujícím oftalmologickou péči. Tento přístup se může zdát zcela pochopitelný. Oči nevidí, tak co bychom na nich dál léčili...? Ztrátou zraku ovšem původní příčina očního onemocnění ve většině případů nekončí, nemoc v očích dál neblaze působí. I po úplné ztrátě zraku je u mnoha diagnóz důležité pokračovat v braní léků, očních kapek apod. Tuto skutečnost podceňují i samotní nevidomí, přístup oftalmologů je v tom však často bohužel podporuje.

Podle MUDr. Anny Zobanové, naší přední oftalmoložky proslulé zejména diagnostikou dětí, je na místě, aby nevidomý člověk, který s očima nemá žádné pocíťované potíže, docházel jednou ročně na preventivní oftalmologickou prohlídku. Jestliže nevidomého oči jakkoli bolí, nadměrně slzí, jsou zahleněné apod., měl by se poradit s očním lékařem o vhodné léčbě. Pokud problémy s očima přetrvávají po odzkoušení veškeré možné léčby, má smysl uvažovat o vynětí oka. Této operaci se odborně říká enukleace. K rozhodnutí podstoupit enukleaci by měly vést ryze zdravotní důvody, nikdy ne důvody estetické, kosmetické. Jestliže člověku jeho nevidomé oko či oči nepůsobí žádné zdravotní obtíže, oko, případně oči, „pouze“ nevypadají zrovna nejlíp, enukleace není vhodná. Tento zákrok s sebou totiž přece jen nese určitá rizika (viz níže). Jedná se o velký zásah do organismu a vždy je lepší mít svůj orgán nežli umělý. Enukleace je samozřejmě nevratná; rozhodnout se člověk může kdykoli později, zpět cesta nevede.

Dovolím si ryze laicky nastínit podstatu enukleace. Odborníci ať mi prosím nepřesnosti a velké zjednodušení prominou. Při enukleaci je v celkové narkóze vyňata oční bulva a vzniklý prostor se vyplní umělým materiálem, tzv. implantátem. K implantátu se přišijí oko-hybné svaly a celá „stavba“ se překryje spojivkovou tkání. Na pečlivosti operátora závisí výsledná schopnost oko s protézou otevírat, zavírat a přirozeně s ním pohybovat, symetricky kopírovat pohyb s okem druhým. Pooperační stav je značně bolestivý, podávají se silná analgetika. Pacient





si po enukleaci v nemocnici pobyde pár dní, obvykle ne déle jak týden. Během prvních dní a týdnů je možné nosit provizorní protézku; většinou ji poskytne přímo oční oddělení, kde byl pacient odoperován. Pro zdárné hojení může ale být lepší vydržet ten čas bez protézky. Jakmile se rána dokonale zahojí, objednává se pacient k výrobcí očních protéz. Oční protéza je vyráběna člověku přesně na míru a je částečně hrazena z prostředků zdravotního pojištění. Oční protézy existují ve dvou variantách – skleněné a akrylátové. Skleněná protéza je levnější (cca 1000 korun, pacient si doplácí cca 300 Kč), poukaz na ni vystavuje ošetřující oční lékař. Pacient má nárok na dvě skleněné protézy ročně. Skleněná protéza vypadá zcela přirozeně. Její životnost zkracují slané slzy, které sklo rozleptávají. Protézku je obvykle nutné měnit po půl roce až roce, z kraje období po enukleaci častěji, protože se prostor pro protézku postupně zvětšuje, jak se vstřebává pooperační otok. Nevýhodou skleněných protéz je jejich křehkost, při oplachování protézy hrozí vyklouznutí z ruky, které protézka nemá šanci přežít. Při mrazivém počasí může nepříjemně studit.

Výrobě skleněných očních protéz se u nás věnují dva skláři – jeden v Jablonci nad Nisou a druhý v Ústí nad Labem. Nová protézka se vyrábí na míru, takže je nutné pro ni osobně dojet. Akrylátové protézy jsou trvanlivější – vydrží řadu let a jsou nerozbitné. Ve srovnání se skleněnými náhradami se mohou zdát o něco méně dokonalé, ovšem pohledům nezasvěcených se i tyto protézy jeví jako živé oči. U tohoto materiálu je nutné více dbát na hygienu, na akrylátu se snáz uchytlí infekce. Cena jedné akrylátové protézy je kolem tří tisíc korun, pojišťovny pacientovi v současnosti přispívají dvoutisícovou částkou. Předepsání protézy podléhá schválení revizního lékaře. Z tohoto důvodu se někteří oftalmologové o existenci akrylátových protéz svému pacientovi vůbec nezmiňují, aby se vyhnuli administrativním komplikacím.

