

BULLETIN LORMU PODZIM**Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA:**

VERŠE – Život a jeho různé chuti

SLOVO ŠÉFREDAKTORA

ZPRÁVY – Mé postřehy z Blat u Jičína – Bouřka přivítala Lormáky v Rožnově – Poděkování – Tři Studně patřily mladým hluchoslepým – Hezký pobyt ve Třech Studních – Pár postřehů z pobytu v Mílovech – Idylické Střelské Hoštice - Jubilea

PORADNA – Slevy při provozování telefonních stanic

ZDRAVÍ – Zvuky, před kterými neutečete

ŘÁDKY PRO SENIORY – Čertík se ztratil

DOPISY – Moje první jízda na koni

ZE SVĚTA – Hluchoslepota ve filmu – Nokie pro slepé

ZÁLIBY (HOBBY) – Lopuch léčí nemoci kůže – Pověsti z našich krajů – Z literární činnosti hluchoslepých Lormáků

INFORMACE – Linka proti bolesti

RECEPTY – Báječné a rychlé tipy nejen na Vánoce

VZKAZY – Vzkazy moudrých

SEZNÁMENÍ – DOPISOVÁNÍ

VERŠE: ŽIVOT A JEHO RŮZNÉ CHUTI
Jarmila Vojtěchová

Člověk ochutnává všechno rád,
sladké, kořeněné i ostré chuti,
při sladkém se mu chce vždy smát,
pak zavrhnout vše ho nutí.

Ani ostrá chuť nevydrží napořád,
nejlépe, když vše má tu správnou chuť
a je stále a plně zdrav.

Pokud osud všechno zamotá
a hledat ve zbytku zdraví ho nutí,
nezbývá, než tak život brát
a bojovat, třeba i proti smrti.

SLOVO ŠÉFREDAKTORA:

Milí čtenáři!

Letošní neobyčejně horké a suché léto je už definitivně za námi a je tu barevný podzim, štědře rozdávající plody přírody. V těchto slunných a dosud ještě neobvykle žhavých dnech právě probíhá zejména na zahrádkách sklizeň různého ovoce a zeleniny.

V úvodu vašeho oblíbeného časopisu si můžete přečíst krásné verše neslyšící básničky J. Vojtěchové Život a jeho různé chuti, která vyšla v časopise pro sluchově postižené GONG. Hlavním tématem tohoto podzimního čísla Doteků jsou zvláště mezi hluchoslepými Lormáky oblíbené postřehy, dojmy a zkušenosti z tradičních rekondičních pobytů. Letos se uskutečnilo celkem šest – v Blatech u Jičína, ve Třech Studních (pro mládež) a v Milovech na Českomoravské vrchovině, ve Střelských Hořticích a v těchto dnech probíhající pobyt v Nedvědicích u Bystřice nad Pernštejnem. Postřehy z posledně jmenovaného pobytu se pokusím uvést v příštím čísle. Do rubriky PORADNA jsou tentokrát zařazeny nejdůležitější informace a sociálně právní rady o některých slevách a výhodách,

poskytovaných při provozování telefonních stanic pro zdravotně postižené. Rubrika ZDRAVÍ si rovněž u hluchoslepých čtenářů získala značnou oblibu. Vzhledem k tomu, že někteří Lormáci trpí ušními šelesty, odborně zvaném tinnitus, jsou v ní obsaženy cenné informace o této nepříjemné sluchové vadě, sužující zejména starší občany. Dále si přečtete velice zajímavou zprávu o světové novince v podobě mobilního telefonu, který je vhodný i pro nevidomé. O tomto skvělém vynálezu pojednává dosti obsáhlý článek v rubrice ZE SVĚTA. ZÁLIBY (HOBBY) pokračují i nadále seriálem o léčivých a aromatických rostlinách, tentokrát o značně opomíjeném a nedoceněném lopuchu. Tato léčivá bylina, která byla ještě v nedávné době nepříjemným plevellem, si dnes začíná získávat stále větší oblibu jako zelenina i v české kuchyni. Do této rubriky je také vložena pověst z Prahy o malých hastrmáncích na Vltavě a nechybějí ani další drobné literární práce hluchoslepých Lormáků.

Na závěr mám pro všechny čtenáře Doteků důležité upozornění. Vzhledem ke skutečnosti, že od června letošního roku dochází k další reorganizaci České pošty, po níž se u mnoha našich spoluobčanů mění adresy, což se týká i mne jako šéfredaktora Doteků. Své dopisy, náměty, názory nebo připomínky, týkající se obsahu tohoto časopisu, pište již na tuto adresu: Zdeněk Sedláček, Chlum 55, 264 01 Sedlčany. Krásné prožití podzimních dnů, hodně životního optimismu a samozřejmě ještě více dobrého počtení upřímně přeje

Váš

Zdeněk Sedláček

ZPRÁVY: MÉ POSTŘEHY Z BLAT U JIČÍNA

Za téměř tropického počasí proběhl ve dnech 27. 5. až 2. 6. první rekondiční pobyt roku 2003 v Blatech u Jičína. V klidném prostředí Českého ráje byl pro hluchoslepe Lormáky připraven poměrně nenáročný, ale hodnotný program, zaměřený na pracovní dovednosti osob, postižených souběhem vážných vad sluchu i zraku. Z rozličných, hlavně však přírodních materiálů si hluchoslepi účastníci vyráběli korále, náramky, náhrdelníky a dekorativní doplňky

(nejzajímavější byly ruční práce z krepového papíru), dále různé figurky a ozdoby z keramické hmoty.

Na programu byla rovněž velice zajímavá a podnětná přednáška Lenky Bobvošové z liberecké firmy REHATECH o rehabilitačních a kompenzačních pomůckách pro zdravotně postižené. Tato velmi čínorodá a zkušená žena je zároveň maminkou tělesně handicapované dcery, pohybující se na vozíku, která se do přednášky také aktivně zapojila. Obě všem zájemcům předváděly různé pomůcky pro vozíčkáře, například kuchyňské a jídelní potřeby, jako jsou speciální lžice pro ochrnuté ruce, tzv. mantinely na talíře, apod. Ukázaly nám také své speciálně upravené auto, uzpůsobené pro převoz spolujezdce na vozíku. Přednáška byla obohacena o některá fakta, týkající se vodících psů pro nevidomé a především o možnostech výcviku a využití těchto věrných čtyřnohých přátel člověka jako asistentů, zejména pro vozíčkáře.

V blízké Pařezské Lhotě měli účastníci tohoto pobytu příležitost projet se v koňském sedle na soukromé farmě u Erbanů. Všem se zdejší dostihoví koně moc líbili, zvláště, když si někteří krásní a elegantní jedinci brali od Lormáků i nějaké pamlsky.

