

BULLETIN LORMU ZIMA

Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA:

VERŠE – Uspávanka se sněhem a krásnou paní

SLOVO ŠÉFREDAKTORA

ZPRÁVY – Pobyt LORMu v hotelu Myslivna – Rekondice v Nedvědicích – Dobrá parta v Nedvědicích

PORADNA – Pracovní poměr na dobu určitou

ZDRAVÍ – Pylové alergie

ŘÁDKY PRO SENIORY – Mozková mrtvice ohrožuje hlavně seniory – Stáří je dar

DOPISY – Korálek pohody

ZE SVĚTA – Z historie masáže – Mezinárodní prázdniny hluchoslepých v Polsku

ZÁLIBY (HOBBY) – Třapatka zvyšuje odolnost proti mnoha nemocem – Pověsti z našich krajů – Z literární činnosti hluchoslepých Lormáků

INFORMACE – Pro dlouhé zimní večery

RECEPTY – Báječné a rychlé tipy nejen na Vánoce

VZKAZY – Vzkazy moudrých

INZERCE

VERŠE: USPÁVANKA SE SNĚHEM A KRÁSNOU PANÍ

Jan Skácel

V ledové sluji
z jinovatky krajku
okolo hrdla krásná paní má

a zpívá šeptem,
zpívá uspávanku
a je to píseň celá stříbrná.

V zavátých úlech
včely střeží med,
ve sněhu zajíc
udělal si jamku

a spi, můj hochu,
už i medvídek
celý se schoval
do zimního spánku.

V ledové sluji
z jinovatky krajku
okolo hrdla krásná paní má

a zpívá šeptem,
zpívá uspávanou
a celou zem tou písni
uspává.

SLOVO ŠÉFREDAKTORA

Milí čtenáři!

Ani se nechce věřit, jak ten čas rychle a neúprosně ubíhá! Opět se blíží doba vánočních svátků a konec roku. Navíc v době, kdy píšu tyto řádky, nic nenasvědčuje tomu, že by za pár týdnů měla přijít paní Zima se sněhovou peřinou, která ke sváteční atmosféře neodmyslitelně patří. Ještě začátkem prosince po vlhém dešti vyrostly na mnoha místech v naší vlasti i houby, zejména v lesích, někde dokonce i hříby, které posloužily k přípravě adventní houbové bramboračky nebo smaženice. Zatím tento předvánoční čas vnímám pouze prostřednictvím televize a denního tisku v teple domova, protože zápolím s chřipkovým virem a léčím se díky lékárně matky přírody bylinkovými čaji a sirupy na zmírnění kašle. Na posílení organismu užívám také kapky z Echinacey. S touto léčivou rostlinou,

známou jako třapatka či rudbeckie, se blíže seznámíte v rubrice ZÁLIBY (HOBBY).

V úvodní rubrice tohoto zimního čísla si přečtete báseň od známého moravského autora Jana Skácela. Právě na jižní Moravě se v polovině září uskutečnil poslední rekondiční pobyt roku 2003, a to v Nedvědicích. Rovněž o této akci LORMu jsou v tomto čísle zařazeny drobné zprávy. Rubrika PORADNA je tentokrát věnována sociálně-právním otázkám, týkajících se pracovních možností pro zdravotně postižené. V příštím roce patrně dojde k dalším změnám a zákonným úpravám v zaměstnávání handicapovaných osob, o kterých se budeme snažit všechny čtenáře včas informovat. Do rubriky ZDRAVÍ jsou zařazeny informace o pylové alergii, což je v současné době velký problém. Sužuje totiž velkou část našich spoluobčanů, kterým komplikuje život, hlavně v jarních měsících, kdy je v přírodě květních pylů nejvíce. ŘÁDKY PRO SENIORY obsahují cenné informace a rady o mozkové mrtvici, nebezpečné a obávané nemoci starých lidí. Dále si můžete přečíst humorné vyprávění Viktora Sedláře a jeho originální postřehy a nápady z pobytu ve Střelských Hošticích.