Výrobou akrylátových očních protéz se u nás zabývají tři výrobci, a to v Praze, v Brně a Opavě. Stejně jako u skleněných protéz je nutné za výrobcem osobně dojet a nechat si protézku vyrobit přesně na míru.

Výše dotace z prostředků zdravotního pojištění se často



mění, je vhodné se aktuálně informovat u výrobce protéz.

Ve výjimečných případech se mezi uživateli očních protéz objevuje alergie na akrylát (umělá pryskyřice), která může být i velice silná a znamená pak, že člověk může používat pouze protézky skleněné. U tohoto materiálu zatím alergická reakce zjištěna nebyla.

K nepříjemnostem života s očními protézami mohou patřit záněty očí, které je zapotřebí včas léčit. Ty mohou znamenat, že člověk po nějakou dobu nemůže protézku nosit, nebo si ji nasazuje jen na kratší čas, například mimo domov. Objevují se problémy s osycháním spojivky, pociťované jako nepříjemné drhnutí a řezání pod víčky, které může být až velmi bolestivé. Děje se tak proto, že tvorba slz a jejich odtok mohou být po enukleaci zhoršené. Při takových obtížích může pomoci užívání umělých slz. Pro pravidelnou hygienu s preventivními účinky se mi kromě obyčejné vody z kohoutku výborně osvědčily oční kapky Omisan. Pozor, kapky Ophthalmoseptonex, mezi lidmi velmi oblíbené, nadměrně vysouší spojivku. Náchylnost k problémům s protézkami bývá v letních vedrech, při větrném počasí a v prašném prostředí. Může vadit i jemný přímořský písek, zakouřené interiéry apod. Před nepříjemným osycháním spojivky mohou dobře sloužit brýle.

Na stránkách [www.zivotbezoka.cz](http://www.zivotbezoka.cz) je možné najít další informace včetně adres výrobců očních protéz. Případné dotazy můžete také směřovat autorce tohoto článku.

### **O autorce:**

Pavla Kovaříková (1972) se narodila s vrozeným glaukomem. V dětství měla zbytky zraku, od 15 let je zcela nevidomá. Před sedmi lety podstoupila enukleaci jednoho a pak i druhého oka. Dlouhodobě se profesionálně věnuje poradenství a přednáškové činnosti na téma života s těžkým zrakovým postižením.

*Pavla Kovaříková*  
*[pavla.kovarikova@volny.cz](mailto:pavla.kovarikova@volny.cz)*  
*Zdroj: Zpravodaj Tyfloservisu o.p.s.*

# OSOBNOSTI ZE SVĚTA

## HLUCHOSLEPÝCH



### Kevin Frost: hluchoslepý rychlobruslař

*Hluchoslepý rychlobruslař z Kanady Kevin Frost by se rád zúčastnil paralympijských her. V cestě má pouze dvě překážky: Usherův syndrom a skutečnost, že paralympijský výbor zatím neuznává rychlobruslení hluchoslepých jako sport.*

Kevin má tunelové vidění (asi 8 % běžného vidění) a 15 % zbytku sluchu. Ale i přesto se nevzdává. Chce se svým týmem docílit toho, aby paralympijský výbor uznal tento sport a on byl první, kdo se ho na paralympiádě zúčastní. Kevin se narodil v roce 1967 ve městě Victoria v Kanadě. V roce 1972 se přestěhoval do Ottawy, kde začal navštěvovat školu. V tomto období, konkrétně v 9 letech, zjistil, že ztrácí sluch. Měl zachováno pouze 25 % sluchu. V roce 1986 úspěšně ukončil studia na střední škole. Kevin byl aktivní již během studií. Po ukončení školy pracoval ve velkém obchodě s potravinami. Jeho vášeň pro sport však byla stále silnější. Miloval zejména hokej a v 10 letech se stal rozhodčím.