Zdeněk Sedláček

ZPRÁVY: BOUŘKA PŘIVÍTALA LORMÁKY V ROŽNOVĚ

V pátek 13. června 2003 jsem se společně s maminkou brzy ráno na autobusovém nádraží v Brně setkal se Zdenou Vyhnánkovou, Maruškou Doležalovou a Mařenkou Váňovou. Všichni jsme jeli na týdenní rekondiční pobyt LORMu do rekreačního areálu Orbita nedaleko Rožnova pod Radhoštěm. V Přerově se k nám do autobusu přidali i Miluška a Pepa Kvašovi. V Rožnově jsme čekali asi dvě hodiny na společný autobus s ostatními Lormáky, jenž nás odvezl do Orbity. Přišla nepříjemná letní bouřka s kroupami a silným větrem, který nebezpečně kýval vzrostlými stromy.

Každý den začínal vždy ranní rozcvičkou. Na programu byla rovněž pěkná pěší vycházka do skanzenu v Rožnově, kde jsem si prohlédl starou dřevěnou hospodu, dřevěný kostel, starý vojenský tábor a stany. Součástí skanzenu je i velký hřbitov Valašský Slavín,

kde jsou pochováni i dva vynikající sportovci – čtyřnásobný olympijský vítěz z let 1948 a 1952 Emil Zátopek a olympijský vítěz z roku 1972 Ludvík Daněk. Hezký byl i výlet na Pustevny. Se zájmem jsem si prohlédl také kostel sv. Cyrila a Metoděje na Radhošti. Dále jsme v Rožnově navštívili továrnu na výrobu svíček a různých ozdob.

Učili jsme se některá slova ve znakovém jazyce pro neslyšící a procvičovali Lormovu dotekovou abecedu. Při chůzi s červenobílou holí jsme se také zdokonalovali v prostorové orientaci. Při výtvarných pracích jsem nalepil přírodní materiál, nasbíraný v lese, a korálky na dřevo a vytvářel tak obrázky. Z keramické hmoty jsem modeloval košík, žebřík, malého človíčka a betlém. Za tuto uměleckou tvorbu jsem dostal diplom a báseň. Bohatý program byl zakončen večírkem na rozloučenou, při kterém jsme si pěkně zatančili. Pobyt se mi moc líbil.

Jan Kessner

ZPRÁVY: PODĚKOVÁNÍ

Vřelý dík za velmi dobrou organizaci pobytu v rekreačním areálu Orbita u Rožnova pod Radhoštěm patří zejména Zdeničce Vyhnánkové, Hance Dvořákové a studentkám z Evangelické akademie v Praze.

Miluše a Josef Kvašovi, Přerov

ZPRÁVY:

TŘI STUDNĚ PATŘILY MLADÝM HLUCHOSLEPÝM

Malebná vesnice Tři Studně se nachází na Českomoravské vrchovině poblíž Nového Města na Moravě. Ubytovali jsme se v hotelu Horník, kde byl pro všechny mladé Lormáky ve věku od 15 do 35 let připraven bohatý program.

Navštívili jsme mimo jiné skanzen na Veselém Kopci, kde jsou umístěny lidové stavby ze všech koutů Českomoravské vrchoviny. Je tu mlýn, stodola, kurník bez slepic, kravky, ovečky, necky a hájovna.

Mohli jsme si zde zakoupit perníčky, pohledy a různé výrobky, většinou ze dřeva (například vařečky nebo píšťalky v podobě ptáčků). V Hlinsku jsme si prohlédli opravenou radnici a zajímavou kašnu na náměstí. Nedaleko hotelu Horník jsou dva velké rybníky – Sykovec a Medlov. Na Sykovci jsem si sedl do loďky, dokonce jsem si mohl i zaveslovat.

Martin Tarčinec, Kryry

ZPRÁVY: HEZKÝ POBYT VE TŘECH STUDNÍCH

Moc se mi zde líbilo, hezké prostředí a příroda, jídlo dobré. Líbil se mi výlet, koníčky, výroba drobných věcí a projížďka na lodičkách. Na programu byly také dlouhé pěší procházky po okolí, ty se mi líbily ze všeho nejvíce. Nelíbil se mi odpolední klid, protože byl pro mne příliš dlouhý. Ale také jsem se mnohému naučila, například psát SMS zprávy na mobilním telefonu. Též jsem si zopakovala chůzi s červenobílou holí. Na základní škole pro zrakově postižené v Praze-Hradčanech jsem na prostorovou orientaci měla tři učitelky.

Jaruška Dvořáková, České Budějovice

ZPRÁVY: PÁR POSTŘEHŮ Z POBYTU V MÍLOVECH

Ve dnech 19. až 26. července 2003 se v Milovech na Českomoravské vrchovině uskutečnil letos již čtvrtý pobyt LORMu. Hned druhý den jsme šli na pěší vycházku po zelené, potom po zelené turistické značce, převážně kamenitou cestou kolem Devíti skal, s 836 metry nad mořem druhého nejvyššího vrcholu Českomoravské vrchoviny. Odpoledne se někteří účastníci pobytu koupali v místním rybníku. Každý den ráno před snídaní byla rozcvička. Zajímavý byl také zájezd do Žďáru nad Sázavou na prohlídku kostela sv. Jana Nepomuckého a do muzea. V kostele jsou různé sošky a kovové kříže. V muzeu jsme si prohlíželi nejstarší klavíry z roku 1700 i Petrofův

klavír, dále pyramidový a dvoupatrový klavír, tzv. žirafu a klavír jako psací stroj. Nejcenější ze všech exponátů je určitě klavír českého hudebního skladatele Bedřicha Smetany.

Nacvičovali jsme Lormovu dotekovou abecedu a vytvářeli nejrůznější výtvarná díla. Rovněž jsme hráli šachy, projeli jsme se na koni a v blízké vesnici Krátká jsme si prohlédli výstavu, věnované ochraně krajiny, spojené s promítáním filmu. Při závěrečném večírku jsem dostal hezký dárek a pěkně jsme si zatančili. Až na jednu bouřku nám přálo krásné a slunečné letní počasí a proto se mi tento pobyt moc líbil.