Významnou událostí v roce 2003 bylo také mezinárodní setkání mladých hluchoslepých v několika polských městech. O této prázdninové akci, pořádané našimi severními sousedy, přinášíme rozsáhlou reportáž V. Turkové. Část rubriky ZÁLIBY (HOBBY) je i nadále věnována krajo­vým pověstem, tentokrát z oblasti Orlických hor a blízkého okolí. Chtěl bych vyjádřit vřelý dík sestřám Honzákovým z Letohradu za poskytnutí těchto krásných příběhů. Starý rok se loučí, nový přešlapuje už za dveřmi. Kéž nám přinese naději i víru v lepší zdraví, v další příjemná setkání a nová přátelství. Šťastné a úspěšné vykročení do nového roku 2004, hodně životního optimismu, mír a světlo v duši, samozřejmě i dobré počtení upřímně přeje

Váš

Zdeněk Sedláček

ZPRÁVY: POBYT LORMU V HOTELU MYSLIVNA

Ve dnech 13. až 20. září 2003 se uskutečnil rekondiční pobyt v Nedvědicích. Jeli jsme společným autobusem do hotelu Myslivna, kde jsme se ubytovali. Na programu byl výlet na nedaleký hrad Pernštejn, ve kterém jsme si prohlíželi několik kuchyní, jídelen, pokojů a ložnic, většinou v gotickém a renesančním stylu. Zajímavé byly též staré pušky a obrazárna.

Velmi pěkný byl rovněž celodenní výlet do Doubravníku a do Předklášteří u Tišnova na prohlídku zdejšího kláštera Porta coeli. V Doubravníku jsou u kostela krásné a umělecky vyzdobené hrobky. Během pobytu nechyběl ani společenský tanec, přednáška o vodících psech a zahrál jsem si i šachy.

Jan Kessner, Brno

ZPRÁVY: REKONDICE V NEDVĚDICÍCH

Tento pobyt pro mne znamenal hodně. V dnešní době totiž opět členkou LORMu, byla jsem přijata velmi mile. Přestože můj zdravotní stav stále není dobrý, jsem vděčná, že LORM na mne nezapomíná. Především děkuji Zdence Jelínkové za umožnění ubytování v tak krásném prostředí a Nadě Tomsové za informace v péči o hluchoslepé. Poznala jsem zajímavé lidi a bezvadné asistentky. Počasí nám přálo a strava byla velmi dobrá. Děkuji všem. Budu se zase těšit na další pobyt a nové Lormáky.

Dana Ťukalová

ZPRÁVY: DOBRÁ PARTA V NEDVĚDICÍCH

V Nedvědicích se mi moc líbilo. Ubytování a obsluha v jídelně byly dosti skromné, ale obstojné. Nejlepší součástí tohoto rekondičního pobytu byl pestrý program. Věnovali jsme se hlavně modelování a společenskému tanci s kytarou, na níž hrál Honza Pavlíček, ač sám nevidomý se sluchovou vadou. Prospěšné a uklidňující masáže zájemcům z naší party nabízeli Leoš Brückner a Toník Kračmar. Během společenských večerů jsme si vyprávěli veselé

historiky ze života a vtipy. Kromě hluchoslepých Lormáků do naší party skvěle zapadli i čtyřnozí kamarádi – vodící pejskové Aranka, Čakim a Atík. Závěrečný večírek byl opět ve znamení hudby zpěvu a tance. Vřelý dík za tento vydařený pobyt patří zejména Zdeně Jelínkové a Jitce Hlaváčové, které se snažily pomoci vždy tam, kde to bylo zapotřebí.

Jana Viltová, Vsetín

PORADNA: PRACOVNÍ POMĚR NA DOBU URČITOU

V tomto čísle bych našim čtenářům chtěl přiblížit problematiku uzavírání pracovního poměru, a to na dobu určitou. Domnívám se, že by toto téma mohlo zajímat především ty z vás, kteří se chystáte vstoupit do pracovního poměru, jakož i ty, kteří pracovní smlouvu již uzavřeli, ale nejsou si jisti, jestli obsahuje všechny náležitosti, které by podle příslušných ustanovení Zákoníku práce měla mít.