Kevin má tři zdravé děti. Jeho přátelé pozorovali, že Kevin naráží do židlí, hraček a věcí kolem. V roce 2002 si nechal vyšetřit zrak a po několika testech se dověděl, že má Usherův syndrom. Nastal velký zlom v jeho životě. S humorem komentuje své působení v hokeji: „Dělat rozhodčího jsem mohl dál. Všichni rozhodčí jsou stejně slepí.“ Přišel ale o řidičský průkaz a ztratil práci. Co dál? Musel kompletně změnit své životní cíle a sny. Díky pomoci přátel, profesionálů a vodícího psa Nema se opět stával nezávislým a soběstačným. S návrhem na rychlobruslení přišel jeho kamarád Ron Guerard. Kevin se i přes úskalí, která přináší jeho handicap, rozhodl vyzkoušet své schopnosti a rychlobruslení se stalo jeho vášní. Ron se stal jeho osobním trenérem. Kevin má



kolem sebe odborný tým, který se zaměřuje na rychlobruslení a získání potřebné fyzické kondice. Aby se dostal na olympijskou úroveň, trénuje 6 dní v týdnu. Je přesvědčen, že svého snu – být vítězem na olympiádě, dosáhne. Jeho sen nekončí získáním olympijské medaile. Chce být mentorem pro všechny, kteří mají podobné sny. Kromě rychlobruslení se s velkými úspěchy věnuje také veslování. Svoje aktivity směřuje také na osvětu. Pořádá přednášky pro školy, veřejnost a dokonce školil ottawskou policii. V roce 2008 získal na Masters International Games v Německu 18. místo. V roce 2012 už na Paralympijském poháru nevidomých v Rusku získal 5 zlatých medailí a pokořil 3 světové rekordy. Od roku 2002 má na svém kontě celkem 49 medailí.

O Kevinově životě a sportu byl natočen dokumentární snímek s názvem *Blind Ambition* (Slepá ambice), který měl premiéru 18. října 2012. Z původně 8minutového snímku vznikl film, který postihuje další důležité aspekty Kevinova života. Kevin je pozitivní a charismatická osobnost se smyslem pro humor, která se snaží přeměnit všechno negativní v pozitivní. Kevin říká: „Nevzdávejte se svého snu. Můžete jej dosáhnout, pokud do něj vložíte vůli a srdce. Také je možné získat pomoc v okolí. Nebojte se ji hledat nebo přijmout.“

*Pro Doteky z anglického jazyka  
připravila Lenka Veverková  
terénní sociální pracovnice Praha*



## Lormova rukavice pro mobilní telefon

Elektronická Lormova rukavice byla vyvinuta v roce 2012 interdisciplinárním týmem zvaném „Design ResearchLab“ ve spolupráci s německou telekomunikační laboratoří a Technickou univerzitou v Berlíně. Rukavice slouží pro digitální převod běžného textu do Lormovy abecedy a je primárně určena pro používání k chytrému telefonu, a to zejména pro čtení a psaní zpráv.

Jak taková rukavice funguje? Rukavice má na sobě citlivé senzory a polštářky, které vysílají vibrační signály odpovídající písmenům Lormovy abecedy. Pokud si člověk chce přečíst textovou zprávu v telefonu, nasadí si rukavici. Text je digitálně převeden do Lormovy abecedy, vyslán do rukavice a příjemce čte jednotlivá písmena pomocí vibrací ve své dlani. Pokud chce člověk naopak poslat zprávu, napíše text v Lormově abecedě na svoji dlaň, kde má rukavici. Tento text je následně digitálně převeden do klasického textu a přenesen do telefonu. Takto převedený text může být poslán jako sms, email či přečten zpět pomocí hlasového výstupu telefonu. Pro spojení mezi telefonem a rukavicí je využíváno zařízení bluetooth.

Rukavice je stále ve vývoji, ale v budoucnu by tato elektronická rukavice mohla posloužit pro čtení textu při prohlížení internetu či čtení elektronické knihy. Další fáze výzkumu se chce zaměřit na převod mluveného slova do Lormovy abecedy ve formě vibračních signálů na rukavici.

*Pro Doteky z anglického jazyka  
připravila Lenka Veverková  
terénní sociální pracovnice Praha*



## Hluchoslepí lidé: neslyšení a nevidění

*Článek o aktivitách mezinárodní organizace Sense International v rozvojových zemích přibližuje životy lidí s hluchoslepotou v Indii.*

Cesta vede přes polopoušť. Po obou stranách pracují ženy na prašných kmínových a řepkových polích. Takto vypadá srdce Gudžarátu, státu na severozápadě Indie, kde žije 60 milionů obyvatel. Oblast obrovské chudoby, kde se letní teplota pohybuje okolo 50 stupňů Celsia a kde působí mezinárodní organizace Sense International.

