

**BULLETIN LORMU LÉTO**

**Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA:**

**VERŠE** – Jsme všichni na jedné lodi

**SLOVO ŠÉFREDAKTORA**

**ZPRÁVY** – Konference v Olomouci - Červenobílé dny - Jubilea

**PORADNA** – Slevy a výhody zrakově postižených při poskytování poštovních služeb

**ZDRAVÍ** – Zelený zákal poškozuje zrakový nerv

**ŘÁDKY PRO SENIORY** – Záludná Alzheimerova choroba

**DOPISY** – Význam LORMu pro klienty – Zážitky z Křenovic u Slavkova (2. část)

**ZE SVĚTA** – Transplantace buněk může léčit cukrovku – Naděje pro nemocné oči

**ZÁLIBY (HOBBY)** – Bazalka je královské koření – Pověsti z našich krajů

**INFORMACE** – Rady pro rodiny s postiženými dětmi – Délky holí –

Kódy VZP - K Usnesení III. celostátního shromáždění SONS –

Literární soutěž „Společný svět“

**RECEPTY**

**VERŠE: JSME VŠICHNI NA JEDNÉ LODI**

Slepý svým citem vnímá krásu,  
vozičkář umí o běhání snít,  
kdo nemá ruce, maluje ústy,  
hluchý tedy také píseň může mít.  
Slepý rukama tvar cítí,  
vozičkář má sílu v dlaních,  
hluchému zní hudba v žití.

Jsme všichni na jedné lodi plující tam,  
kde život má různé chuti.

Někdy za bouře, jindy s vánkem,  
tak můžeme mít vše, jen chtít.

Když i slepý všechnu krásu vnímá,  
tak i hluchý slyší hudbu znít.  
Dokáže se vše, v životě se pozná,  
jak důležité je pevnou vůli mít!

Jaroslava Navarová

## **SLOVO ŠÉFREDAKTORA:**

Milí čtenáři!

Slunečné a teplé léto je v plném proudu, i když hojně zkrápěné kapkami deště. Ani občasné bouřky nikoho neodradí od vycházek do přírody, prohlídek našich hradů a zámků, četných cest do zahraničí nebo letních radovánek na koupalištích, u rybníků a řek. Právě probíhají tradiční rekondiční pobyty, které hluchoslepým Lormákům přinášejí stále nové možnosti a příležitosti k seznámení a navazování přátelských vztahů, v neposlední řadě slouží rovněž k získávání nových informací. První letošní pobyt proběhl na přelomu května a června ve známé turistické oblasti Českého ráje v penzionu Diana v Blatech u Jičína, kde se tato akce uskutečnila již v září loňského roku. Oblíbené reportáže a postřehy z malebného kraje Prachovských skal i z dalších pěti rekondic přineseme v podzimním a zimním čísle Doteků. V letošním roce si všichni hluchoslepí na celém světě připomínají 35. výročí úmrtí americké spisovatelky a představitelky boje za práva hluchoslepých Heleny Kellerové (27. 6. 1880 – 1. 6. 1968). Ve dnech 14. až 16. dubna 2003 se ve čtrnácti městech Čech a Moravy uskutečnila veřejná sbírka Červenobílé dny na pomoc hluchoslepým. V rámci tohoto rozsáhlého projektu na podporu sbírky proběhlo i několik doprovodných akcí. Hlavní náplní letního čísla Doteků jsou stručné reportáže o této úspěšné benefiční sbírce. V poslední době se mezi nevidomými a hluchoslepými lidmi množí různé a často nepřesné informace a dotazy, týkající se hlavně slepeckých zásilek. Z těchto důvodů jsou do rubriky PORADNA aktuálně zařazeny některé právní úpravy o slevách a výhodách při

poskytování poštovních služeb pro nevidomé občany. ŘÁDKY PRO SENIORY přináší další důležité informace a rady, jak pomoci starým lidem, postiženým závažnou a obávanou Alzheimerovou chorobou. Rubrika ZÁLIBY (HOBBY) pokračuje i nadále pro čtenáře velice oblíbeným seriálem o léčivých a aromatických bylinách, a to bazalkou, což je v poslední době dosti rozšířené a u nás občas pěstované koření. Novinkou této rubriky je od tohoto čísla malé čtení na pokračování Pověsti z našich krajů. Chtěl bych tímto způsobem vyhovět zvláště těm neslyšícím, pro které je čtení pověstí a drobných zkazek nejen hezkou zábavou, ale často i zdrojem znalostí české historie.

Pokud znáte, milí čtenáři, nějaké pověsti z vašeho kraje, případně z vyprávění svých příbuzných nebo přátel, neváhejte, napište je a poté zašlete na mou adresu: Zdeněk Sedláček, Chlum 55, 262 93 Nalžovice.

Hodně zdaru nejen při psaní pověstí a dopisů, ale také co nejvíce letního sluníčka, životního optimismu, kráskou dovolenou a ještě lepší počtení upřímně přeje

Váš

Zdeněk Sedláček

## **ZPRÁVY: KONFERENCE V OLOMOUCI**

Ve dnech 20. – 23. 2. 2003 jsme se já a Jitka Hlaváčová zúčastnily I. celostátní konference s mezinárodní účastí pod názvem „Současný stav a perspektivy péče o hluchoslepé v ČR“, která byla pořádána pod záštitou MUDr. PhDr. Jany Mačákové CSc, rektorky Univerzity Palackého v Olomouci. Této konferenci se zúčastnilo 50 osob z řad rodičů hluchoslepých dětí, odborníků, zástupců ministerstev, krajských úřadů a zahraničních hostů ze Slovenska, Polska a USA.

Konference se konala za finanční podpory Hilton/Perkins Programu (USA). Pořadatelem byla organizace „Záblesk“ – Sdružení rodičů hluchoslepých dětí a Speciální ZŠ pro sluchově postižené v Olomouci. Konference byla velice dobře organizačně zajištěna a probíhala ve velmi přátelské atmosféře. Byla to první konference, kde

se sešli jak rodiče hluchoslepých, tak i odborníci z celé ČR a zahraničí.

První den byl věnován odborným přednáškám zaměřeným především na výchovu a vzdělávání hluchoslepých dětí a ukázky práce s nimi. V dalších dnech probíhala práce ve čtyřech pracovních skupinách. Výsledky těchto skupin byly poslední den konference shrnuty a účastníky schváleny.

Kromě přednášek a práce ve skupinách, byl zajištěn i kulturní program (překrásný varhanní koncert v prostorách chrámu Sv. Michala). Obohacením programu bylo i přijetí účastníků konference představiteli města na starobylé radnici, spojené s prohlídkou a odborným výkladem a zakončené bohatým občerstvením. Zajímavá a inspirující byla i exkurze v Domově pro mentálně postižené a prohlídka chráněného bydlení.

Nejdůležitější z celé konference byl fakt, že byly učiněny závěry a byly zaslány na ústřední orgány ČR (MPSV, MZ, MŠMT a MF ČR). Uvádím zde několik hlavních úkolů:

- Definovat hluchoslepotu z funkčního pohledu pro potřeby výchovy a vzdělávání.
- Definovat hluchoslepotu pro potřeby sociální a zdravotní sféry.
- Zajistit počet pracovníků v procesu vzdělávání a výchovné péče tak, aby odpovídal poměru jednoho pedagogického pracovníka jednomu hluchoslepému žáku.
- Zajistit možnost vzdělávání hluchoslepeho dítěte v délce 15 let školní docházky s navazujícím systémem dalšího vzdělávání, dále pak průběžnou návaznost na systém chráněného bydlení a chráněných pracovišť.
- Zřídit institut osobního asistenta pro rodinu hluchoslepeho dítěte v počtu min. 2 hodin denně s možností sdružování těchto hodin. Nárok na asistenta pro hluchoslepé dítě legislativně zakotvit.
- Vybudovat modelové chráněné bydlení a chráněné dílny pro hluchoslepé občany s respektováním specifík jejich potřeb.

Myslím, že jsou tyto úkoly velice náročné a jejich splnění nebude otázkou jednoho roku. Věřím však, že pokud budou všichni zúčastnění i nadále spolupracovat, tak jako na této konferenci, určitě

budou i nějaké výsledky. O tom, jak se spolupráce bude vyvíjet, se přesvědčíme opět za rok na 2. mezinárodní konferenci, kde bude provedeno hodnocení a kontrola úkolů.