Jan Kessner, Brno

ZPRÁVY: IDYLLICKÉ STŘELSKÉ HOŠTICE

Tolik jsem o nich slyšela, tolikrát jsem tam chtěla – a naráz jsem tu. Všechno tak, jak jsem předpokládala. Areál kolem meandrů řeky Otavy a lesa, na řece kajaky a kanoe – všude kolem klid, šumění lesa a brblání vody, převalující se přes kameny – škoda jen, že sucho nás připravilo o trochu příjemného zvlažení. Omamná vůně lesa mne úplně zatáhla do své moci, večer v 21 hodin jsem o sobě nevěděla a ráno k snídani mne museli budít. Dokonce i při výkladu paní Boženky-kořenářky, mi padaly cvičební balónky z ruky. Vlastně se dá říci, že ze začouzeného Brna to pro mne byla léčebná kúra.

Velké potěšení pro mne bylo i setkání se starými Lormáky, posezení s nimi na lavičkách u pohodlných chatiček, obklopených trávníčkem, vysokými smrky, borovicemi a jinými okrasnými dřevinami, vše pečlivě udržované, tj, jako stvořené pro nás – starší klienty.

Ale je třeba také poděkovat všem, kteří se o nás se zvýšenou pozorností starali, umožnili nám získat různé poznatky z přednášek a instruktáží odborníků a v neposlední řadě i prožitky z nádherného výletu na vodní hrad Švihov a do Klatov. O tom asi poví více další účastníci. Ještě musím dodat, že tak dobrý a semknutý kolektiv jsem již dlouho nezažila.

Mirka Malášková, Brno

ZPRÁVY: JUBILEA

Ve čtvrtém čtvrtletí roku 2003 oslaví významná životní jubilea tito členové a klienti LORMu:

91 let – Anna Fišerová

84 let – Františka Řihošková

83 let – Jan Mokrý

82 let – Vítězslava Beránková, Věra Kesserová, Zdenka Laudátová,
Josef Suchan

75 let – Marie Doležalová, Jiřina Závodská

50 let – Zdeněk Zburník

PORADNA:

SLEVY PŘI PROVOZOVÁNÍ TELEFONNÍCH STANIC

Obdobně jako tomu bylo v předcházejícím období, poskytuje i nyní Český Telecom a. s. těžce zdravotně handicapovaným občanům určité výhody. Jedná se zejména o poskytování cenových úlev při zřízení hlavní telefonní stanice, resp. při jejím přeložení do jiného místa. Dále se jedná o případy, kdy uživatel plně placené telefonní stanice požádá o její přeměnu na imobilní telefonní stanici. Rovněž při samotném užívání imobilní telefonní stanice jsou těžce zdravotně postiženým občanům ze strany Českého Telecomu poskytována určitá zvýhodnění, spočívající zejména v zavedení speciálního cenového tarifu pro tyto osoby.

O přidělení imobilní telefonní stanice je oprávněn požádat občan nebo jeho zákonný zástupce, který dosáhl věku alespoň 15 let. Nezbytnou podmínkou přidělení této stanice je, že žadatel je držitelem průkazky ZTP/P nebo má přiznaný některý ze tří stupňů bezmocnosti. O zřízení imobilní telefonní stanice je rovněž oprávněn požádat občan, který je držitelem průkazu ZTP, avšak pouze za podmínky, že se jedná o osobu prakticky nebo úplně neslyšící. O zřízení imobilní telefonní stanice mohou požádat rovněž rodiče zdravotně postiženého dítěte, jehož zdravotní stav vyžaduje soustavný lékařský dohled. Doporučení i formuláře pro zřízení imobilní telefonní stanice je možno získat v Centrech služeb pro zdravotně postižené, která mají

sídla v bývalých okresních městech. Místně příslušné je Centrum služeb nacházející se v místě trvalého bydliště žadatele. (Dříve se tyto organizační složky již zaniklého Sdružení zdravotně postižených označovaly jako Střediska pro poradenství a sociální rehabilitaci.)

V této souvislosti je třeba upozornit, že z titulu pouhého zrakového popř. sluchového postižení není na přednostní zřízení imobilní telefonní stanice právní nárok. Jedná-li se však o trvale těžce zdravotně postiženou osobu, jejíž zdravotní stav vyžaduje soustavnou lékařskou péči, může příslušné Centrum služeb zdravotně postižených doporučit Českému Telecomu udělení výjimky z časového pořadí pro přednostní zřízení nebo přeložení imobilní telefonní stanice v místě trvalého bydliště žadatele.

Jak již bylo uvedeno, Český Telecom poskytuje výše uvedenému okruhu oprávněných občanů při zřízení, přeložení resp. při převedení ze skupinové na podvojnou nebo samostatnou telefonní stanici určitá cenová zvýhodnění. Tato zvýhodnění se však vztahují pouze na jednu telefonní stanici. Jestliže si například zdravotně postižený občan nechá zavést do bytu další telefonní linku, výše uvedená zvýhodnění se na tuto další telefonní linku již nevztahují. To znamená, že její zřízení a provoz musí zdravotně postižený občan hradit v plné výši.

Dále jsou těžce zdravotně postiženým osobám poskytovány slevy při pronájmu vhodného koncového zařízení, tedy telefonního přístroje. Pokud například zrakově nebo sluchově postižený občan je v důsledku svého postižení nucen používat speciální telefonní přístroj s barevně rozlišeným číselníkem, popř. se zesílením zvuku, má na přidělení takového přístroje nárok, přičemž za jeho pronájem platí částku odpovídající pronájmu standardního, tj. běžného telefonního přístroje. Tato částka v současné době činí 7,30,- Kč měsíčně.

Pokud jde o provoz imobilní telefonní stanice, jsou zdravotně postižení občané rovněž osvobozeni od úhrady základní měsíční sazby za používání telefonní stanice, která v současné době činí v případě cenového programu HOME STANDARD 209,- Kč měsíčně. V případě imobilní telefonní stanice se tento cenový program mění na cenový program nesoucí označení HOME SPECIAL. Hlavní předností tohoto cenového programu je zejména skutečnost, že uživatel imobilní telefonní stanice, tedy zdravotně postižený občan, hradí pouze poplatky za uskutečněné hovory, tj. hovorné, nikoliv výše uvedený měsíční poplatek. Osobám, které od tohoto poplatku osvobozeny

nejsou, může za určitých podmínek na jeho úhradu přispět obecní (obvodní) úřad v místě jejich bydliště. Jedná se zejména o staré nebo sociálně slabé občany, kteří žijí osaměle a telefon nezbytně potřebují, například k přivolání rychlé lékařské pomoci apod.

Za zřízení samostatné imobilní telefonní stanice zaplatíte v současné době 3.000,- Kč, tj. o 500,- Kč méně, než stojí zřízení běžné telefonní linky, určené pro běžnou potřebu uživatele. Vzhledem k tomu, že i výše uvedená částka může pro některé z vás být poměrně vysoká, můžete požádat obecní (městský) úřad ve vašem bydlišti o poskytnutí příspěvku. Na příspěvek není právní nárok, jedná se pouze o dávku dobrovolnou. Pokud vám ji obecní úřad poskytne, bude její výše činit maximálně 1.000,- Kč.