Kromě uzavírání pracovního poměru na dobu neurčitou, což je obvyklá a nejčastější forma uzavírání pracovního poměru, dovoluje Zákoník práce v některých případech sjednat i pracovní poměr na dobu určitou. Jedná se o pracovní poměr sjednaný na kratší dobu – zpravidla na období několika měsíců či let. Podmínkou sjednání pracovního poměru na dobu určitou však je, že zaměstnanec o sjednání tohoto pracovního poměru zaměstnavatele písemně požádá. Jedná se například o poživatele starobních důchodů a další zaměstnance, pro něž by sjednání pracovního poměru na dobu neurčitou bylo nevýhodné. Důvody mohou být různé. Například zaměstnanec hodlá u určitého zaměstnavatele pracovat pouze určitou dobu, poživatel starobního důchodu má omezené možnosti příjmu, a to právě v důsledku pobírání starobního důchodu.

Náležitosti pracovní smlouvy a vznik pracovního poměru obecně upravuje § 28-35 Zákoníku práce. V § 28 je uvedeno, že před uzavřením pracovní smlouvy, tedy i pracovní smlouvy na dobu určitou, je zaměstnavatel povinen seznámit zaměstnance s právy a povinnostmi, které pro něho vyplývají z uzavřené smlouvy, jakož i s pracovními a mzdovými podmínkami, za kterých bude práci konat. V případech, kdy to stanoví orgány státní zdravotní správy, je

zaměstnavatel povinen zajistit, aby se zaměstnanec před uzavřením pracovní smlouvy podrobil vstupní lékařské prohlídce.

V § 29 je upraveno uzavírání pracovní smlouvy. Zaměstnavatel je povinen ve smlouvě se zaměstnancem dohodnout zejména:

- a) druh práce, na který je zaměstnanec přijímán,
- b) místo výkonu práce (obec a organizační jednotku nebo jinak určené místo,
- c) den nástupu do práce.

V případě, že se pracovní poměr sjednává na dobu určitou, tedy na určitý časový úsek, musí být v pracovní smlouvě tato doba přesně vymezena. Pokud tomu tak není, má se za to, že pracovní smlouva byla uzavřena na dobu neurčitou.

Kromě těchto nezbytných náležitostí lze v pracovní smlouvě dohodnout další podmínky, na kterých mají zaměstnavatel i zaměstnanec zájem. Jedná se například o způsob a výši odměňování práce zaměstnance, o otázky týkající se bezpečnosti práce, jakož i o další pracovní podmínky, na kterých se obě strany dohodnou.

Jak již bylo uvedeno, pracovní poměr se sjednává zpravidla na dobu neurčitou (§ 30). Pokud jde o pracovní poměr na dobu určitou, je třeba znovu zdůraznit, že se jedná spíše o výjimečnou formu pracovního poměru, stejně jako je tomu například u prací konaných v rámci vedlejšího pracovního poměru.

S některými skupinami zaměstnanců je sjednávání pracovního poměru na dobu určitou dokonce zakázáno. Jedná se například o mladistvé zaměstnance a o absolventy středních a vysokých škol, kteří vykonávají práci odpovídající jejich kvalifikaci. U těchto zaměstnanců zákaz sjednat pracovní poměr na dobu určitou platí po dobu dvou let ode dne ukončení studia.

Příslušná kolektivní smlouva uzavřená mezi zaměstnanci a zaměstnavatelem může stanovit další okruh pracovníků, kterých se shora uvedený zákaz týká. Tento zákaz však neplatí, pokud výše uvedení zaměstnanci zaměstnavatele o sjednání pracovního poměru na dobu určitou požádají, a to písemně.

§ 31 obsahuje ustanovení o zkušební době, jakož i podmínky jejího použití. Jedná-li se však o pracovní poměr uzavřený na dobu určitou, toto ustanovení se zpravidla nepoužije. Zkušební dobu nelze sjednat se zaměstnanci, se kterými nelze uzavřít pracovní smlouvu na dobu určitou (viz předchozí výklad).