Ota Pačesová

## **ZPRÁVY: „ČERVENOBÍLÉ DNY“ NA POMOC HLUCHOSLEPÝM**

*V týdnu před Velikonocemi jste mohli ve čtrnácti českých a moravských městech potkat více než pět stovek červenobíle oblečených studentů s pokladničkami s obrázkem - logem panáčka s červenobílou holí. Studenti během sbírky rozdávali letáček s informacemi o tom, jak lze s hluchoslepu osobou komunikovat a jak jí nabídnout pomoc.*

Sbírka, jejíž výtěžek je určen na pomoc hluchoslepým občanům, vynesla téměř 380 tisíc korun. Červenobílá hůl, která upozorňuje kolemjdoucí a zvláště řidiče na souběžné postižení zraku i sluchu, se stala symbolem sbírky, kterou pořádalo naše občanské sdružení LORM. Záštitu sbírce poskytla paní senátorka Zuzana Roithová, která se již několik let snaží pomoci zlepšit sociálně právní postavení hluchoslepých v rámci zákonů a legislativy.

Na podporu sbírky se konaly doprovodné akce. Dne 14. 4. bylo v Divadle Alfred ve dvoře na Praze 7 uvedeno benefiční představení „Ze tmy a ticha“, jehož výtěžek činil 2000 Kč. V tanečně hudební projektu byla představena české veřejnosti Helena Kellerová, hluchoslepá Američanka, jejíž osobní příběh je velkým vzorem a inspirací pro hluchoslepe na celém světě. Ve čtvrtek 24. 4. přivítal LORM všechny zájemce o problematiku hluchoslepoty na Dni otevřených dveří ve všech třech Poradenských centrech v Praze, Brně a Liberci.

Výtěžek sbírky použijeme na financování edukačně-rehabilitačních pobytů, na kurzy prostorové orientace, výuku každodenních činností, výuku komunikačních technik, na vydávání bulletinu Doteky a na rozšíření terénních individuálních služeb do dalších regionů.

Sbírka tedy měla širší dopad a pomocí inzerce a mediální kampaně jsme se snažili v co největším měřítku předat informaci o červenobílé holi dál. A jak se nám to podařilo?

### **Inzerce v tištěných médiích**

V Mladé frontě Dnes vyšel několikrát půlstránkový barevný inzerát s logem sbírky – panáčkem s červenobílou holí: pro region Praha a Středočeský kraj dne 14.4. a 16.4., pro region Jižní Morava (Brno a okolí), Severní Čechy (Ústecko), Liberecko a Moravskoslezský kraj (Ostrava a okolí) dne 15.4. Poděkování a informace o výtěžku formou barevného inzerátu vyšla dne 7.5. opět v MF Dnes pro region Praha a Jižní Morava. Půlstránkový barevný inzerát sbírky vyšel v časopise Nový prostor dne 7.4. a 14.4. Černobílá verze inzerátu v menším formátu vyšla v týdeníku Respekt dne 7.4. a 14.4. a dále v akademickém časopisu Babylon dne 30.3.

### **Redakční podpora v televizi:**

Dne 14.4. byl vysílán rozhovor s ředitelkou LORM Otou Pačesovou a hluchoslepou klientkou Marií Řehákovou v Dobrém ránu na ČT 1 (kolem 7.30), na Prima jízdě v TV Prima (kolem 10 hod.). Reportáž o akci a rozhovor se senátorkou Roithovou vysílala TV Praha dne 14.4. kolem 18 hod. Dne 16.4. večer byla na TV Nova v hlavním zpravodajství vysílána reportáž o sbírce a červenobílé holi za účasti Oty Nepraše, Marty Karáskové a Oty Pačesové. Na ČT 2 byl asi 2 týdny před sbírkou vysílán krátký 5-ti minutový instruktážní film o červenobílé holi, který ve spolupráci s LORM připravil Besip v květnu 2002.

### **V rádiích:**

Český rozhlas (ČRo) se akci věnoval jak ve zpravodajství, tak i v několika pořadech: V pořadu „Nad věcí“ na Radiožurnálu vedl Martin Veselovský 50-ti minutový neformální rozhovor s Petrou Zimermanovou a tanečnicí Antonií Svobodovou, kratší rozhovory s Petrou Zimermanovou byly vysílány v pořadech v Dobré jitro Praha na ČRo 2 (15. 4.), na Svobodné Evropě na ČRo 6 v rámci Ranního Infoservisu, na Regině ČRo2 (14. 4. odpo), v pořadu Marie Křepelkové „Z jiného pohledu“ na Radiožurnálu (20.4. ve 21.45) a dále na Radiu Hey ve zprávách ve 13.30 (11.4.)

S Otou Pačesovou byly vysílány rozhovory v pořadech „Je to na Vás“ na ČRo 6 (17.4.) a v pořadu Host do domu na ČRo 2 (23.4.).

### **Články v tisku:**

V MF Dnes byl nad již výše zmíněnou inzercí, která vyšla v různých regionech ve dnech 14., 15. a 16.4. uveřejněn půlstránkový článek o sbírce a problematice hluchoslepoty a dne 7.5. na něj navazoval článek o konkrétních projektech a programech, které LORM pro hluchoslepé realizuje. Dvoustránková reportáž s fotografiemi přecházení hluchoslepé osoby na přechodu s červenobílou holí vyšla dne 30. 4. v časopise Svět motorů. (zde dobrovolně nasazoval život Ota Nepraš)

Věříme, že se nám touto cestou podařilo zvýšit povědomí o významu červenobílé hole u české i moravské veřejnosti. DĚKUJEME všem za aktivní podporu veřejné sbírky „ČERVENOBÍLÉ DNY“. Upřímný dík patří především 540 studentům-dobrovolníkům z 22 středních, vyšších odborných a vysokých škol. Děkujeme též všem ostatním dobrovolníkům, partnerům sbírky a médiím, kteří akci podpořili, jmenovitě pak: Pavle Šuranské, Antonii Svobodové a Mirkovi Vodrážkovi za představení „Ze tmy a ticha“, kteří jej opět uvedli bez nároku na honorář. Moc si vážíme podpory občanského sdružení Motus, kteří poskytli prostor a zázemí pro benefit a tiskovou konferenci. Dík patří Jirkovi Jiráčkovi za krásné fotografie a videozáznam z doprovodných akcí sbírky. Dále děkujeme firmám: Kostelecké uzeniny, Iveco Stroj servis, Propromotion, tiskárna Regleta, Top střechy a fasády cz. Vizuální stránku sbírky pro nás zadarmo zajišťovala reklamní agentura Men on the Moon, mediálně sbírku podpořila MF Dnes, Respekt, Nový prostor, časopis Babylon. Velkou redakční podporu sbírce poskytl Český rozhlas a dále pak deníky Bohemia, Večerník Praha, Metro, Právo. Dík též posíláme do České televize, TV Prima, Novy a TV Praha. Obrovský dík patří Pepínovi Tomsovi, který pro nás jako dobrovolník připravil a operativně doplňoval speciální webové stránky sbírky ([www.lorm.cz/sbirka](http://www.lorm.cz/sbirka)).

Poděkování si zaslouží také všichni zaměstnanci LORM, který vydrželi náročné pracovní tempo po celou dobu sbírky. Také

děkujeme členům Výkonné rady, konkrétně Janě Linhartové, Jitce Trojánkové a Pavlovi Neprašovi, kteří se do akce též aktivně zapojili.

A nesmím zapomenout na naši patronku, senátorku Zuzanu Roithovou, které upřímně děkujeme také za její dlouhodobou pomoc. Pro Vaši informaci na závěr uvádím výzvu a poděkování od paní senátorky, které byly uveřejněny v MF Dnes a na našich webových stránkách.

### **Výzva Zuzany Roithové:**

#### **Naučme se rozumět sdělení hluchoslepých spoluobčanů!**

Hluchoslepota je nejtěžší kombinací postižení smyslů. Zkuste na chvíli s klapkami na uších a zavřenýma očima prožít jeden jediný den. Najdete pak v sobě hluboký obdiv k těm, pro něž toto postižení neznamená tragédii a zatracení života, pro něž se naopak stalo výzvou k vážnému zápasu o naplnění života, k nalezení vůle překonat nejtěžší bariéry na poli komunikace s námi i mezi sebou. Malá vítězství na téhle cestě znamenají vykročení ze samoty. Tehdy se hluchoslepí lidé radují z daru života více než my.