A nyní si ještě v krátkosti řekněme, jak je třeba postupovat při podávání žádosti o zřízení imobilní telefonní stanice. Jak již bylo uvedeno výše, příslušný tiskopis žádosti je možné si vyzvednout v Centru služeb zdravotně postižených, příslušném podle místa trvalého bydliště žadatele. Výše uvedený tiskopis je třeba řádně vyplnit, přičemž je zapotřebí dále předložit platný občanský průkaz a doklady potvrzující skutečnosti, na podkladě kterých se žádost podává (průkaz ZTP, ZTP/P, potvrzení o pobírání zvýšeného důchodu pro bezmocnost, apod.). V případě požadavku na pronájem speciálně vybaveného přístroje je třeba, aby druh tohoto speciálního zařízení vymezil lékař, a to podle přílohy k vyhlášce č. 92/2001 Sb., kterou se vydává seznam speciálně vybaveného koncového zařízení, a to s ohledem na druh a rozsah zdravotního postižení žadatele. V případě, že o zřízení imobilní telefonní stanice žádá nezletilá osoba ve věku od 15 do 18 let, je k žádosti třeba připojit prohlášení jeho zákonného zástupce. V případě osoby starší 18 let, která byla zbavena způsobilosti k právním úkonům, nebo u níž byla tato způsobilost omezena, je třeba předložit prohlášení zákonného zástupce a dále úředně ověřenou kopii rozhodnutí soudu ve věci zbavení (omezení) způsobilosti k právním úkonům.

Bližší vysvětlení vám podají pracovníci příslušného Centra služeb zdravotně postižených. Můžete také za tímto účelem navštívit některé z poradenských středisek Společnosti pro hluchoslepé – LORM, a to v Praze, v Brně, nebo v Liberci. Zde vám budou ze strany příslušného oblastního pracovníka poskytnuty podrobnější informace

a potřebná součinnost při vyplňování příslušných formulářů, jakož i v dalších věcech s tím souvisejících.

V současné době se rovněž mezi zdravotně postiženými lidmi do značné míry rozšířilo používání mobilních telefonů. I tato forma komunikace zaujímá v životě zdravotně postižených občanů významné místo. Ale o tom si řekneme zase v některém z příštích vydání Doteků.

JUDr. Bohuslav Dohelský

ZDRAVÍ: ZVUKY, PŘED KTERÝMI NEUTEČETE

Nepříjemné zvukové vjemy, které pacienti slyší uvnitř svého ucha, nazývají lékaři ušními šelesty neboli tinnitus aurium. Tato nemoc pacienta obtěžuje nepřetržité nebo občasné hučení, zvonění, syčení či pískání. Intenzita zvuku může kolísat, zvuky se ozývají buď jen v jednom nebo v obou uších. Někteří pacienti si stěžují na zvuky, které se ozývají v jeho hlavě. I když přehled příznaků tohoto onemocnění se někomu může zdát i trochu úsměvný, ve skutečnosti se jedná o závažný problém, který dokáže znepříjemnit život pacientů.

Odborníci rozdělují ušní šelesty na subjektivní a objektivní. Objektivní šelesty nevznikají přímo ve sluchovém ústrojí a lékař je dokáže zaznamenat. Poměrně často bývají cévního původu. Na rozdíl od objektivních jsou subjektivní šelesty zaznamenatelné pouze pacientem. Výčet možných příčin je velmi široký a nové znalosti v současné medicíně tento seznam stále rozšiřují. Nejčastější příčinou ušních šelestů jsou různá poranění hlavy, krku nebo perforace (protržení) ušního bubínku při zánětlivých chorobách uší. Rovněž mohou vznikat u celé řady chorob (například u cukrovky, nádorů sluchového nervu a cévní výdutí, u příliš vysokého či naopak nízkého krevního tlaku, dokonce i u lymeské borreliózy, přenášené klíšťaty) Nezanedbatelnou roli při vzniku tinnitu hraje také nepřiměřený hluk nebo náhlé exploze různých výbušnin. Někdy se jedná o druhotnou příčinu, hlavně následkem nashromáždění ušního mazu nebo vniknutí cizího tělíska do ucha. Jindy však mohou šelesty signalizovat velmi závažné onemocnění, jakým je například cévní výduť. Pokud vás tedy

šelesty trápí, návštěva ušního lékaře opravdu není žádný zbytečný luxus.

Pacienti, jejichž šelesty jsou důsledkem konkrétního úrazu nebo onemocnění, například zánětu středního ucha, se mohou vyléčit a těšit se na návrat vytouženého ticha. Bohužel v mnoha případech, zejména tam, kde se příčinu tinnitu nepodaří stanovit, se dosud nenabízí účinná léčba, která by jejich problém zcela vyřešila. Přesto pacienti s perspektivou nevléčitelných šelestů nemusí zoufat. V dnešní době již existují léky, které ušní šelesty dokážou do jisté míry potlačit. Správná životospráva a psychická vyrovnanost jsou pak hlavními zásadami boje s přetrvávajícími šelesty. Práce s vlastní psychikou je při této nemoci velmi důležitá. Nejenom psychoterapie, ale i zaplašení samoty jsou správné kroky k vyrovnanému životu navzdory všudypřítomnému hukotu.

Z časopisu Překvapení č. 14/2003 pro Doteky upravil Z. S.

ŘÁDKY PRO SENIORY: ČERTÍK SE ZTRATIL

Byl černý jako uhel, a tak ho jeho velitelka Věra pojmenovala Čertík. Vznikla mezi nimi láska na první pohled. Věra si kocourka Čertíka zamilovala. Předháněli se navzájem v pozornostech, jeden bez druhého dlouho nevydržel, bylo jim spolu moc dobře. Najednou se jí Čertík ztratil! Jakoby se zem pod ním slehla... Čekala, že se na noc vrátí, ale marně. Snad tedy ráno bude stát za dveřmi. Ve strachu prožila neklidnou noc. Nemohla usnout, a tak se jí zdálo, že i topení nějak divně praská. Co se to jenom děje? Nečekal na ni ani ráno přede dveřmi. Hledala ho tedy dál, po celém blízkém okolí, volala tak zoufale, že by se kámen ustrnul. Nic...