V § 32 jsou upraveny formální náležitosti pracovní smlouvy. Zejména je třeba mít na zřeteli, že zaměstnavatel je povinen uzavřít smlouvu písemně. Písemná forma se nevyžaduje pouze v případě, sjednává-li se pracovní poměr na dobu kratší než jeden měsíc. Pokud však zaměstnanec o to požádá, je zaměstnavatel povinen uzavřít se zaměstnancem písemnou smlouvu i v tomto případě.

Pracovní smlouva se vyhotovuje zpravidla ve trojím vyhotovení, přičemž jedno vyhotovení je zaměstnavatel povinen vydat zaměstnanci. Je třeba mít na zřeteli, že kopie pracovní smlouvy je důležitým dokladem o vzniku a trvání pracovního poměru. Než zaměstnanec smlouvu podepíše, měl by se důkladně seznámit s jejím obsahem.

V § 33 je upraven vznik pracovního poměru. Pracovní poměr vzniká zpravidla dnem, který byl v pracovní smlouvě sjednán jako den nástupu do práce. Jestliže zaměstnanec ve sjednaný den do práce nenastoupí, aniž by mu v tom bránila vážná překážka nebo pokud o této překážce zaměstnavatele neuvědomí do jednoho týdne, může zaměstnavatel od pracovní smlouvy odstoupit.

§ 35 upravuje povinnosti vyplývající ze vzniku pracovního poměru. Mimo jiné je zde uvedeno, že od doby, kdy vznikl pracovní poměr, je zaměstnavatel povinen přidělovat zaměstnanci práci odpovídající pracovní smlouvě. Dále je povinen mu za vykonanou práci platit mzdu a vytvářet pro něho odpovídající pracovní podmínky.

Zaměstnanec je povinen podle pokynů zaměstnavatele osobně konat práci odpovídající pracovní smlouvě, přičemž je povinen dodržovat pracovní dobu a pracovní kázeň.

Skončení pracovního poměru sjednaného na dobu určitou je upraveno v § 56 a 57 Zákoníku práce. Z jejich ustanovení vyplývá, že pracovní poměr sjednaný na dobu určitou končí především uplynutím této doby. Byla-li doba trvání tohoto pracovního poměru určena na dobu konání určitých prací, měl by zaměstnavatel zaměstnance na jejich skončení včas upozornit, a to zpravidla alespoň tři dny předem.

Pokračuje-li zaměstnanec po uplynutí sjednané doby s vědomím zaměstnavatele dále v konání zadaných prací, má se za to, že se tento pracovní poměr změnil v pracovní poměr uzavřený na dobu neurčitou, pokud se zaměstnavatel se zaměstnancem nedohodne jinak.

V této souvislosti je třeba dodat, že pracovní poměr sjednaný na dobu určitou může skončit i před uplynutím sjednané doby, a to způsobem,

kterými lze ukončit pracovní poměr uzavřený na dobu neurčitou, tedy dohodou uzavřenou mezi zaměstnancem a zaměstnavatelem, popřípadě výpovědí ze strany zaměstnance nebo zaměstnavatele, či okamžitým zrušením pracovního poměru jednou ze smluvních stran. Tento způsob skončení pracovního poměru je však zcela výjimečný a lze jej použít pouze tehdy, jestliže zaměstnanec, popřípadě zaměstnavatel hrubě poruší některou z povinností vyplývajících z pracovní smlouvy, popřípadě z pracovněprávních předpisů. Ačkoliv tedy sjednávání pracovních smluv na dobu určitou má představovat spíše výjimečnou formu pracovního poměru, v současné době se nezdá se setkávat s případy, kdy zaměstnavatelé z důvodu nedostatku práce nutí zaměstnance, aby hromadně přistupovali právě na tento druh pracovního poměru. Důvodem takového počínání ze strany zaměstnavatelů je především skutečnost, že se tak snaží rychleji mohou zbavit zaměstnanců, které právě nepotřebují. Pokud jde o skončení pracovního poměru sjednaného na dobu neurčitou, není v tomto směru situace pro zaměstnavatele tak jednoduchá, protože musí dodržet určité podmínky stanovené Zákoníkem práce (výpovědní doba, odstupné apod.).