Jejich zápas je poučením a obohacením pro ostatní, je i výzvou nebýt slepí a hluší k potřebám těchto statečných lidí. Je příležitostí pro každého pomáhat jim podle možností na této cestě a je důvodem prožívat společnou radost z nálezů porozumění.

Pojďme jim na této cestě naproti.

### **Poděkování**

Vážení spoluobčané,  
dovolte mi poděkovat touto formou Vám všem, kteří jste nebyli hluší a slepí k potřebám našich hluchoslepých spoluobčanů. Během celorepublikové sbírky „červenobílé dny“ jste věnovali 378.625, 90 Kč.

Společně s Lormem Vám děkuji.

Senátorka Zuzana Roithová

**Sbírka však nekončí, možnost podpořit sbírku dál pokračuje!** Příspěvky je možné průběžně zasílat na sbírkové konto



**51-1610030447/0100.** Sbíрка je povolena Magistrátem hl. města Praha do 1.11. 2004. Podrobné rozpisy výtěžků dle měst a škol, tiskové zprávy a fotografie z průběhu akce najdete na [www.lorm.cz/sbirka](http://www.lorm.cz/sbirka)

Petra Zimermanová, zástupkyně ředitele LORM

## **ZPRÁVY: JUBILEA**

V měsících červenci, srpnu a září oslaví svá životní jubilea tito členové a klienti LORMu:

92 let – Marie Kopecká

85 let – Miroslava Malášková

84 let – Václav Suchan

82 let – Zdenka Opletalová, František Volavka

75 let – Eva Doležalová

70 let – Marie Novotná

55 let – Jan Kessner

50 let – Josef Kvaš

45 let – Naděžda Tomsová

35 let – Blanka Berkyová

## **PORADNA:**

### **SLEVY A VÝHODY ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH PŘI POSKYTOVÁNÍ POŠTOVNÍCH SLUŽEB**

V poslední době se často ptáte na slevy a výhody, které jsou zrakově a sluchově postiženým občanům poskytovány ve spojích. Proto bych se v dnešním příspěvku chtěl alespoň krátce zmínit o výhodách při poskytování poštovních služeb.

Ačkoli 1. července 2000 nabyl účinnosti zákon č. 29/2000 Sb., o poštovních službách včetně souvisejících prováděcích předpisů, je třeba konstatovat, že prozatím k žádným podstatným změnám v této oblasti nedošlo.

Zákon o poštovních službách upravuje základní okruh otázek týkajících se poskytování poštovních služeb, práva a povinnosti poskytovatelů i uživatelů těchto služeb, jakož i další potřebné náležitosti s touto činností související.

Podle § 6 výše citovaného zákona se poštovní služby poskytují podle poštovních podmínek, které musí mít vždy písemnou formu. Poštovní podmínky musí obsahovat zejména vymezení rozsahu poštovních služeb, způsob podání, předání a dodání poštovní zásilky, jakož i postup provozovatele poštovní licence v případě, že poštovní zásilku nebo poukázanou peněžní částku nebylo možno doručit. Dále zde musí být uvedena cena za poskytnutí základních poštovních služeb, způsob její úhrady a rozsah nároků odesílatele na její vrácení, jestliže provozovatel poštovní licence nedodržel sjednané smluvní podmínky. Součástí poštovních podmínek je rovněž vymezení způsobu a náležitosti reklamačního řízení. Poštovní podmínky týkající se poštovní zásilky musí mimo jiné rovněž obsahovat vymezení povinné úpravy poštovní zásilky, tj. jejich přípustných rozměrů a hmotnosti a dále rozsah odpovědnosti provozovatele poštovní licence za vzniklou škodu, jakož i postup provozovatele poštovní licence při otevření poštovní zásilky. Provozovatel poštovní licence je povinen poštovní podmínky uveřejnit a umístit na viditelném místě v každé provozovně, v níž lze poštovní smlouvu uzavřít.

Ceny za poskytování základních poštovních služeb upravuje Ministerstvo financí cenovým výměrem. Slepecké zásilky jsou od poplatků, pokud zákon nestanoví jinak, i nadále osvobozeny. V § 8 výše citovaný zákon o poštovních službách dále stanoví případy, za nichž může provozovatel poštovní licence otevřít poštovní zásilku. Avšak až na určité výjimky uvedené níže se tak může stát pouze se souhlasem odesílatele. Bez souhlasu odesílatele je provozovatel poštovní licence oprávněn otevřít poštovní zásilku pouze v případě, jestliže ji nelze doručit ani vrátit, nebo existuje-li podezření, že obsahuje věc, která nebyla podána předepsaným způsobem, nebo má-li poškození nebo jinou závadu, která by mohla být příčinou vzniku škody. V případě otevření poštovní zásilky je provozovatel poštovní licence povinen o této skutečnosti informovat při dodání adresáta, popř. odesílatele při vrácení poštovní zásilky. Obsah poštovní zásilky smí být při jejím otevření prohlédnut pouze v rozsahu nezbytném pro zjištění účelu otevření, přičemž u písemností musí být zajištěna ochrana listovního tajemství.

Bližší podrobnosti pro výkon poštovních služeb pak upravuje vyhláška Ministerstva dopravy a spojů č. 28/2001 Sb., kterou se

stanoví poštovní podmínky základních služeb a základní požadavky kvality při jejich zajišťování držitelem poštovní licence (vyhláška o základních službách držitele poštovní licence).

V § 20 výše citované vyhlášky je uveden výčet hlavních služeb, jejichž prostřednictvím lze dodat poštovní zásilku. Mezi tyto služby je zařazena také obyčejná slepecká zásilka a doporučená slepecká zásilka. U obou výše uvedených poštovních služeb mohou být obsahem poštovní zásilky podle § 21 odst. 1 pouze

- a) písemnosti pořízené hmatovým písmem pro nevidomé,
- b) zvláštní papíry pro potřebu nevidomých za podmínky, že odesílatelem je zařízení sloužící k uspokojování zvláštních potřeb nevidomých (dále jen „zařízení pro nevidomé“),
- c) zvukové záznamy pro osobní potřebu nevidomého za podmínky, že u vnitrostátních poštovních zásilek odesílatelem nebo adresátem, u poštovních zásilek do zahraničí odesílatelem, je nevidomý nebo zařízení pro nevidomé.

Ustanovení § 30 vyhlášky podrobněji specifikuje náležitosti obyčejné slepecké zásilky. Tato poštovní zásilka musí být zabalena tak, aby bylo možno bez porušení obalu přezkoušet, zda její obsah vyhovuje ustanovení § 21 odst. 1, přičemž odesílatel opatří slepeckou zásilku v pravém horním rohu zvláštní nálepkou, vydanou držitelem poštovní licence. Cena zásilky se zvýší o zvláštní příplatek v případě, že

- a) její obsah nevyhovuje ustanovení § 21, odst. 1, nebo
- b) odesílatelem poštovní zásilky obsahující zvláštní papíry pro potřebu nevidomých není zařízení pro nevidomé, nebo
- c) odesílatelem ani adresátem vnitrostátní poštovní zásilky obsahující zvukové záznamy není nevidomý nebo zařízení pro nevidomé, nebo
- d) odesílatelem poštovní zásilky do zahraničí obsahující zvukové záznamy není nevidomý nebo zařízení pro nevidomé.

Vyhláška dále přesně určuje způsob podávání těchto zásilek i jejich technické parametry. Podání obyčejné slepecké zásilky pošta nestvrzuje a zásilku dodá bez potvrzení převzetí od příjemce. Za škodu vzniklou ztrátou, poškozením nebo úbytkem jejího obsahu pošta neodpovídá. Hmotnost obyčejné slepecké zásilky může činit

nejvýše 7 kg. Délka této zásilky nesmí přesahovat 60 cm, součet všech jejích tří rozměrů nesmí přesahovat 90 cm. Největší přípustné rozměry u zásilky, která nemá pravoúhlý tvar, se posuzují obdobně.