Ačkoliv jsou silnice v oblasti Gudžarátu podle indického standardu ve výborném stavu, vesnice Dhanki je dostupná po štěrkové cestě. Tady, 90 km od největšího a hlavního města Ahmadábadu, je vzkvétající Indie na světelné míle daleko. Hansa Makwana, 22letá dívka, žije v úzké uličce v domě z bláta a cihel s omezenou dodávkou energie a bez hygienického zařízení. Je prakticky neslyšící a téměř nevidomá. Hansa je klientkou organizace Sense International již 10 let.

Původně prakticky neschopná komunikace a téměř připoutaná na lůžko, strávila Hansa během posledních 10 let tisíce hodin se svojí učitelkou Deepak, zaměstnankyní místní pobočky Sense International. Nyní Hansa může komunikovat s ostatními pomocí kombinace znakového jazyka a gest a je schopná pomáhat s domácími pracemi, jako je úklid a vaření.

Důležité je, že Hansa může zůstat sama doma, zatímco její matka Ramu (45 let) může pracovat jako dělnice a vydělat tak kolem 100 rupií (asi 36 Kč) za jeden den práce. Není to mnoho, ale pro rodinný rozpočet je to zásadní příjem. Ramu říká, že díky manželovi a synovi tak má rodina příjem ze 3 platů. Přestože si někdy musí půjčit nebo rodina občas trpí hladu, jsou podle Ramu věci nyní jednodušší: „Hansa je šťastná a více si věří.“

Organizace Sense International byla založena v roce 1994 s cílem zajistit tolik potřebnou podporu a služby pro lidi s hluchoslepotou v rozvojových zemích. Těžké sluchové a zrakové postižení postihuje více než 600 000 lidí po celém světě, je jim však věnována malá pozornost.

„V některých nejchudších zemích jsou hluchoslepé



děti vyloučeny a žijí krátký osamělý život. Je to z několika důvodů, mezi které patří chudoba, předsudky, nedostatek zdravotní péče, vzdělání a sociálních služeb. Organizace Sense International zahájila spolupráci s lokálními organizacemi v Indii a zaměřila se zejména na poskytování odborné pomoci a služeb pro hluchoslepé. Cílem této trvale udržitelné podpory je, aby hluchoslepí a jejich rodiny mohli žít co nejvíce samostatný a plnohodnotný život díky zvyšování odbornosti místních pracovníků," říká James Thornberry, ředitel organizace, která má svoji základnu v Londýně.

Současný stav je způsobený nemocemi, které jsou v rozvojovém světě běžné. Jde především o zarděnky, meningitidu a encefalitidu, geneticky podmíněné nemoci a také předčasný porod. První projekt Sense International byl zahájen v roce 1994 v Latinské Americe. Organizace je aktivní také v Bangladéši, Keni, Tanzánii, Peru, Rumunsku a Ugandě.

Před zahájením práce Sense International v Indii (v roce 1997) bylo v celé zemi pouze jedno zařízení pro hluchoslepé děti ve městě Bombaj. V tomto zařízení byla péče poskytována pouze 23 dětem.

„Služby pro nevidomé nepřijímaly ty, kteří neslyší, a služby pro neslyšící nepřijímaly ty, co nevidí. Takže hluchoslepí neměli žádnou službu," říká Akhil Paul, ředitel Sense International v Indii. Patnáct let poté, co organizace Sense International zahájila v Indii svoji činnost, pomáhá dnes 43 000 hluchoslepých dětí v oblasti komunikace, samostatného pohybu a odborného vzdělávání, spolupracuje s organizacemi ve 21 státech Indie a zaměřuje se také na prosazování samotného programu.

Jednou z nejtěžších věcí bylo vyhledání dětí, které potřebovaly pomoc. Sčítání lidu začalo zahrnovat informace o postižení osob teprve nedávno, takže organizace Sense International musela provést vlastní výzkum. Organizace zjistila, že i přes obrovský rozvoj služeb pokrývá stále méně než desetinu ze statisíců hluchoslepých v Indii, přičemž většina z nich žije v odlehlých místech země. Indie doposud neuznává hluchoslepotu jako samostatnou kategorii postižení.