Večer si šla uložit svetr do starožitné komody, která má čtyři těžké zásuvky. Když tu spodní otevřela, něco se na ní vyřítilo, div jí to nepovalilo. Byl to Čertík, který honem upaloval na zahradu se vyvenčit. Byl tak ukázněný, že jí ani to její navoněné prádlo za celou tu dobu neznečistil. Jak se tam ale dostal? Tu si vzpomněla, že si včera před televizí brala odtud svetr. Nechala asi pootevřenou zásuvku, protože se těžko zasouvá a spěchala shlédnout televizi. Zatím tam Čertík vklouzl si odpočinout. Po skončení seriálu zásuvku

dověřela i s milým kocourkem. Teď si teprve uvědomovala, proč to topení tak nějak divně praskalo a odkud se ozývaly tak záhadné zvuky. To se její kocourek dobýval ven a prosil o vysvobození ze zajetí. Jistě přitom i žalostně mňoukal, ale Věra špatně slyší a přeslechla jeho volání o pomoc. Můj milý Čertíku, odpusť hluchým uším...

Anežka Rytířová

Z internetového časopisu SENIO, Tábor (www.senio.cz)

DOPISY: MOJE PRVNÍ JÍZDA NA KONI

V dubnu roku 2001 nás liberecké Lormáky pozvala Nad'a Tomsová na výlet do Bedřichova. Sešli jsme se na Prezidentské chatě což je tamní penzion. Dali jsme si občerstvení a vesele tlachali – jak by řekl Honza Pavlíček. Kolem mne byl neustále dosti nepříjemný průvan, vyvolaný tlumočníky, kteří čile znakovali neslyšícím, aby o nic nepřišli. Potom nás Nad'a vyzvala: „Kdo má zájem, může se svézt na koni“. Chvíli jsem váhala, ale pak jsem kývla. Koně mám moc ráda a projet se na něm byl můj dávný tajný sen. Jenom se tak vyšvihnout do sedla a uhánět s větrem o závod...

Na hlavu mi byla dána speciální tvrdá helma „žokejka“ a po několika marných pokusech ladně se vyhoupnout do sedla jsem byla odvedena na rampu, z níž jsem se konečně dostala na koně. Po celou tu dobu kolem nás radostně pobíhal malý dlouhosrstý jezevčík, který vesele poštěkával a vrtěl chundelatým ocáskem. Bylo na něm vidět, jak náramně se baví. Když se kůň dal do pohybu, celý svět se se mnou kymácel, kalhoty mi po sedle klouzaly, nohy v třmenech se třásly a ruce marně hledaly nějakou oporu. Hrozně jsem se bála, že žuchnu na zem jako pytel brambor. Po přechodu z louky na silnici už kůň kráčel klidně a pravidelně. Tak jsem si konečně mohla vychutnávat svou první jízdu v koňském sedle. Byla to prostě nádhera! Slyšela jsem kdysi, že nejkrásnější pohled na svět je z koňského sedla, což je asi pravda. Předě mnou jel Lád'a Berky, který seděl v sedle rovně jako svíčka a hrdě se rozhlížel kolem sebe. Po chvíli můj koníček začal pofrkávat a tiše pořehtával a Lád'ův kůň mu odpovídal. Řekla jsem, že

mne určitě pomlouvají. Paní, která koně vedla za uzdu, se upřímně smála a vysvětlila mi, že oni jsou prý už unavení.

Po skončení jízdy jsem koníčkovi poděkovala za krásný zážitek, on tiše odfrkl a důstojně odkráčel do stáje na svůj zasloužený odpočinek.

Jarka Žáková

ZE SVĚTA: HLUCHOSLEPOTA VE FILMU

V roce 1954 byl v kinech promítán film „Zelený šátek“. Byl to příběh hluchoslepeho muže obviněného z vraždy, kterou mu, ač ve skutečnosti nevinnému, soud prokázal. Hlavní roli hrál slyšící a vidící herec.

GONG, č. 5/2002

Poznámka: V článku není uvedeno, ve které zemi byl tento film natočen, zřejmě ve Velké Británii. Z. S.

ZE SVĚTA: NOKIE PRO NEVIDOMÉ

Britský operátor Vodafone začal nabízet mobilní telefony pro nevidomé, případně jinak zrakově postižené osoby. Prodává Nokia 9210i, vybavené softwarem pro čtení textu a rozpoznání hlasu. Řešení Vodafone jde dál než jen k hlasovému ovládní mobilu – zpřístupňuje totiž uživatelům většinu funkcí telefonu včetně e-mailů a textových zpráv.

Až donedávna měly zrakově postižené osoby smůlu. Mohly používat pouze hlasové ovládní některých mobilních telefonů. Jenže běžné hlasové ovládní zdaleka nezpřístupňuje všechny funkce mobilu (včetně hledání v seznamu a psaní či čtení textových zpráv) a vyžaduje u zrakově postižené osoby alespoň zpočátku asistenci někoho, kdo mobil pomůže nastavit. Ulehčit život s mobilem a zpřístupnit nové funkce by měly Nokia 9210i, nabízené ve Velké Británii operátorem Vodafone.

Vodafone se dohodl se společnostmi SpeechWorks a Brand a Grober Communications a jejich software ETI-Eloquence a TALKS dodává předinstalované na zmiňovaných komunikátorech od Nokie. Přístroje dovybavené tímto softwarem umožňují používání většiny funkcí. Je dokonce možné i používat textové zprávy a e-maily. Software obou firem má snížené nároky na paměť, takže neznemožní další používání telefonu.

Software dokáže převádět psaný text do mluvené řeči. Dokáže tak uživateli téměř kompletně přečíst, co je napsáno na obrazovce. Rozšíření pro komunikátory je inteligentní, takže pozná, co jsou položky menu, a umožní je spouštět. V současnosti ETI-Eloquence podporuje 13 jazyků (čeština mezi nimi není). Funguje samozřejmě i opačný proces – převádění hlasu na text. Díky tomu je možné psát textové zprávy nebo e-maily.

Nokia 9210i se softwarem pro zrakově postižené stojí 499,99 liber (přibližně 23 tisíc korun) a lze ji získat v prodejnách Vodafone nebo prostřednictvím telefonní objednávky. Distribuci těchto telefonů jsou schopné zajistit i britské organizace zrakově postižených. Podle údajů Světové zdravotnické organizace (WHO) je na celém světě přibližně 180 milionů zrakově postižených, přičemž 40 až 45 milionů těchto osob je zcela nevidomých. Zástupci Vodafone tvrdí, že požadavky menšin mezi uživateli vnímají velmi vážně. A samozřejmě doufají, že lepší přístup k postiženým zákazníkům ocení i ti ostatní, kteří tak budou vnímat Vodafone jako firmu, která dokáže zákazníkovi vyhovět.