Náležitosti doporučené slepecké zásilky upravuje ustanovení § 34 vyhlášky. I zde platí obdobně, že tato poštovní zásilka musí být zabalena tak, aby bylo možno bez porušení obalu přezkoušet, zda její obsah vyhovuje ustanovení § 21 odst. 1, tzn., že rovněž tuto zásilku odesílatel opatří v pravém horním rohu zvláštní nálepkou, vydanou držitelem poštovní licence. V případě vnitrostátního poštovního styku je odesílatel dále povinen opatřit tuto zásilku poznámkou „Doporučeně“. Rovněž u doporučené poštovní zásilky se cena za doručení zásilky zvýší o zvláštní příplatek v případě, že její obsah neodpovídá výše uvedeným poštovním podmínkám. Podání doporučené slepecké zásilky pošta stvrzuje a dodá ji jen za podmínky, že příjemce její převzetí potvrdí. Pokud jde o hmotnost a rozměry doporučené slepecké zásilky, platí zde stejná ustanovení jako u obyčejné slepecké zásilky. Na doporučené slepecké zásilce může odesílatel uvést udanou cenu nejvýše částkou 500,- Kč. Pokud ji neuvede, platí pro případ poškození nebo úbytku obsahu zásilky, že byla sjednána cena ve výši 500,- Kč. V případě ztráty poštovní zásilky uhradí pošta paušální náhradu také v této výši. Pokud při podání byla odesílatelem cena udána, uhradí pošta škodu do výše udané ceny.

JUDr. Bohuslav Dohelský

## **ZDRAVÍ: ZELENÝ ZÁKAL POŠKOZUJE ZRAKOVÝ NERV**

Glaukom neboli zelený zákal se projevuje zvýšeným nitroočním tlakem, dochází ke změnám na očním pozadí, hlavně v oblasti terčíku zrakového nervu a následnými změnami očního pole. V zásadě dělíme zelený zákal na primární, který vzniká na zdravém oku, a sekundární, kdy je oko už nějak postižené a v rámci nemoci se zvyšuje nitrooční tlak se všemi důsledky.

Choroba se objevuje nejčastěji mezi 50. až 70. rokem života. Častěji jsou postiženy ženy než muži, udávají se i dědičné vlivy, které rozhodují až z 25% o tom, kdo glaukomem onemocní a kdo ne. Zelený zákal má několik stadií: zpočátku postižený začne vidět okolo světelných zdrojů (například lampy) barevné kruhy. Bolest oka není

nikterak výrazná, často jde spíše o bolesti poloviny hlavy, které vyvolává například návštěva kina, divadla nebo sledování televize. V tomto prvním stadiu se onemocnění odhalí jen výjimečně, protože bolestem a viděním nepřikládá nemocný velký význam.

Tyto stavy se ale stále častěji opakují, až přecházejí do typického záchvatu: postižený má zánět spojivek, slzení, trpí světloplachostí, svírá víčka, má zarudlé spojivky, zamlženou rohovku s vymizelou přední komorou, zabarvení duhovky mizí. Při objektivním vyšetření lékař nachází počínající změny na očním pozadí, zvýšený nitrooční tlak, zhoršenou zrakovou ostrost, pacient si stěžuje na nucení ke zvracení. Po odeznění záchvatu se stav oka vrací do původního stavu. Po dalším záchvatu se vše zhoršuje a nemoc přechází do třetího stadia, kdy jsou již zřetelné trvalé změny na oku. Jde především o poškozený zrakový nerv s porušeným viděním v oblasti zorného pole – zejména o oblast kolem nosu, kdy v této části pacient nic nevidí, posléze dochází i k výpadku zevních částí zorného pole.

Nedojde-li k léčení, pak přechází stav do konečné a poslední fáze, ve které je postižena také centrální zraková ostrost a jež končí definitivně slepotou. Zornice nereagují na světlo, mají šedavou barvu, přední oční komora je vymizelá, zrakový nerv je zeslabený (atrofovaný). Rohovka je zcela zdegenerovaná a v čočce velmi často vzniká šedý zákal.

Zelený zákal může probíhat velmi pozvolna, takže nemocný příznaky podceňuje nebo je nedokáže odlišit od běžné únavy očí, jež je dnes při dlouhodobé práci s počítači velmi častá. Podezření musí budit zvláště náhlé zhoršení zraku před 40. rokem života se špatnou adaptací oční čočky na různé typy osvětlení. Dále je zde typický úbytek zrakového pole a nakonec snížení zrakové ostrosti. Nemocní uvádějí problémy s orientací při pohybu. Zornice přitom bývá rozšířená a oválná, rohovka je při vyšetření zkalená a nerovná.

Při léčení této zákeřné oční choroby se nejprve podávají oční kapky, které snižují tlak přímo v oku, případně společně s celkovou léčbou snižují krevní tlak a tím současně i nitrooční tlak. Pokud se stav nezlepší, musí lékař operativně uvolnit odtok tekutiny z oka a zlepšit krevní oběh v oblasti oka. V každém případě nemocný dostane vhodné brýle a musí dodržovat neslanou dietu.

Glaukom zatím neumíme zcela vyléčit, dokážeme jen zmírnit následky postižení a zabezpečit, aby se onemocnění nezhoršovalo.

Z časopisu Rytmus života č. 9/2002 pro Doteky upravil Z. S.

## **ŘÁDKY PRO SENIORY: ZÁLUDNÁ ALZHEIMEROVA CHOROBA**

Stáří je přirozená etapa života a naprosto logicky s sebou přináší jisté nepříjemné projevy. Mezi nejčastější patří zapomínání nebo zhoršování pohybových funkcí. Lidově se jim říká stařecká demence. Ovšem skutečná demence je vážné duševní onemocnění, kdy dochází k poklesu intelektových schopností, poruchám řeči, pohybu, orientace a výrazným změnám chování.

Nejčastějším typem demence je Alzheimerova choroba (50-65%). Zjednodušeně by se dalo říci, že jde o zrychlené stárnutí mozku, kdy nezvratné degenerativní změny přicházejí dříve a chorobný proces probíhá s hlubší intenzitou. V mozku vznikají škodlivé bílkoviny, které způsobují úbytek nervových buněk. Současně ubývá neuropřenašeče zvaného acetylcholin, který přenáší informace mezi nervovými buňkami. Tím se zhoršují paměťové a rozumové schopnosti postižených. Odhaduje se, že v současnosti trpí Alzheimerovou chorobou asi 17-25 milionů lidí, v České republice 50-70 tisíc. Choroba, jíž trpí častěji ženy než muži, je zatím bohužel neléčitelná.

Starat se o člověka takto postiženého, přestože je to mnohdy nejbližší člen rodiny, je nesmírně náročné a vyčerpávající. Vše důležité, co je potřeba o Alzheimerově chorobě vědět, je možné najít na internetových stránkách [www.stari.cz](http://www.stari.cz). Pomoc nabízí i telefonní linka 844 111 138. Školení operátoři vám tam poradí, kde hledat další informace, kam se obrátit o pomoc. Telefonická infolinka je v provozu od pondělí do pátku mezi 11. a 18. hodinou.

Rytmus života č. 1/2003

## **DOPISY: VÝZNAM LORMU PRO KLIENTY**

Můj syn byl při porodu a krátce po něm delší dobu v bezvědomí, mozková centra nebyla dostatečně zásobena kyslíkem a tím došlo k poškození zraku, sluchu i řeči. V Brně byl zařazen do školy pro

neslyšící děti. Naučil se psát, počítat a jen částečně mluvit, když jakousi náhradu řeči u něj vyvinul logoped (řeč nikdy neslyšel). Je inteligentní, hrál šachy v klubu neslyšících a to úspěšně.

Potíže nastaly zejména po ukončení základní školy při výběru učebního oboru. Různé návrhy, jako například zahradník, opravář psacích strojů nebo mechanik, vždy narazily na synovo vážné postižení zraku i sluchu. Nakonec se vyučil kartáčníkem ve škole pro nevidomé v Praze-Krči a od svých 18 let pracuje v brněnské Drutěvě. Auto Drutěvy mého syna každý den odváží z domova do práce a zpět spolu s několika dalšími zaměstnanci. Nemůže ani po práci chodit sám, i když má červenobílou hůl pro hluchoslepé – vnímání dopravy není dostatečné. Hlavní překážkou je pro něho dorozumívání s ostatními lidmi. Nedomluví se s neslyšícími, neumí ani odezírat pro svou zrakovou vadu. Nedokáže komunikovat ani s nevidomými, protože oni většinou dobře slyší a mezi sebou se baví. Dnes se syn domluví pouze Lormovou dotekovou abecedou (výhradně se mnou a s několika lidmi z LORMu). V zaměstnání dostává písemné vzkazy velkým tiskacím písmem. V tomto pro něho známém prostředí se vždy pohybuje snadněji. V domácnosti mi pomáhá, ale nemůže vařit ani sám nakupovat. Neslyší řeč ani nejsilnějšími sluchadly, slyší pouze nepatrně zvuky aut a tramvají. Vidí jen na vzdálenost asi půl metru, takže práci kartáčníka vykonává hmatem.