Předpokládá se, že počet hluchoslepých bude stále



narůstat. Mnoho případů hluchoslepoty je zapříčiněno Usherovým syndromem, který způsobuje ztrátu sluchu v raném věku a následně během puberty postupné zhoršování zraku. Vzhledem k tomu, že je indická populace velmi mladá, dá se předpokládat, že desetitisíce neslyšících dětí se stanou v průběhu deseti let hluchoslepými.

Například patnáctiletá temperamentní veselá dívka Meeraj, která žije se svými rodiči ve farmářské oblasti města Sayila v Gudžarátu. Meeraj, která je neslyšící a má těžké zrakové postižení, dnes díky učitelům ze Sense International chodí do běžné školy 3 dny v týdnu. Jinak navštěvuje speciální třídu ve vzdělávacím centru, kterou provozuje společně několik neziskových organizací. „Miluju hudbu a tanec,“ říká Meeraj. „Sleduji tanečnický a kopíruji jejich pohyby, přestože nemůžu slyšet hudbu.“ Meeraj si uvědomuje, že se její zrak v posledních letech zhoršil, ale neuvědomuje si plný rozsah situace a to, co jí ještě čeká. Doktorů předpokládají, že ve dvaceti letech bude totálně nevidomá. Nicméně podpora a vzdělávání může alespoň snížit sociální izolaci, která je často důsledkem hluchoslepoty.

Rajesh Sheth žije nedaleko místa, kde Meeraj studuje, v malém městě Limbdi. Dnes je mu 33 let a asistentem indické organizace Sense International je už více než deset let. Upovídaný, společenský a zábavný, pomáhá svým rodičům vyrábět a prodávat „fafdu“ (místní jídlo vyrobené ze smaženého kořeněného těsta). Rajesh stráví dnešní večer, stejně jako každý víkend, se svými 4 kamarády, z nichž 2 jsou neslyšící, v oblíbené čajovně stejně jako desítky milionů jiných Indů, aby si popovídali, pozdravili známé, popili čaj...

*Pro Doteky z anglického jazyka  
připravila Lenka Veverková  
terénní sociální pracovníce Praha*



# SPOLEČENSKÁ KRONIKA



## JUBILEA

Ve čtvrtém čtvrtletí roku 2013 oslaví svá životní jubilea tito členové a klienti o.s. LORM:

25 – Renáta Hladíková, Velké Meziříčí

30 – Monika Růžičková, Příbram

35 – David Berenreiter, Praha

45 – Ingrid Hurdálková, Nezdenice

45 – Zdenka Hrtúsová, Otrokovice

55 – Iveta Tůmová, Praha

80 – Eva Scheichlová, Praha

85 – Marie Doležalová, Jihlava

85 – Vlastimila Jelínková, Přerov

87 – Marie Šestáková, Praha

88 – Zdeněk Lelek, Liberec

89 – Otilie Štaffová, Ostrava

92 – Jaromír Kavan, Liberec

93 – Elena Krupská, Praha

Všem oslavencům přejeme hodně zdraví, spokojenosti a optimismu, do dalších let mnoho životních sil!

## Rozloučení

V neděli 18. srpna ve věku 71 let navždy opustila řady Lormáků **paní Ludmila Havlíčková** z Prahy. Byla dlouholetou členkou naší organizace, v minulých letech se s potěšením, pokud jí zdraví dovolilo, účastnila pražských klubů, občas si troufla i na týdenní pobyt. Ráda zpívala, povídala si a ti z nás, kteří jsme měli možnost poznat Lidušku více „zblízka“, vědí, že s ní o zábavu a smích nebyla nouze. Vzpomeňme s úctou na tuto nenápadnou skromnou ženu a rozlučme se s ní jejím posledním literárním dílkem.

*Zdena Jelínková  
metodička o.s. LORM*



## **Pohádka o malém zajíčkovi a o velké radosti**

Ve velkém hlubokém lese byla mezi mnoha zvířátky zaječí rodina, maminka zaječice a pět zajíčků. Tatínka neměli. Jednou ráno řekla zaječice: „Děti, dnes se vydáte samy do lesa, abyste se naučily o sebe postarat.“ V tom uslyšeli neznámé silné zvuky, které vydávala motorová pila dřevorubců, kteří v lese pracovali. Zajíčkové se v mžiku rozprchli. Jenom ten pátý nejmenší se nějak zamotal a zvuky se blížily.