Nokia 9210i s instalovaným softwarem pro zrakově postižené disponuje především těmito funkcemi:

- Číst a psát krátké textové zprávy a e-maily
- Posílat faxy
- Spravovat kontakty
- Hledat a vytáčet telefonní čísla z adresáře
- Přístup k seznamům hovorů (přijatých, volaných, zmeškaných)
- Používat kalendář
- Měnit nastavení telefonu
- Číst a psát poznámky
- Číst položky menu (a následně jimi procházet)

- Po stisku tlačítka přečíst aktuální datum a čas, informace o mobilní síti a stavu baterie

Samozřejmě nás zajímaly i aktivity českých mobilních operátorů ve vztahu k zdravotně postiženým. Speciální mobilní telefony nenabízí žádný z nich. T-Mobile v minulosti nabízel pro držitele průkazů ZTP tarif Jistota; tarif stále platí, ale pořídit si jej již nemůžete. Občas dají operátoři některé organizaci zdravotně postižených mobilní telefon nebo předplacené karty jako dar, ale žádný program na podporu těchto osob či institucí nemají.

Rostislav Kocman

Převzato ze časopisu ZORA č. 7/2003

ZÁLIBY (HOBBY): LOPUCH LÉČÍ NEMOCI KŮŽE

Při toulkách přírodou, zvláště koncem léta a na podzim, se na náš oděv často přichycují ježaté lopuchové kuličky s drobnými háčky, známé jako knoflíky, lapáčky či čumbrky. Tuto zcela běžnou rostlinu používaly jako léčivou bylinu již starověké východní civilizace, zejména ve Střední Asii a v Číně. Z několika u nás rostoucích druhů je v současné medicíně nejvýznamnější lopuch větší, který se využívá hlavně v kožním lékařství (dermatologii).

Lopuch větší (latinsky *Arctium lappa*) je mohutná dvouletá bylina. Ze silného, válcovitého nebo kulového, až půl metru dlouhého kořene vyrůstá v prvním roce pouze přízemní růžice, složená z několika dužnatých listů. Teprve druhým rokem z kořene vyhání statný a bohatě větvený stonek špinavě zelené barvy, pokrytý vlnatými chlupy. Dorůstá výšky 60-180 cm, v příznivých podmínkách i přes 2 m. Přízemní listy s dlouhými řapíky měří kolem 25 cm v průměru a mají většinou vejčitý až slabě srdčitý tvar. Na stonku jsou listy mnohem menší a také délka řapíků se směrem nahoru postupně zkracuje. Listy bývají svrchu svěže až temně zelené, vespod šedě plstnaté, řídce a jemně zoubkatým, místy zcela hladkým okrajem. Červenofialové květy jsou složeny do kulovitých úborů o průměru 2-3 cm se zeleným zákrovem, opatřeným listeny, zúženými ve žlutavou a

háčkovitou špičku. Úbory po odkvětu dozrávají v suchá plodenství, obsahující černá, 5-6 mm dlouhá semena s krátkým a brzy opadavým chmýrem. Zachycují se hlavně na srsti divokých zvířat, tímto způsobem se semena rozšiřují po okolí a na jaře příštího roku z nich vyrůstají nové rostliny. Po dozrání semen totiž mateční rostlina vždy odumírá.

Tento rozšířený a často obtížný plevel se vyskytuje téměř po celé Evropě, s výjimkou severnějších částí, po velké části Asie, v severní Africe a byl zavlečen do Severní i Jižní Ameriky. U nás roste od nížin do hor, místy velmi hojně v zahradách, na skládkách, navážkách, náspech a úhorech, v lomech, podél cest a plotů, kolem zemědělských staveb a opuštěných lidských sídlišť. Dává přednost sušším a často hnojeným, zejména vápnitým půdám. Kvete od poloviny června do poloviny září.

Pro farmaceutický průmysl se dnes výhradně pěstuje ve velkém jen lopuch větší, zvláště v posledních 20 letech. Sbírá se kořen z jednoletých rostlin, nejčastěji od konce září do listopadu. Sklízet se může i během zimy (pokud není mráz, jinak hrozí namrznutí kořenů), případně brzy zjara (březen - duben), než začne rašit. V době květu kořen dřevnatí, často vyhnívá a je pro sběr bezcenný. Dříve byly k léčebným účelům využívány i ostatní druhy, například lopuch vlnatý a lopuch menší, ale pro malý obsah účinných látek se v současnosti od jejich využití upustilo a nevykupují se. Sklizeň lopuchu ve volné přírodě je navíc velmi obtížná a pracná. Jednotlivé kořeny se po vyrytí, vytrídění a odstranění listů i kořenových krčků pečlivě omyjí – silnější kořeny je nutné před sušením podélně rozpůlit. Suší se ve vrstvě do 15 cm, nejlépe v sušičce při teplotě do 50 stupňů Celsia. Po dokonalém usušení se kořeny ukládají nejlépe do papírových pytlů a uloží na suchém místě. Během skladování je zapotřebí občas sušené kořeny prohlédnout, zda nejsou znehodnoceny škůdci (hmyz nebo myši).

Lopuchový kořen se používá k výrobě mastí a obkladů, neboť podporuje a urychluje hojení nemocné kůže. Doporučuje se hlavně při uhrovitosti (akné), furunkulóze, některých ekzémech, hnisavých kožních projevech a špatně se hojících ranách, zvláště u diabetiků. S úspěchem se dnes ve formě výplachů a obkladů užívá také k léčení zánětu duhovky, spojivek a jiných očních chorobách – k tomu je ovšem bezpodmínečně nutný souhlas očního lékaře! K vnitřnímu

užívání slouží odvar jako náhražka pravého čaje pro diabetiky, při ledvinových chorobách a k podpoře pocení.

V dřívějších dobách byl oblíben i lopuchový olej, který se doporučoval k posílení růstu vlasů. Používaly se i čerstvé listy a zralá semena, ale obsah účinných látek v nadzemních částech lopuchu je značně nestálý a jejich léčebný účinek na lidský organismus je v mnoha případech sporný. V Japonsku se lopuch pěstuje pod jménem „gobo“ jako zelenina. Jeho mladé listy se přidávají do salátů nebo polévek a jednoleté kořeny se pojídají syrové, vařené či pečené. Často se dávají také do polévek místo brambor a připravují se z nich karbanátky. Lze jím nahradit například mrkev nebo petržel. Navíc se jeho pražené kořeny v této asijské zemi rozemílají na prášek a přidávají do kávy místo cikorky. Sušený kořen je rovněž součástí některých průmyslově vyráběných mastí (například firma Dr. Popov), a především několika čajových směsí, například v Diabetanu, pomocném léku pro diabetiky.