V roce 1992 se syn stal členem LORMu, kde se jeho denní život obohatil o dříve netušené možnosti. Naučil se Braillovo písmo, dostal Pichtův psací stroji pro nevidomé a dopisuje si se sedmi hluchoslepými, necítí se osamocen. Čte časopisy pro nevidomé a tím si rozšiřuje slovní zásobu. Od úřadu městské části Brna-Královo Pole dostal syn televizní lupu a může si číst jeho oblíbené sportovní zprávy, které ho velmi zajímají, i když sám nikdy sportovat nemohl.

Pobyty, každoročně pořádané LORMem, jsou pro nás oba krásným setkáním s přáteli stejně nebo podobně postiženými. Potíže s komunikací jsou u členů a klientů LORMu různé. Někteří jsou postižení od narození, jiní v pozdějším věku, ale všichni mají závažná onemocnění zraku a zároveň i sluchu. Indukční smyčka, která je při pobytech zapojena, umožňuje lepší poslech ve skupině těm, kteří mají sluchadla. Můj syn je bohužel odkázán pouze na „lormování“ do ruky, což mu pracovníci LORMu a účastníci rekondičních pobytů vždy ochotně poskytují. Dozvídá se hodně o městech, muzeích a různých

památkách. Po návratu sám zapisuje svoje zážitky tiskacím písmem. Některé z nich jsou otištěny v Dotecích – časopise pro hluchoslepé. Jeho redaktorem je p. Zdeněk Sedláček, který je sám postižený sluchovou i zrakovou vadou, kromě toho má další následky po dětské mozkové obrně a je na vozíku. Touto prací získává uplatnění podle svých možností a zapojení se do společnosti. I pro mého syna je práce radostí a jednou z mála možností uplatnit se.

V roce 1997 se uskutečnilo mezinárodní setkání hluchoslepých v naší republice na chatě Paprsek v Jeseníkách. Přijeli klienti z Francie, Itálie, Belgie, Švédska a Velké Británie se svými průvodci. V roce 2000 jsem se svým synem v doprovodu pracovnice LORMu Petry Zimermanové navštívila organizaci pro hluchoslepé, a to zejména nádherný moderní domov pro takto postižené. Švýcarská organizace se stará o postižené již po dobu 70 let, má péči odborně zaměřenou a propracovanou jak po stránce zdravotnické, tak i pedagogické.

V poslední pomáhá hluchoslepým v ČR paní senátorka MUDr. Zuzana Roithová – hluchoslepí nyní mohou dostat od pojišťovny dvě sluchadla a začíná se více propagovat červenobílá hůl. Existuje i celosvětová organizace pro hluchoslepé. V Praze jsou pořádány benefiční koncerty, pomáhá i ministerstvo práce a sociálních věcí. Práci LORMu znesnadňuje skutečnost, že jeho klienti žijí v různých částech naší republiky značně roztroušeni a daleko od sídla LORMu. Pod vedením paní ředitelky O. Pačesové získává LORM stále vyšší úroveň. Zástupkyně paní ředitelky Petra Zimermanová má na starosti hlavně spolupráci s organizacemi pro hluchoslepé v zahraničí. Nakonec bych chtěla s vděčností vzpomenout na nevidomou paní učitelku Annu Kovářovou, která mého syna ve svých 80 letech naučila Braillovo písmo, i když se s ním nedorozuměla – sama totiž byla úplně nevidomá. Pomohla mi ve spolupráci s panem Arpagausem – hluchoslepým Švýcarem, navázat kontakty se švýcarskou organizací pro hluchoslepé v Curychu.

Věra Kessnerová



## **DOPISY: ZÁŽITKY Z KŘENOVIC U SLAVKOVA (2. část)**

Druhého dne ráno jsem se probudil dosyta vyspalý. Než Zdeňka připravila snídani, tak jsem poslouchal zprávy z rozhlasu. Po snídani jsme se vypravili do křenovické základní školy, kde nás ve sborovně přivítal učitelský sbor. Potom jsme šli do jednotlivých tříd přednášet o LORMu a hluchoslepotě. Ukazovali jsme dětem, jak se dokáží bavit takto postižení lidé. Předváděli jsme Lormovu dotekovou abecedu a povídali jsme o tom, s jakými problémy se setkávají hluchoslepí lidé. Tímto způsobem jsme prošli několik tříd a cestou ze školy jsme si se Zdeňkou sdělovali různé dojmy. Došli jsme zpátky k domku Zdeňky, kde jsme si odpočinuli. Za chvíli zazvonila jedna žákyně ze školy, která říkala, že by o hluchoslepotě chtěla slyšet víc, což nás oba potěšilo. Po krátké době jsem se Zdeňkou nasedl do auta, které řídil její bývalý muž a jeli jsme do Vyškova, kde chtěli navštívit v nemocnici jeho maminku. Cestou mne zavezli ke Zdenčině neteři Marcele Vildové, která mi dělala průvodkyni na pobytu v Ruprechtově. Bohužel, nebyla však doma, a proto mi dělali společnost rodiče Marcely. Pověděli mi něco o sobě a já jsem jim také řekl nějaké zajímavosti. Asi za hodinku se Zdeňka vrátila z nemocnice, rozloučil jsem se s Vildovými a pak jsme jeli do Brna, odtud jsem odjel domů do Lažánek.

Poznal jsem, že i hluchoslepý člověk, jako jsem já, může prožít různá dobrodružství ještě dnes.

Jan Pavlíček, Lažánky

## **ZE SVĚTA:**

### **TRANSPLANTACE BUNĚK MŮŽE LÉČIT CUKROVKU**

Diabetes mellitus neboli cukrovka je nepříjemná nemoc. Zvláště, pokud je pacient odkázán na pravidelné injekce inzulinu. Kanadští vědci nedávno uskutečnili několik operací, díky nimž nemocní přestali být na inzulinu závislí. Jak je to možné? U osmi pacientů ve věku od 29 do 53 let byla provedena transplantace dárcovských buněk, které inzulin produkují, do jater. Výsledek? Buňky pokračovaly v jeho produkci i v těle příjemce. Po zákroku, který vyžadoval pouze jednodenní pobyt v nemocnici, byli všichni pacienti schopni žít bez

dalších aplikací inzulínu. Odborníci se domnívají, že tato metoda by mohla přinést důležitou změnu a především pokrok v léčení cukrovky. Navíc by v budoucnu mohly odpadnout problémy se získáváním buněk pro transplantace, a to díky použití klonovacích technik.

TINA, č. 48/2001

## **ZE SVĚTA: NADĚJE PRO NEMOCNÉ OČI**

Také v oboru očních nemocí učinila medicína pokrok, který pro mnoho pacientů znamená novou naději. Příkladem je vylepšená terapie pro léčbu šedého zákalu. V nedávné době byla v Německu vyvinuta umělá „inteligentní“ čočka, která se vyznačuje vlastnostmi přirozené zdravé čočky. Její implantace je tak jednoduchá, že oční lékař může provést zásah ambulantně. Dříve museli pacienti po operaci zákalu nosit silné brýle, ale s takzvanou flexibilní akomodující čočkou nejsou po operaci nutné. Dalším rozšířeným zrakovým onemocněním je degenerace žluté skvrny (AMD), která souvisí především s rostoucím věkem. Novou možností v léčení AMD je rheoferéza, způsob čištění krve podobný dialýze při ledvinových onemocněních. Krev odváděná ze žíly na rameni protéká speciálním filtračním systémem, kde se očistí a vrací se opět do krevního oběhu. Dohromady je třeba absolvovat asi deset terapeutických sezení. U přibližně poloviny pacientů bylo tímto způsobem docíleno zřetelné zlepšení zrakové schopnosti, u ostatních se stav stabilizoval.