Zajíček byl už dost daleko, ale místo aby běžel hlouběji do lesa, utíkal k lidem. Byl v hrozném úzkosti. Rychle skočil do neznáma. Ocitl se na dvorku.

Na kládě tam seděl chlapec. Zajíček si vzpomněl, co je učila maminka o člověku, že je pro ně stejně nebezpečný jako pes a liška, že pes je dokonce přítelem člověka, ale bylo pozdě. Chlapec se velice zaradoval, rychle hmátl zajíčkovi po uších a pevně ho sevřel. To se hned tak někomu nestane, aby mu přišel zajíc sám pod ruku. Bude pečínka bez práce.

Zadíval se na zajíčka. Cítil, jak se mu pod rukou chvěje a uviděl jeho vyděšený pohled. Ke všemu si uvědomil, že k tomu, aby měl pečínku, musí zajíčka zabít. Kdyby ho viděl, jak dělá škodu v zelenině, dokázal by to. Proti tomu má právo se bránit, ale takhle! Jeho velká radost rychle zmizela. Najednou nějak přestával mít chuť na pečínku. Místo toho si vzpomněl na svůj strach. Třeba před nemocí nebo před přepadením zlými lidmi. Znovu se zadíval na zajíčka. Zdálo se mu, že je ještě vyděšenější. Vstal, přiblížil se k brance a otevřel ji dokořán. Postrčil omámeného zajíčka se slovy: „Běž si po svobodě ušáčku.“ Ten prudce vyrazil. V první chvíli ani nevěděl, jestli utíká strachy před člověkem nebo radostí ze svobody.

Chlapec stál za brankou a díval se směrem, kterým se zajíček mihl jako šipka a ztratil se v polích. Pojednou mu bylo tak lehko. Chtělo se mu zpívat a obejmout celý svět. Poznal, že radost z dobrého skutku je tou velkou radostí každého člověka, který ví, proč má svědomí, a umí se s ním vždycky včas poradit.



### Křen brání rozvoji infekcí

Tato známá rostlina se silným a ostře chutnajícím kořenem se dnes nejčastěji používá v kuchyni jako příloha k masu a uzeninám. Při nařiznutí nebo strouhání kořene křenu se uvolňují látky, které vyvolávají slzení, stejně jako při krájení cibule. Přes tuto nepříjemnou vlastnost má křen velmi posilující účinek na naši obranyschopnost, neboť dokáže v těle účinně potlačovat infekce a je výborným doplňkem léčby nejrůznějších nemocí, například při nachlazení, angíně a chřipce.

Křen selský (latinsky *Armoracia rusticana*) je vytrvalá bylina dosahující výšky 60–150 cm. V zemi vytváří dlouhý a masitý kořen, který je na povrchu nažloutlý, uvnitř s bílou dužinou. Silná tuhá větvená a přímá listnatá lodyha je hluboce rýhovaná a uvnitř dutá. Listy jsou dlouhé až 80 cm, eliptické, s vroubkovaným okrajem, po rozdrčení ostře páchnou. Květenství je na konci větví složené z mnoha hroznů, vonné květy jsou stopkaté, špinavě bílé.

Původní vlastí křenu je pravděpodobně černomořská oblast jihovýchodní Evropy (jih Ukrajiny a přilehlé části Ruska). V současnosti je tato rostlina hojně pěstována po celém mírném pásmu severní polokoule s výjimkou nejsevernějších oblastí a velehor, dále v Jižní Americe, v Austrálii a na Novém Zélandu. Velmi snadno zplaňuje, tak ji můžeme s jistotou považovat za druh zdomácnělý. Toto rozšíření se týká i českých zemí, do nichž byl křen zřejmě přinesen prvními Slovy, a to někdy v období 3. až 6. století po Kristu.

Ve volné přírodě jej najdeme nejčastěji na březích řek a rybníků, v příkopech, navážkách, skládkách a podél cest, hlavně na vlhčích hlinitých až jílovitých půdách, bohatých na dusík. Kvete od května do srpna.

Pro léčebné účely se sbírá kořen, a to obvykle z dvouletých rostlin, hlavně v podzimních měsících (září



až listopad), případně na jaře (březen až květen). Kořen se vyrývá rýčem nebo opatrně vykopává ze země a uchovává čerstvý v chladu a vlhku, nejčastěji zahrabán v bedýnkách s pískem ve sklepě.