JUDr. Bohuslav Dohelský

ZDRAVÍ: PYLOVÉ ALERGIE

Nejstarší zmínky o pylové alergii pocházejí ze starého Řecka (2. století po Kristu.) V té době už byla známa tzv. senná rýma, což byla alergická reakce na pylová zrnka kvetoucích pouštních trav, které do Řecka přinášely zejména větry vanoucí z arabských zemí. Pozdější písemné zprávy o pylové alergii pocházejí ze středověké Itálie, kdy se tamní učenci zmiňovali o nebezpečnosti pelyňku pravého, jehož pyl se pravděpodobně svými projevy na lidském organismu stal základem vzniku infekční dětské obrny. Od té doby nesmějí pelyněk sbírat školní děti a mládež, tj. více než 600 let. Komunistická vláda v 50. letech tyto zprávy považovala za nesmysly a tak následkem sběru pelyňku na školních pozemcích zemřelo na území tehdejšího Československa kolem 60 dětí. Údajům o nebezpečnosti pelyňku poté uvěřili a obnovili zákaz sběru této léčivé rostliny pro školní mládež.

K rozvoji alergií na jiné druhy pylů přispěl zejména rozvoj chemie po roce 1750 a následná průmyslová revoluce na začátku 19. století. Tehdy se začaly rodit děti se sníženou schopností reakce na větší množství pylu. Příkladem může být pampeliška, na jejíž pyl je dnes alergických až 18 procent obyvatel velkých měst.

Existují i různé kombinace alergií, například při používání dnešních mýdel a různých pracích prostředků dochází často k bouřlivým alergickým reakcím na rozmanité vůně květin, zejména růží.

K hromadnému rozvoji alergií po 2. světové válce rovněž přispělo zvláště používání různých chemických přípravků proti škodlivému hmyzu, kupříkladu DDT. S jejich následky se dodnes potýká celá naše planeta. Kupodivu DDT nevyvolalo žádnou hromadnou otravu, ale prostřednictvím potravinového řetězce nepříznivě ovlivnilo život všech živých tvorů na celém světě.

Jedna z mála zeměpisných výjimek, kde člověk téměř netrpí alergií, je Egypt. Zjistilo se tam, že jen necelé 1 procento zdejších obyvatel trpí nějakou formou alergie. Důvodem tohoto příznivého stavu bude pravděpodobně používání semen černuchy seté jako koření místo známého a běžně užívaného kmínu. Černucha je tedy největší nadějí při léčbě alergií pro nejbližší budoucnost. Další perspektivou by bylo léčení všech typů alergií tzv. jeskynními lázněmi, které se v malém měřítku již ve světě provozují. Největší kapacitu by bylo možné vybudovat v těchto lázních především v USA, kde by se mohly léčit přibližně 3 miliardy lidí ročně. Podzemní jeskynní systém USA je jedním z nejrozsáhlejších na světě – má rozlohu nejméně 4x větší než Česká republika, zatím byla prozkoumána plocha o rozloze 319.000 kilometrů čtverečních.

Náprava dnešního neutěšeného stavu naší planety bude velmi obtížná a potrvá nejméně 50 let, než začnou všechny jedy vyprodukované současným člověkem ustupovat a mizet. Nepočítáme ovšem jaderný odpad - některé radioaktivní částice se začnou rozpadat až po 100 tisíci letech.

V současné době si může pomoci každý z nás jedině požíváním potravin, které ničí působení jedů v lidském organismu. Jde především o zeleninu a ovoce z našeho podnebního pásma a používání potravinových doplňků, obsahujících antioxidanty. Velký význam určitě bude mít i používání mnoha bylinek zvláště v syrovém stavu,

například nat'ovou petržel na každý pokrm, brutnák, obilné klíčky, celerová nat', kerblík a jiné.