TINA, č. 12/2002

## **ZÁLIBY (HOBBY): BAZALKA JE KRÁLOVSKÉ KOŘENÍ**

Tato kořeninová i medonosná a léčivá rostlina velmi příjemně voní. Odedávna se využívá v kuchyních mnoha zemí a uplatňuje se také v kosmetice. Jako všestranné koření nesměla chybět ani při hostinách králů a jiných vládců, zejména v Asii.

Bazalka vonná (latinsky *Ocimum basilicum*), nazývaná též pravá nebo indická, je jednoletá bylina s bohatě větveným stonkem, dosahující výšky 20-40 cm. Bylo vyšlechtěno mnoho odrůd, které jsou rovněž pěstované jako koření, některé z nich jsou velice ozdobné.

Vejšité listy bývají zbarvené podle odrůd – převážně světle zelené, u jiných jsou temně tmavozelené, namodralé nebo červenofialové. Drobné květy, podobné květům hluchavky, mají bílou, u tmavších forem i růžovou barvu a tvoří řídké přesleny. Celá rostlina (hlavně listy) má silně aromatickou vůni, připomínající směs hřebíčku s karafiáty.

Domovinou bazalky je pravděpodobně Indie, zdomácněla však ve většině tropických oblastí Asie, Afriky a planě roste i na některých ostrovech v Tichém oceánu. Kvete od června do září.

Je velice citlivá na mráz, a proto se v našich klimatických podmínkách pěstuje výhradně na zahrádkách nebo v truhlících a v květináčích za okny či na balkónech. Dále je oblíbenou letničkou na skalkách a často bývá vysazována také včelaři, neboť poskytuje velké množství medu a nektaru pro včely.

K léčebným účelům se využívá kvetoucí nať. Sběr provádíme zahradnickými nebo krejčovskými nůžkami až třikrát do roka tak, že na místě necháme spodní část s několika listy, aby mohla znovu obrůstat. Sušit je nutné ihned po sklizni a velmi opatrně v tenkých vrstvách ve stínu a za dobrého přístupu čerstvého vzduchu při teplotě do 35 stupňů Celsia, jinak se snadno zapaří. Sušení na slunci je nevhodné, protože listy ztrácejí svou původní barvu, při vyšších teplotách často vyblednou a tím sběr ztrácí na kvalitě. Po usušení ukládáme bazalku nejlépe do neprůsvitných obalů nebo v temnu na suchém místě.

Bazalka je v současné době jako léčivá bylina využívána poměrně zřídka, ačkoliv podle nejnovějších lékařských výzkumů má velmi dobré účinky na lidský organismus. Nejúčinnější je její vonná silice, získávaná z čerstvé natě. Povzbuzuje chuť k jídlu, podporuje činnost trávicí soustavy, léčí hlavně střevní potíže. Blahodárně působí také při nervozitě, nespavosti, lehčích formách migrény, zmírňuje bolesti hlavy a zpevňuje cévy. Uplatňuje se též při zánětu průdušek, proti nadýmání a při chorobách jater a ledvin. Vyšší dávky působí značně nepříznivě na nervovou soustavu, proto je doporučování pití čajů s bazalkou pouze krátkodobě a v malém množství. Přidává se i do bylinných aromatických koupelí.

Jako koření byla bazalka prokazatelně známa již ve starém Řecku. S rozvojem římského impéria a následným příchodem křesťanství však byla na dlouhou dobu prakticky zapomenuta. Teprve

roku 1548 byla bazalka znovu převezena do Evropy z Persie (dnešní Írán) a získala si značnou oblibu i přes bohatý výběr jiných druhů cizokrajného koření. Bez bazalky se neobejde zejména francouzská a italská kuchyně. Čerstvá nať obsahuje i vitamin C, lze ji proto použít k ochucení různých salátů, zeleninových a masových polévek, bylinkové a především rajské omáčky, které dodává výtečnou chuť. Sušená nať je výborná při přípravě masa, hlavně vepřového a drůbežího. Často se snítky bazalky používají i naložené v octě nebo v slunečnicovém či olivovém oleji ke zlepšení chuti různých pokrmů, stejně tak se přidávají do nálevů při zavařování zeleniny, například okurek a cuket. Bazalková silice se v současnosti hojně využívá také v kosmetice, hlavně při výrobě kolínské vody, různých parfémů, aromatických olejů a toaletních mýdel, nejvíce ve Francii.

Zdeněk Sedláček

## **ZÁLIBY (HOBBY): POVĚSTI Z NAŠICH KRAJŮ**

### **Kříž se třemi rybami**

Uprostřed hráze rybníka Rožmberka pod věkovitými duby u bývalé vazby „Samice“ je dodnes železný kříž vsazený do kamene. Na přední straně kvádrů jsou vyryty tři ryby. Vypravuje se, že kdysi o lovu Rožmberka opovážil se neznámý muž vlézt do loviště, kde si chytil tři kapry a s nimi prchal na hráz. Baštýř, jehož jméno není známo, jej pronásledoval. Když ho nemohl dohonit, mrštil po utíkajícím pěšáčkou holí, zvanou „klika“ a zasáhl ho tak nešťastně, že byl muž na místě mrtev. Na památku vystavěla rybní správa knížete Švarcenberka na tomto místě kříž r. 1861, označený třemi rybami, který hlásá, že pro tři kapry byl zde zabit člověk.

### **Vodní víly nad Rožmberkem**

Jednoho podzimního dne začal baštýř na Rožmberku „strojit“ rybník k výlovu. Nad hladinou se válela mlha a padlo šero, jako by se slunce utopilo. Baštýř se zadíval do těch bílých chuchvalců nad rybníkem a naráz se mu zdálo, že se z nich vynořují jakési záhadné a ve vzduchu se vznášející postavy. Když se přiblížily, poznal, že jsou

to vodní víly, které v kruzích míří od Kaňova k hrázi. Chtěl si je líp prohlédnout, protřel si oči – a než se nadál, vodní víly zmizely. A současně se v rourách pod hrázi začalo ozývat podivné štrachání a škrouchání, jako by je ucpávaly nějaké temné síly.

Baštýřovi z toho šla hlava kolem, po chvíli se však vzpamatoval, přestal zmateně klopýtat po hrázi jako mokré káně a rozběhl se k baště, odkud přinesl svatý obrázek. Pověsil ho na dub co nejbliž k výpusti – a v tom okamžiku vyhrkla voda z rour s dřívější silou. Moc nečistých sil byla svatým obrázkem zlomena a čerti proměnění ve vodní panny se už nikdy kolem vypouštění vody z Rožmberka před výlovem neochomýтали.

Jan Nouza

## **INFORMACE: RADY PRO RODINY S POSTIŽENÝMI DĚTMI**

Návod, jak postupovat v různých situacích v běžném životě s jakkoli postiženým dítětem, přináší internetový informační servis na stránkách [www.alfabet.cz](http://www.alfabet.cz). Alfabet neobsahuje informace jen s ohledem na postižení fyzické nebo psychické, ale je určen i pro rodiče dětí dlouhodobě nemocných, dětí s metabolickými poruchami, po úraze nebo dětí s poruchou učení nebo chování.

**TINA, č. 11/2003**

## **INFORMACE: DÉLKY HOLÍ**

| typ hole    | délka v cm      |            |                 |                 |            |                 |            |                 |                 |            |            |
|-------------|-----------------|------------|-----------------|-----------------|------------|-----------------|------------|-----------------|-----------------|------------|------------|
| <b>OrN1</b> | <b>100</b>      | <b>105</b> | <b>110</b>      | <b>115</b>      | <b>120</b> | <b>125</b>      | <b>130</b> | <b>135</b>      | <b>140</b>      | <b>145</b> | <b>150</b> |
| <b>OrS5</b> | <b>100</b>      | <b>105</b> | <b>110</b>      | <b>115</b>      | <b>120</b> | <b>125</b>      | <b>130</b> | <b>135</b>      | <b>140</b>      | <b>145</b> | <b>150</b> |
| <b>OrT2</b> | <b>max. 110</b> |            |                 | <b>max. 125</b> |            |                 |            | <b>max. 140</b> |                 |            |            |
| <b>OrT3</b> | <b>max. 110</b> |            | <b>max. 125</b> |                 |            | <b>max. 140</b> |            |                 | <b>max. 155</b> |            |            |
| <b>OrK4</b> | <b>max. 105</b> |            | <b>max. 120</b> |                 |            | <b>max. 135</b> |            |                 | <b>max. 150</b> |            |            |