Zdeněk Sedláček

ZÁLIBY (HOBBY): POVĚSTI Z NAŠICH KRAJŮ

Hastrmánci na suchu

Pod chatrnou střechou rybářského v Podskalí se každoročně narodilo děťátko. Rodiče početné rodiny neměli peněz nazbyt – rybářovy úlovky stěží stačily na skromné živobytí. Otce mrzelo, že má samé dcerušky – toužil po synovi, který by mu časem pomohl s lovem ryb. Když se rybář konečně dočkal kýženého synáčka, jeho radost netrvala dlouho. Klučina si hrál u plaveckých vorů, spadl pod prám a vodník ho stáhl do hlubiny. Zoufalý otec se zhroutil, jeho žena volala s pláčem hastrmana a snažila se ho obměkčit. Vodník ale synáčka nevydal. Když rybářka pochopila, že prosby jsou marné, vyřkla strašlivou kletbu: „I ty poznáš zoufalství a beznaděj, krutý hastrmane! Navěky proklínám tvoje děti – jakmile jednou vyjdou z vody na suchou zem, slunce je bude nemilosrdně pálit, až vypustí duši!“ Jak řekla, tak se také stalo. Neposlušní malí vodníčci v noci vylezli na vory a dováděli na nich, jak bývalo jejich oblíbenou zábavou. Když se

ale chtěli vrátit zpět do vltavských vod, měli nohy k prámům jako přilepené. Začali naříkat a volali otce – hastrman však byl proti kletbě bezmocný. Rozednilo se, vyšlo horké slunce a začalo malé vodníky vysoušet. Hastrmánci cítili, že se blíží konec – žádný vodník prý totiž nevydrží na suchu živý, pokud mu přestane ze šosu kapat voda. Zdálo se, že rybářčina pomsta bude dokonána. Vodník i jeho děti nařikali tak strašně, až usedalo srdce všech obyvatel Podskalí – až na rybáře.

U rybářů však nakonec zaklepala stará babička, o níž se říkalo, že umí čarovat a dokáže vyléčit všechny strasti těla i duše. Objala rybářku, dlouho s ní rozprávěla o smutném osudu milovaného synka a nakonec pravila: „Bolest každého otce či matky je stejná. Nikdo nemá právo mstít se na nevinných dětech, to si pamatuj! Buď velkomyslná! Vezmi synáčkovu košilku, kterou jsi po jeho smrti zmáčela slzami, a hod' ji na hastrmáanky, ať se křivda dále nešíří!“

Nešťastná matka nejprve odmítala poslechnout, ale pak se sklonila nad moudrostí staré ženy. Vypravila se na břeh i s proplakanou košilkou. Vyděšený vodník ji už z dálky viděl a prosil: „Ty jediná můžeš kletbu zlomit, slituj se nad mými dětmi! Už jim zbývá jen pár minut života!“

Rybářka beze slova hodila synkovu košilku na utýrané vodníčky, na hastrmana ani nepohlédla, a vrátila se do chalupy. Už neviděla, jak mátožné postavičky ožily a vklouzly do vodníkovy mokré náruče. Starý hastrman z Podskalí však na velkomyslný lidský čin nezapomněl. Život rybářčině utopenému synkovi již vrátit nemohl, ale slavnostně vyhlásil, že v Podskalí se již neutopí žádné další dítě – a slib splnil.

Ivana Mudrová (Deník Bohemia)

ZÁLIBY (HOBBY):

Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

Pošťákova nemoc z povolání

V horách nedaleko dřevěného kříže kdysi stála stará chalupa. V této chalupě žila nějaká Fojtová, která již měla na krku hezkých pár

křížků. Každý, kdo ten kraj trochu znal, neřekl tomu místu jinak, než u Černé Máry. Fojtová totiž bydlela v chalupě sama.

Jednou týdně chodil ke staré paní pošťák se sobotním tiskem. Ale co se jednou v zimě nestalo! Fojtová byla dost pobožná a tak ji napadlo, jaké by to bylo, až jednou ulehne do rakve. Položila se do starých dřevěných necek, kolem sebe si rozestavila obrázky svatých a zapálila svíčku. Při sladkém vychutnávání pohřební atmosféry posléze usnula. Právě v tu chvíli k ní přicházel pošťák s novinami. Tomu bylo hned divné, že u chalupy je nějaký podezřelý klid a pošmourné, spíše podzimní počasí mu zakalilo jeho náladu. Lehce otevřel dveře chalupy, ze které se však nic neozývalo. Prošel předsíní a najednou v kuchyni spatřil starou Fojtovou v dřevěných neckách obloženou svatými obrázky a svíčkou. Okamžitě si vzpomněl, jak lidé říkali, že Černá Máry je čarodějnice a teď najednou leží v neckách. Mrtvá! Hrůza! Pošťáka přepadl docela obyčejný strach a to ve chvíli, kdy se Fojtová probírala ze spánku. Potom ona tiše hekla a na zkoprnělého pošťáka několikrát zamrkala.

Ten na nic nečekal a vyletěl ze dveří chalupy, div se nepřerazil. Zastavil se až u prvního domku na vesnici a tam zoufale volal: „Foj-Foj-Fojtová je mr-mr-mrtvá! A-a-ale mr-mr-mrká!“

Dnes už dobrý muž z pošty neslouží. Divíte se po tom všem? Dlouho ho po této příhodě lidé z vesnice uklidňovali, ani doktor mu nepomohl. Ještě dnes při sebemenším rozčilení nádherně koktá. A nemoc z povolání mu nikdo nechce uznat.

Vyprávění své milované babičky zapsala Jarka Navarová,
Chomutov (upravil Z. S.)

S veselou písničkou

V našem klubu je jak v ráji, každý rád si zpívá,
mladý, starší i vedoucí stále se usmívá.

Zpíváme si, že srdéčko naši radost cítí,
když to naše zlaté slunce v okénko nám svítí.

Zpíváme si, že z přírody také radost máme.

Jeden, dva, tři, hopsa, hejsa a v pochod se dáme.

Pochodujem lesem strání, kolem samá krása,
nohy máme otlačený, rybník – to je spása!

Ve vodě si skotačíme jako malé děti
a pak domů pelášíme – už se totiž šerí.

Po večeri opět všichni do zpěvu se dáme,
mladí, starší i vedoucí stále si zpíváme.

A když ráno na obloze sluníčko nám svítí,
s veselou se probouzíme, i když nám pobyt končí.

Těšíme se, že se brzy opět někde sejdem,
s písničkou a úsměvem na rtech „na shledanou“ řeknem!