Podle M. Treben pro Doteky upravil Zdeněk Sedláček

ŘÁDKY PRO SENIORY:

MOZKOVÁ MRTVICE OHROŽUJE HLAVNĚ SENIORY

Každé třetí úmrtí v České republice jde na vrub mozkové mrtvici nebo jejích následků. Příčinou je špatný stav cév v mozku, které při zátěži snadno praskají.

Jde o složitou problematiku a budoucnost pacienta po mrtvici je nejistá. Záleží na mnoha faktorech: víme, že nejčastější příčinou je ateroskleróza neboli kornatění mozkových tepen v místě jejich větvení, kde často dochází k uzávěru.

Druhou nejčastější příčinou je neléčený vysoký krevní tlak, kdy asi do pěti let od začátku onemocnění dochází k vyduť cívy v nejslabším místě. Tato výduť (aneurysma) při poklesu a následném prudkém vzestupu krevního tlaku, např. při tlačení na stolicí, fyzicky namáhavé práci či milování, lehce praskne. Rizikem je také zvýšená krvácivost po užívání některých léků.

U mladých lidí je běžnou příčinou krvácení do mozku s následkem smrti užívání drog. Při onemocnění srdce spojeném s nepravidelným tepem, chlopenních vadách nebo po umělých náhradách srdečních chlopní je u pacientů zvýšené nebezpečí tvorby vmetku a zanesení této krevní sraženiny přímo do mozkové tkáně, kde následně může ucpat cívu.

Projevy a následky mrtvice závisí na rozsahu postižení mozku. Při nejlehčím typu během několika minut, nejdéle do 24 hodin příznaky odezní. Při vážnějším dochází k postižení pohybového či hlasového centra i řeči.

První příznaky jsou bolesti hlavy, oslabení sluchu na postižené straně, porušení jemného úchopu ruky, mravenčení, porušené vidění. Je třeba připomenout, že dojde-li k mrtvici v pravé polovině mozku, příznaky se objevují na levé straně těla, a opačně. Může poklesnout koutek úst, někdy dojde k ochrnutí horní a dolní končetiny, poruše řeči. Pokud se stav upraví i bez léčby, šlo o lehký záchvat, tím ovšem pacient ještě

nemá vyhráno. Záchvat se totiž může kdykoliv vrátit, a to v silnější podobě – pak jde o krvácení z prasklých cév do mozkové tkáně, kdy dochází k rozpadu části center řízení pohybového aparátu a řeči. Projevem je zpravidla druhostranné postižení končetin. Pacient nedokáže zpočátku vůbec zvládnout běžné činnosti, jako je sebeobsluha při jídle, oblékání a mytí. Řeč je většinou narušená tak, že nemůže mluvit, jindy nepochopí ani slova, která mu říkají ostatní. Postiženo je také polykání. Diagnózu lékaři stanoví na podkladě klinických příznaků a neurologického vyšetření a také vyšetření mozku počítačovou tomografií či magnetickou rezonancí. Léčba je podle výsledků konzervativní, nebo operativní. Důležitou roli hraje rehabilitace tělesná i duševní.

Rytmus života č. 44/2003

ŘÁDKY PRO SENIORY: STÁŘÍ JE DAR Marion Stroladová

Stáří je tajemný balíček, který musíme jednoho dne otevřít a těšit se z jeho obsahu. Je to dárek, který si nemůžeme ani koupit, ani si jej předem připravit a ani bychom s ním najisto neměli počítat, protože ne všem se ho dostane stejnou měrou.

Dar stáří osvobozuje od starých pout, ale přináší i zodpovědnost v nových vztazích. Obsahuje radost i bolest, smích i slzy, změny i růst. Najdeme v něm generaci svých vnuků, ke které si musíme najít cestičky porozumění. Budeme muset bojovat o umění stejně přijímat jako se i dělit o to, abychom dokázali dlaň s moudrostí získanou v životě tak, aby ji oni podle svého vlastního uvážení přijali nebo odmítli.

Dar stáří může s sebou nést tělesnou slabost a omezení, ale může nám přinášet i větší duchovní sílu a pronikavost.