|             |                                     |           |           |           |            |           |                                     |           |            |           |           |  |
|-------------|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-------------------------------------|-----------|------------|-----------|-----------|--|
| <b>SiN1</b> | <b>90</b>                           |           |           |           | <b>100</b> |           |                                     |           | <b>110</b> |           |           |  |
| <b>SiS4</b> | <b>90</b>                           |           |           |           | <b>100</b> |           |                                     |           | <b>110</b> |           |           |  |
| <b>SiS7</b> | <b>90</b>                           |           |           |           | <b>100</b> |           |                                     |           | <b>110</b> |           |           |  |
| <b>SiT2</b> | <b>max. 100</b>                     |           |           |           |            |           | <b>max. 115</b>                     |           |            |           |           |  |
| <b>OpN1</b> | <b>76</b>                           | <b>78</b> | <b>80</b> | <b>82</b> | <b>84</b>  | <b>86</b> | <b>88</b>                           | <b>90</b> | <b>92</b>  | <b>94</b> | <b>96</b> |  |
| <b>OpS4</b> | <b>76</b>                           | <b>78</b> | <b>80</b> | <b>82</b> | <b>84</b>  | <b>86</b> | <b>88</b>                           | <b>90</b> | <b>92</b>  | <b>94</b> | <b>96</b> |  |
| <b>OpT2</b> | <b>76 – 101 (po 2,5)</b>            |           |           |           |            |           |                                     |           |            |           |           |  |
| <b>OpK5</b> | <b>76 – 85 (76, 79, 81, 83, 85)</b> |           |           |           |            |           | <b>87 – 96 (87, 90, 92, 94, 96)</b> |           |            |           |           |  |

OrN1 hůl bílá orientační neskládací (95550)  
OrS5 hůl bílá orientační skládací 5dílná (95551)  
OrT2 hůl bílá orientační teleskopická 2dílná (95552)  
OrT3 hůl bílá orientační teleskopická 3dílná (95553)  
OrK4 hůl bílá orientační kombinovaná 4dílná (95554)

SiN1 hůl bílá signalizační neskládací (95555)  
SiS4 hůl bílá signalizační skládací 4dílná (95556)  
SiS7 hůl bílá signalizační skládací 7dílná (95557)  
SiT2 hůl bílá signalizační teleskopická 2dílná (95558)

OpN1 hůl bílá opěrná neskládací (95559)  
OpS4 hůl bílá opěrná skládací 4dílná (95560)  
OpT2 hůl bílá opěrná teleskopická 2dílná (95561)  
OpK5 hůl bílá opěrná kombinovaná 5dílná (95562)

Pozn.:

1. Údaj „max. 125“ znamená, že hůl má při maximálním vysunutí délku 125 cm, směrem dolů je libovolně stavitelná
2. Délku holí opěrných neskládacích (OpN1) a skládacích 4dílných (OpS4) lze libovolně upravit přímo na prodejně (Praha, Olomouc, Brno). Odstraní se gumová koncovka a spodní část hole se zkrátí speciálním nástrojem (řezačkou trubiček).
3. Hole opěrné kombinované 5dílné (OpK5) lze nastavit pomocí spodního teleskopického dílu na 4 délky po 2cm. Tedy např. hůl s rozsahem 76 – 85 takto nastavíme na 79, 81, 83 a 85 cm. Nejkratší uváděnou délku (76 cm), která je ještě o 3 cm kratší než nejkratší délka nastavená pomocí teleskopického dílu, získáme tak, že pátý teleskopický díl úplně odstraníme a

gumovou koncovku nasadíme přímo na čtvrtý díl. Tím vlastně z hole kombinované 5dílné vytvoříme skládací 4dílnou.

4. Hole červeno-bílé se přirozeně vyrábějí ve stejných délkách jako jejich bílí příbuzní.

## **INFORMACE: KÓDY VZP**

### **Seznam položek zařazených v Číselníku VZP-PZT k 1. 1. 2003**

| <b>pořadové číslo</b> | <b>název položky</b>                                 | <b>typové označení</b> | <b>kód v Číselníku VZP-PZT</b> |
|-----------------------|--|------------------------|--------------------------------|
| <b>1</b>              | <b>Hůl bílá orientační neskládací</b>                | <b>OrN1</b>            | <b>95550</b>                   |
| <b>2</b>              | <b>Hůl bílá orientační skládací 5dílná</b>           | <b>OrS5</b>            | <b>95551</b>                   |
| <b>3</b>              | <b>Hůl bílá orientační teleskopická 2dílná</b>       | <b>OrT2</b>            | <b>95552</b>                   |
| <b>4</b>              | <b>Hůl bílá orientační teleskopická 3dílná</b>       | <b>OrT3</b>            | <b>95553</b>                   |
| <b>5</b>              | <b>Hůl bílá orientační kombinovaná 4dílná</b>        | <b>OrK4</b>            | <b>95554</b>                   |
| <b>6</b>              | <b>Hůl bílá signalizační neskládací</b>              | <b>SiN1</b>            | <b>95555</b>                   |
| <b>7</b>              | <b>Hůl bílá signalizační skládací 4dílná</b>         | <b>SiS4</b>            | <b>95556</b>                   |
| <b>8</b>              | <b>Hůl bílá signalizační skládací 7dílná</b>         | <b>SiS7</b>            | <b>95557</b>                   |
| <b>9</b>              | <b>Hůl bílá signalizační teleskopická 2dílná</b>     | <b>SiT2</b>            | <b>95558</b>                   |
| <b>10</b>             | <b>Hůl bílá opěrná neskládací</b>                    | <b>OpN1</b>            | <b>95559</b>                   |
| <b>11</b>             | <b>Hůl bílá opěrná skládací 4dílná</b>               | <b>OpS4</b>            | <b>95560</b>                   |
| <b>12</b>             | <b>Hůl bílá opěrná teleskopická 2dílná</b>           | <b>OpT2</b>            | <b>95561</b>                   |
| <b>13</b>             | <b>Hůl bílá opěrná kombinovaná 5dílná</b>            | <b>OpK5</b>            | <b>95562</b>                   |
| <b>14</b>             | <b>Hůl červeno-bílá orientační neskládací</b>        | <b>OrN1-C</b>          | <b>95563</b>                   |
| <b>15</b>             | <b>Hůl červeno-bílá orientační skládací 5dílná</b>   | <b>OrS5-C</b>          | <b>95564</b>                   |
| <b>16</b>             | <b>Hůl červeno-bílá signalizační neskládací</b>      | <b>SiN1-C</b>          | <b>95565</b>                   |
| <b>17</b>             | <b>Hůl červeno-bílá signalizační skládací 4dílná</b> | <b>SiS4-C</b>          | <b>95566</b>                   |
| <b>18</b>             | <b>Hůl červeno-bílá signalizační</b>                 | <b>SiS7-C</b>          | <b>95567</b>                   |

|           |  |               |              |
|-----------|--|---------------|--------------|
|           | <b>skládací 7dílná</b>                             |               |              |
| <b>19</b> | <b>Hůl červeno-bílá opěrná<br/>neskládací</b>      | <b>OpN1-C</b> | <b>95568</b> |
| <b>20</b> | <b>Hůl červeno-bílá opěrná<br/>skládací 4dílná</b> | <b>OpS4-C</b> | <b>95569</b> |
| <b>21</b> | <b>Rotační koncovka<br/>k holím orientačním</b>    | <b>RK1</b>    | <b>95570</b> |

Pozn.:

Všechny bílé a červeno-bílé hole jsou pojišťovnou plně hrazeny v počtu max. 3 ks ročně, rotační koncovka (poř. č. 21) je plně hrazena v počtu 1 ks ročně.

## **INFORMACE:**

### **K USNESENÍ III. CELOSTÁTNÍHO SHROMÁŽDĚNÍ SONS**

#### **K bodu 7 d) Usnesení k veřejné sbírce Bílá pastelka**

Po přečtení Usnesení III. celostátního shromáždění SONS, uveřejněného v č. 3. ZORA, cítím povinnost vůči našim klientům, kteří jsou vesměs i členy SONS, vyjádřit svůj názor.