V lidovém léčitelství má křen významné postavení, jeho léčivé účinky jsou známé už od starověku. Již v malých dávkách při vnitřním užívání povzbuzuje chuť k jídlu a celkově i činnost trávicího systému, usnadňuje odkašlávání, léčí záněty dýchacích cest a má mírný močopudný účinek. Doporučuje se jej užívat pravidelně nejen kvůli vysokému obsahu vitamínu C, ale taktéž i preventivně proti chorobám způsobeným bakteriemi, viry, houbami a prvoky. Dále se křen uplatňuje jako podpůrný prostředek při léčbě žloutenky, zánětů jater, poruch zažívání a vleklých infekcí močových cest i střev. Proti kašli z nachlazení a zahlenění průdušek se používá nastrouhaný a oslazený medem. Jako obklad v podobě křenových placek (připravených z 1 dílu nastrouhaného křenu, 5 dílů mouky a 1 dílu tuku) slouží při revmatických potížích, ischiasu, bolestech kloubů či hlavy a přikládá se na obtížně hojitelné rány a omrzliny.

Šťáva z křenu smíchaná s bílým vinným octem se osvědčila jako prostředek k zesvětlování pih, kořen namočený v mléce je zase vhodný k čištění pleti.

První písemné zmínky o používání křenu se datují od 12. století, kdy jej doporučovala německá abatyše Hildegarda z Bingenu k léčbě problémů s hlasivkami a průduškami. V českých zemích bylo ještě nedávno nejznámější oblastí pěstování křenu okolí Malína na Kutnohorsku. Bohužel, i věhlasný malínský křen v současnosti mizí a spotřeba křenu v potravinářství je plně kryta dovozem. Od 17. století má křen široké uplatnění i v české kuchyni. Nejběžněji se používá čerstvý, často v kombinaci s jablky, případně ve formě křenové pasty. Nakrájený na příčná kolečka znamenitě koření například nakládané okurky a červenou řepu. Nastrouhaný se hojně přidává do majonéz, výborně slouží též k přípravě různých pomazánek, omáček, hořčice nebo dresinků.

*Zdeněk Sedláček*

# Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ



## Mému kamarádovi

Jak těžká ta chvíle byla, kdy kamaráda jsi ztratila.  
Oč pak byla těžší, že byl nejuvěrnější.  
Nevěř slovům cizích, kamaráde můj,  
K nepřátelství vždy jen krůček – nad propastí pevněji  
stůj.

Kamarádu vždy jen pravdu,  
Řeči jiných si ověř,  
Dlouhá cesta k sobě bývá,  
O to těžší, když překříží ji lež.

Dlouhá cesta k tobě,  
A jen krůček zpátky,  
Na rozcestí stojíš sám,  
Tak rozhodni se, jak jít dál...

*Jana Dopitová*



## Modlitba zestárlého poutníka – oldskauta

Den ode dne stárnu,  
mám vrásky a šedivé vlasy,  
(pajdám na levou nohu, jako římský císař Cladius)  
nemohu zastavit čas,  
bojím se stáří, kdybych zůstal sám.

Chci snášet mlčky své nemoci a obtíže,  
ale nechci si stěžovat ani naříkat,  
vždyť starý morous je dílo pekelné.

Chci si zachovat smysl pro humor,  
ctít lidskou důstojnost, pravdu,  
mít sílu odpouštět a umět se smát.

Dej mému srdci sílu, Pane,  
abych život přijal tak,  
jak jej Ty řídíš  
a mně přikazuje zákon skautský.

Amen

*Viktor „Vikin“ Hradil*



## VZKAZY MOUDRÝCH

**Dospělý je člověk, který už ví, že proti blbům  
nic nezmůže.**

**Gabriel Laub (1928–1998)**

česko-polský esejist a aforista židovského původu

# RECEPTY



## Sýrová omáčka z nivy se špagetami

Zdravím všechny příznivce levného a rychlého vaření a zvu vás k vyzkoušení sytého a chutného jídla k obědu či večeři.

Obstaráme si:

- běžně velký kousek sýru Niva (cca 20 dkg)
- malou plechovku sladké kukuřice
- smetanu na vaření
- česnek (1–2 stroužky)
- nasekanou pažitku (zelenou petrželku)

V kastrůlku ohřejeme smetanu a rozpustíme v ní sýr. Nesolíme, nekořeníme ani nezahušťujeme – omáčka zhoustne a získá chuť díky samotné nivě. Přidáme rozdrcený česnek. Jakmile je sýr rozpuštěný a omáčka hustá, přisypeme kukuřici bez nálevu. Uvaříme špagety (či jiný druh těstovin dle oblíbenosti), dáme na talíř, zalijeme omáčkou a ozdobíme nasekanou pažitkou.