Dar stáří musíme prostě s poděkováním přijímat, protože je darem Božím.

Ze Seniorských novin pro Doteky vybral Z. S.

DOPISY: KORÁLEK POHODY

Rekondice? Rehabilitace? Obojí obnovuje moji chuť žít se zhoršeným sluchem a věčnou tmou. Vždy se tu setkám s přáteli – mými vzory.

Bude to tak i letos ve Střelských Hošticích?

Už slyším hlasy, dnes ještě neznámé. Nikde jediný schod, nikde kamínek. Po výmolech či strmých kopcích ani památky. Moje červenobílá hůl je vedena trávíkem, boty úzkou asfaltovou cestou. Žádná auta. Jen sem tam ucítím závan větříku od projíždějícího invalidního vozíku. Jdu po asfaltu, ťuk do krajnice, ťuk na cestu. Nemohu vybočit, vpravo svah k řece, vlevo hustý les. Přesto jdu raději těsně u krajnice. Strach zahání i vědomí, že jsou tu nablízku naši průvodci. Vedoucí tráva na chvíli mizí. K vodě odbočuje ze svahu cestička. Nejistě hmatám nohama, co krůček vpředu hlásí hůl. Řeka může být hluboká. Ano, už koncovka čeří vodu. Sálající slunce i voda lákají. Zouvám boty. Neporazí mne proud? Chodidla se boří do příjemného písku. Ale jsou zde hned hladké i ostré balvany, malé i větší. Lovím je ze dna a řadím je tak, aby mne pak přivedly k holi a botám. Nabírám do hrstí písek. Kolik procent zlata se v něm asi skrývá? Voda, prosvícená sluncem také dozlatova i její chlad osvěžují. Přestože jsem téměř uprostřed řeky, je tu nepatrný proud. Ten je v dlouhotrvajícím suchu větším bohatstvím pro vodní živočichy než uvedený drahocenný kov. Před rokem bych tu měl nad hlavou ještě několik metrů vody. Vysoké břehy po stranách loni přetékal. Podle oblázků dobrouzdám zase k botám. Vracím se. Vpředu už mne vedou hlasy našich průvodců. Neuměl bych vysvětlit blažený a spokojený úsměv ve tváři. Není to třeba. Asi i ostatní poznali, že k bohatému programu a přínosným besedám, k pečlivosti našich průvodců a vzornému vedení patří také zážitek, který se mi ještě zračí ve tváři.

Přátelé, dávní i noví, Hoštice, Otavo, nashledanou!

Viktor Sedlář

ZE SVĚTA: Z HISTORIE MASÁŽE

První stopy a zmínky o masážích byly nalezeny z období starého Egypta, a to především ve formě rozličných reliéfů a maleb. Nejstarší písemné záznamy o masážích byly nalezeny v Číně a jsou z doby 3 000 let před naším letopočtem. O masážích píše řečtí a následně římské filosofové a lékaři. V této souvislosti vzpomenu například řeckého spisovatele Herodota od učitele a otce medicíny Hippokrata, když v té době byly masáže a cvičení základem tehdejší medicíny. Řečtí a římské filosofové a lékaři se o nich rovněž zmiňují v souvislosti s četnými válečnými bitvami, během nichž se masáží využívalo k regeneraci zraněných těl válečníků a neopomenuli připomenout i jejich blahodárný vliv na lidské tělo i duši. Římané také věřili v jejich léčivou moc a blahodárnou sílu a umění masáže se tak stalo denním rituálem v lázních. Po koupeli byl každý návštěvník lázní natřen od hlavy až k patě vonným olejem a pak následovala masáž celého těla. Císař Julius Caesar měl k dispozici speciálně vyškoleného otroka, který ho navíc denně odborně štípal na určitých částech těla, aby ulevil jeho neuralgickým bolestem. V 6. století lékař Aetius z Amide nařídil masáže pro všechny ženy, které nemohly otěhotnět. Později využívali masáží i různí bylinkáři. To probíhalo tak, že tělo potírali různými rostlinnými balzámy nebo přikládali ruce na postižená místa. Do Evropy se masáže po středověkém útlumu opět rozšířily, zejména v 18. a 19. století, a to především zásluhou práce Pera Henrika Linga. Byl to Švéd, který odcestoval do Číny, kde se seznámil s technikou a filosofií masáže. Těchto zkušeností využil k vytvoření vlastního systému a techniky a ta se stala základem moderní masáže v Evropě.