S paní ředitelkou Nadačního fondu Českého rozhlasu (NF ČRo) Martinou Kaderkou máme naprosto odlišné zkušenosti, paní ředitelka je ochotná a vždy vycházející vstříc. Hodnotíme pomoc, kterou NF ČRo poskytl zřetelně postiženým jednotlivcům postiženým povodněmi, pomoc Českobudějovickému Tyfloservisu, Konzervatoři J. Deyla a dalším.

Ze sbírky „Bílá pastelka“ roku 2001 jsme obdrželi od NF ČRo 200.000,- Kč na 6 pobytů pro hluchoslepé, tj. pro 60 hluchoslepých osob + 60 průvodců. Díky NF ČRo a sbírce „Bílá pastelka“ mohly být tyto pobyty uskutečněny a poskytnuty našim klientům skutečně v relativně nízkých cenách. Touto cestou děkuji všem, kteří se na sbírce „Bílá pastelka“ pracovním podíleli. Granty obdrželo mimo nás ještě dalších 16 organizací vč. SONS a Tyfloservisu.

V letošním roce je situace pro nás horší, protože v roce 2002 již NF ČRo sbírku nepořádal, SONS samozřejmě použil všechny prostředky pro svou potřebu, a tudíž je na nás potřebných 200 tis. Kč



získat vlastními silami. Vzhledem k tomu, že máme jen 8 pracovníků na celou republiku, je to pro nás velice obtížné.

Rozhodně nesouhlasím s tím, aby jedna organizace zrakově postižených, tj. SONS vyzývala NF ČRo k zanechání aktivit souvisejících s nevidomými lidmi. Kdo jí dal tento mandát? Jsou tu ještě nevidomé děti, hluchoslepí lidé a další organizace, které poskytují služby nebo sdružují zrakově postižené. Dále zrakově postižení občané, kteří nejsou nikde organizováni, ale mají finanční problémy a potřebují pomoc. Proto mě právě postoj SONS přijde nadřazený vůči ostatním organizacím i jednotlivcům a zařadila bych jej do hluboké totality nebo jak uvádí do středověku. Podporuje snad SONS projekty ostatních organizací, např. Okamžik, LORM, Ranná péče, Mluvící kniha apod. Poskytuje finanční pomoc jednotlivcům, kteří nejsou členy SONS? Pokud vím tak nikoliv.

V dnešní demokratické společnosti má právo jakákoliv organizace pořádat sbírku ve prospěch kohokoliv nebo na cokoliv, pokud dodržuje zákonné normy. Organizace a jednotlivci, kteří nemají možnost pořádat větší sbírky, využívají právě možnosti zúčastnit se výběrového řízení u příslušných nadačních fondů či nadací.

O. Pačesová

## **INFORMACE: LITERÁRNÍ SOUTĚŽ „SPOLEČNÝ SVĚT“**

Okamžik – sdružení pro podporu nejen nevidomých pod záštitou Obce spisovatelů u příležitosti Evropského roku osob se zdravotním postižením vyhlašuje literární soutěž osob se zdravotním postižením nazvanou "*Společný svět*"

Soutěže se mohou účastnit zdravotně postižení autoři (obvykle držitelé průkazů ZTP/P, ZTP nebo TP) všech věkových kategorií, kteří svou dosud nepublikovanou literární práci na téma volně odražející osobní prožitek zdravotního postižení odešlou do 15. 9. 2003 na adresu sdružení Okamžik. Soutěžní práce se předkládají v jednom vyhotovení (pokud možno i na disketě) a s vyznačením kategorie (próza, poezie) a názvu soutěžního příspěvku, který musí být také uveden na přiložené zalepené obálce obsahující osobní data autora (jméno, adresa, telefon, datum narození, typ a stupeň postižení). Maximální rozsah 5 normostran (popř. 15 stran v Braillově

písmu). Soutěžní práce vyhodnotí porota sestavená ve spolupráci s Obcí spisovatelů.

Autoři vítězných prací obdrží věcné ceny, jejich soutěžní příspěvky budou s jejich souhlasem zveřejněny na internetových stránkách pořadatele. Vybrané práce mohou být po dohodě s autory zařazeny do literárního sborníku, popř. samostatně publikovány s jinými mimosoutěžními texty v rámci ediční činnosti sdružení Okamžik. Výsledky soutěže budou vyhlášeny na slavnostní akci do konce roku 2003.

## **RECEPTY:**

### **Kakaové řezy s ovocem**

$\frac{3}{4}$  hrnku polohrubé mouky,  $\frac{3}{4}$  hrnku cukru krupice, 2 lžice kakaa, 6 vajec,  $\frac{1}{4}$  tuku,  $\frac{1}{2}$  prášku do pečiva, rum na pokapání, špetka soli, čokoládová poleva, tuk a mouka na vymazání a vysypání plechu.  
NÁPLŇ: 1 hrnek moučkového cukru, 1 a  $\frac{1}{2}$  kostky tvarohu, 1 kostka tuku, čerstvé nebo okapané kompotované ovoce (ananas, meruňky nebo broskve).

Žloutky utřeme s cukrem do pěny, přisypeme osolenou polohrubou mouku, prášek do pečiva, kakao a vmícháme z bílků ušlehaný tuhý sníh. Vše pečlivě promícháme a nakonec přilejeme rozehrátý vychladlý tuk. Těsto nalijeme na tukem vymazaný a moukou vysypaný plech a pečeme asi 25-35 minut při teplotě 180 stupňů. Vychladlý moučník pokapeme rumem, potřeme polovinou tvarohové náplně, kterou jsme si připravili utřením tvarohu, změkklého tuku a cukru do pěny. Poklademe ovocem a potřeme zbývající náplní. Povrch moučníku ozdobíme mřížkami z čokoládové polevy nebo jej celý touto polevou polijeme. Nakonec ho nakrájíme na řezy.

### **Nepečené trubičky**

2 balíčky piškotů Opavia, 3 balíčky bonbónů Arašídka v cukru, 3 lžice kakaa, 2 celá vejce, 3 bílky, pařížská šlehačka, čokoládová poleva.

Piškoty a bonbóny umeleme a poté smícháme s kakaem, vejci a bílky. Těsto řádně propracujeme a vyválíme na plát silný asi 2 mm (aby se nelepilo, použijeme moučkový cukr). Plát rozkrájíme na obdélníčky, které namotáváme hladce na formičky. Na formičkách necháme trubičky sušit 24 hodin. Hotové potřeme čokoládovou polevou a plníme pařížskou šlehačkou. Povrch můžeme ještě přizdobit použky bílé čokolády nebo arašídami.

Hodně úspěchů a dobrou chuť vám přejí

Blanka a Ladislav Berkyovi, Vratislavice nad Nisou

**DOTEKY. Bulletin LORMU, léto 2003, číslo 35.** Vychází čtvrtletně. Vydává: LORM – Společnost pro hluchoslepé, Zborovská 62, 150 00 Praha 5. Vychází v černotisku, bodovém písmu a jako zvuková nahrávka na kazetách.

***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 55, 262 93 Nalžovice. Za LORM: Ota Pačesová, Zborovská 62, 150 00 Praha 5, tel: 257325478. Grafická úprava: Michal Vondráček, Pařížská 19, 110 00 Praha 1. Sazba a tisk: Fastr typó-tisk, Nad Bud'ánkami II./13, Praha 5. Náklad 250 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. Distribuce zvukových nahrávek: p. Ajm, adresa a telefony uvedené výše. Každé nové číslo se zasílá výměnou za vrácenou kazetu (distributorovi se vracejí zpět původní nebo zasílají nové kazety C 90 pro pořízení nahrávky nového čísla). Minimální příspěvek na 1 výtisk je 12,50 Kč. Celoroční příspěvek včetně distribuce činí 50,- Kč. Informace a objednávky přijímá LORM, Zborovská 62, 150 00 Praha 5, email: info@lorm.cz. Časopis je rozesílán na základě objednávky členům LORM a ostatním osobám a organizacím, včetně povinných výtisků. Zasláné rukopisy, kresby a fotografie se archivují a vracejí pouze na vyžádání odesílatele. Uzávěrka příspěvků do čísla 33 (Podzim 2003) je 20. 8. 2003.

**Tento bulletin mohl vyjít díky finanční podpoře od firmy LFP-TRADING s.r.o. Za sponzorský dar děkujeme.**

LORM  
Zborovská 62  
150 00 Praha 5  
tel./fax: 257325478

REGISTRACE MINISTERSTVA  
KULTURY ČR č. E 11000