Text této písničky složila Marie Váňová, Hybrálec u Jihlavy

INFORMACE: LINKA PROTI BOLESTI

Bolest člověka ničí, deptá a zcela ochromuje. A to většina z nás naštěstí vůbec neví, co to opravdová chronická bolest je. Právě pro pacienty, které taková bolest dennodenně ničí, byla zřízena specializovaná linka. Zavoláte-li na pražské telefonní číslo 224 435 587, dostane se vám konkrétní specializované pomoci. Operátory linky proti bolesti jsou odborníci z motolského Centra pro léčbu bolesti a poskytují pacientům první pomoc. Během telefonního hovoru zjišťují, jestli si volající vůbec bolest léčí, a pokud ano, jakým způsobem. Pokud zjistí, že dosavadní léčebný postup je nevyhovující, doporučí pacientovi, jaká vyšetření by měl absolvovat, kterého specializovaného lékaře navštívit a předají mu též kontakt na lékaře-specialistu, který pracuje v místě pacientova bydliště.

Z výsledků průzkumu vyplývá, že právě takováto pomoc je velmi vyhledávaná a účinná. Běžně to totiž vypadá tak, že pacient je sice v lékařově péči, ale jeho bolest je nedostatečně léčena nebo není léčena vůbec. Kromě toho pacient častokrát ani neví, že má možnost

navštívit nějaké specializované pracoviště. Z výzkumu též vyplynulo, že skoro 96% pacientů, kteří po konzultaci na Lince proti bolesti navštívili specializovaného lékaře, bylo už v péči praktických lékařů nebo neurologů. Průměrný věk těchto pacientů byl šedesát let.

Alarmující byl fakt, že podle škály bolesti na stupnici 1 – 10 naprostá většina pacientů trpěla středně silnou a silnou bolestí. Většina z nich užívala utišující léky (analgetika) a bolestí trpěla déle než 7 měsíců, někteří dokonce několik let. Našli se i pacienti, které bolest sužovala více než deset let! Zajímá vás, kterými chronickými bolestmi trpí pacienti nejčastěji? Asi vás nepřekvapíme: bolestmi zad, kloubů a hlavy.

Z časopisu Rytmus života č. 8/2003 pro Doteky zaznamenal Z. S.

RECEPTY: BÁJEČNÉ A RYCHLÉ TIPY NEJEN NA VÁNOCE

Višňové kuličky

100g vlašských ořechů, 120g dětských piškotů, 2 lžíce moučkového cukru, 2 lžíce rozehřátého másla, 3-4 lžíce rumu, šťáva z višňového kompotu podle potřeby, višně na plnění, nastrouhané vlašské ořechy na obalení.

Smícháme nastrouhané ořechy, piškoty, cukr, máslo, rum a se šťávou z kompotu vypracujeme vláčné těsto. Z těsta vytvarujeme kuličky, vtlačíme do nich po jedné višni a pak je obalíme v nastrouhaných jádrech ořechů. Místo ořechů můžeme do hmoty i na obalení použít strouhaný kokos, popř. kombinovat kokos s ořechy.

Studentská pochoutka

125g másla nebo rostlinného tuku, 1 lžíce medu, 1 vanilkový cukr, 1 lžíce kakaa, 60g kandovaného ovoce, 60g ořechů, 60g piškotů, čokoládová poleva na ozdobení

Změklý tuk utřeme s tekutým medem (podle potřeby ho ve vodní lázni krátce nahřejeme), vanilkovým cukrem a kakaem do pěny.

Vmícháme nadrobno nakrájené kandované ovoce, ořechy a piškoty. Vláčnou hmotu rozetřeme do formy vyložené alobalem, potřeme polevou a necháme v chladu ztuhnout. Po ztuhnutí vyklopíme a nakrájíme na kostky.

Tip na zajímavý dárek:

Hmotou můžeme naplnit plato od bonboniéry, vychladlou hmotu vyklopit a takto a takto vyrobené bonbóny uložit například do papírových košíčků.

Sladká tlačěnka

100g másla nebo rostlinného tuku, 150g moučkového cukru, 1 vanilkový cukr, 100g čokolády, 250g sušenek, 2-3 lžíce kakaa, 2 lžíce rumu, 1 lžíce citrónové šťávy

Změklý tuk utřeme s moučkovým a vanilkovým cukrem do pěny, vmícháme rozehrátou čokoládu, podrcené sušenky, kakao, rum a citrónovou šťávu. Z hmoty vytvoříme váleček, který zabalíme do alobalu a uložíme ztuhnout do chladna. Po ztuhnutí váleček ostrým nožem nakrájíme na plátky. Váleček můžeme také obalit v kakau smíchaném s moučkovým cukrem

Dobrou chuť!

VZKAZY: MOUDRÝ FILOZOF SOKRATES

Jednoho dne potkal muž známého filozofa Sokrata a ptal se ho:

“Sokrate, víš, co jsem se dozvěděl o tvém příteli?”

„To nevím,“ odpověděl mu Sokrates, „ale než začneš hovořit, nech nejprve projít svoje slova třemi síty. První síto je pravda. Máš naprostou jistotu, že to, co chceš vyprávět, je pravda?“

„Ne, to nemám. Vlastně jsem to jen slyšel od ostatních.“

„Druhé síto je dobro. Chceš mi o mém příteli vyprávět něco dobrého?“

„Ne, právě naopak.“

„Chceš mi tedy vyprávět něco nedobrého a nevíš, zda je to pravda. Nech svá slova projít ještě třetím sítem, jmenuje se užitečnost. Může tvoje vyprávění mému příteli nebo někomu jinému pomoci?“

„Ne, to zrovna ne!“

Sokrates uzavřel svoje otázky slovy:

„To, co mně chceš vyprávět o mém příteli, není pravdivé ani dobré a dokonce pro nikoho užitečné. Můj milý, proč o tom chceš mluvit?“

SEZNÁMENÍ – DOPISOVÁNÍ:

56letá nevidomá žena se zájmem o bylinky a zdravou výživu, žijící trvale na vesnici, hledá kamarádku k dopisování. Zn. Probereme všechno. 009 d.

Adresy inzerentů v této rubrice zásadně nesdělujeme. Odpovědi zasílejte na adresu šéfredaktora Doteků: Zdeněk Sedláček, Chlum 55, 264 01 Sedlčany. Na zadní stranu obálky uveďte značku a číslo inzerátu. Nové inzeráty přijímá šéfredaktor jen písemně s udáním zpáteční adresy inzerenta. Inzerce je bezplatná.

DOTEKY. Bulletin LORMU, podzim 2003, číslo 36. 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, 264 01 Sedlčany. 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 37 (Zima 2003) je 20. 11. 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: 257314012
tel./fax: 257325478

REGISTRACE MINISTERSTVA
KULTURY ČR č. E 11000