Tak dobré papání a nezapomeňte si za 2 hodinky zacvičit či zachodit, ať vám vyhládne a můžete s klidným svědomím dorazit zbytek (jestli vám ovšem nějaký zůstane).

*Zdena Jelínková  
metodička o.s. LORM*

**DOTEKY. Časopis o.s. LORM, Podzim, číslo 76. Vychází čtvrtletně.**

Vydává: o.s. LORM – Společnost pro hluchoslepé, Zborovská 62, 150 00 Praha 5.

Vychází ve zvětšeném černotisku, v Braillově písmu a jako zvuková nahrávka na CD-ROMu.

**Sponzorství je vítáno a za sponzorské dary předem děkujeme.**

Naše bankovní spojení: Komerční banka Praha Smíchov, číslo účtu: 19-1451940207/0100.

Šéfredaktor: Zdeněk Sedláček, Chlum 13, 264 01 Sedlčany, zdsedlacekdoteky@seznam.cz.

Redakční rada: Zdeněk Sedláček (šéfredaktor), Zdena Jelínková (metodička),

Mgr. Petra Zimermanová (ředitelka).

Za o.s. LORM: Mgr. Petra Zimermanová, Zborovská 62, 150 00 Praha 5, tel: 257 325 478

Grafická úprava: Michal Vondráček, Tomáš Zach

Sazba a tisk: Fastr typo-tisk, Nad Budánkami II./13, Praha 5

Náklad: 140 černotiskových výtisků

Tisk a distribuce bodové a zvukové verze: Knihovna a tiskárna pro nevidomé K. E. Macana, Ve Smečkách 15, 110 00 Praha 1, tel: 222210492, 222211523. Každé nové číslo zvukové nahrávky se zasílá na novém CD-ROMu. Distributorovi se vrací zpět pouze prázdný poštovní obal na slepecký tisk pro zaslání nového čísla Doteků na adresu KTN, která je vytištěná na štítku z druhé strany.

Osoby s hluchoslepotou a se zrakovým handicapem odebírají bulletin Doteky zdarma v rámci informačního servisu, který je součástí jejich sociální rehabilitace. Celoroční příspěvek pro členy o.s. LORM včetně distribuce činí 50 Kč. V elektronické podobě je bulletin Doteky bezplatně zasílán na odbory sociální a zdravotní péče. Doteky v elektronické verzi jsou zasílány všem zájemcům zdarma. Ostatní zájemci z řad veřejnosti (fyzické nebo právnické osoby), kteří mají zájem o specifické formáty (zvětšený černotisk, Braillovo písmo, zvuková nahrávka), se z důvodu vysokých výrobních nákladů spolupodílejí finanční částkou: roční předplatné na Doteky ve zvětšeném černotisku činí za čtyři čísla 400 Kč; v Braillově písmu a ve formátu zvukové nahrávky činí roční předplatné za čtyři čísla 800 Kč.

Starší i nová čísla bulletinu Doteky jsou zdarma veřejnosti přístupná na bezbariérových webových stránkách o.s. LORM ve formátech HTML, doc a PDF.

Objednávky přijímá o.s. LORM, Zborovská 62, 150 00 Praha 5, email: admin@lorm.cz. Časopis je rozesílán na základě objednávky členům o.s. LORM a ostatním osobám a organizacím, včetně povinných výtisků. Na <http://www.lorm.cz/cs/doteky/> je k dispozici elektronická objednávka i ve formátu k vytištění.

Zaslané rukopisy, kresby a fotografie se archivují a vracejí pouze na vyžádání odesílatele.

**Uzávěrka příspěvků do čísla 77 (Zima 2013) je 15. 11. 2013.**



**Doteky vychází s pomocí nadačního příspěvku Nadačního fondu Českého rozhlasu ze sbírky Světluška. DĚKUJEME.**

**o.s. LORM**

**Zborovská 62**

**150 00 Praha 5**

**tel: 257 314 012**

**tel/fax: 257 325 478**

**REGISTRACE MINISTERSTVA**

**KULTURY ČR č. E 11000**