Leopold Brückner

ZE SVĚTA:

MEZINÁRODNÍ PRÁZDNINY HLUCHOSLEPÝCH V POLSKU

V týdnu od 16. 8. do 23. 8. 2003 jsem se poprvé zúčastnila Mezinárodních prázdnin hluchoslepých v Polsku, které se konaly v přímořském letovisku Ustronie Morskie. Zúčastnilo se nás 36 klientů z 10 zemí Evropy. (Pl, Rus, Švýc, Fr, Bel, Hol, It, Švéd, Fin, ČR). Nejsilnější skupinu samozřejmě tvořila pořádající země, ze které se přijelo rekreovat 16 klientů. Z České republiky jsme se přihlásili

dva, ale naše česká skupina byla tříčlenná, neboť se mnou jela jako osobní asistentka slečna Zuzana Dvořáková, studentka II. ročníku Speciální pedagogiky PFUK v Praze. Prázdniny se mi moc líbily a tak bych vás chtěla provést celým programem a podělit se s vámi o některé zážitky.

Sobota: Celý pobyt začal sjížděním všech účastníků v sobotu dopoledne ve Varšavě. Někteří přijeli vlakem, jiní letadlem. Už první den odpoledne jsme šli na prohlídku historické části Varšavy, která byla s odborným výkladem. Večer jsme měli seznamovací večírek. Na uvítanou jsme si připili šampaňským a každý se krátce představil.

Neděle: Druhý den jsme cestovali autobusem asi 500 km na severozápad k Baltskému moři do letoviska Ustronie Morskie. Cestou jsme se zastavili na oběd v Torunu, rodišti Mikoláše Koperníka a kde v ulicích příjemně voněly sladké torunské perníčky. Na cestě jsme se zdrželi déle než bylo plánováno a k moři jsme nakonec dorazili o půl druhé po půlnoci. Byli jsme ubytováni v rekreačním středisku pro zrakově postižené v Klimczoku, který leží asi 150m od pláže.

V autobuse jsme se se Zuzkou domlouvaly, že se ihned po příjezdu půjdeme osvěžit do moře, ale únava nás přemohla a po vybalení svých zavazadel, jsme raději ulehly do voňavého kanafasu.

Pondělí: dopoledne jsme byli na prohlídce našeho přímořského městečka, která byla doprovázena odborným výkladem. Ustronie Morskie je stará rybářská a farmářská osada, která vznikla ve 13. stol. Od 19. stol. se osada stala lázněmi a letoviskem. Dnes má 2000 trvale žijících obyvatel, v létě zde pobývá na 30 000 lidí. Ulice jsou roubené silnými, vysokými, listnatými stromy, kterým se zřejmě v tomto vlhkém ovzduší velmi dobře daří. Pobřeží je písčité, je chráněné vlnolamy. Pokud by vlnolamy zde nebyly vybudovány, odhaduje se, že za 150 let by bylo město zničeno. Pláž je ohraničena křovisky a opět vysokými stromy, které chrání město od větrů. Podél této zelené hradby vede tzv. červená stezka – kterou bychom prý mohli dojít až do Francie, stále prý vede podél pobřeží. Ale museli bychom ujít 3000km. Letovisko Ustronie Morskie je od německé hranice vzdálené 150 km.

Odpoledne jsme jeli navštívit několik km vzdálené přístavní město Kolobrzeg. Opět velmi staré, více než 750 let. Dominantou města je katedrála, kterou jsme si prohlédli. Toto město je lázeňské, léčí se zde horní cesty dýchací, neboť je ve městě naleziště soli, která se těží

v dolech Užívá se jí v potravinářském průmyslu a v medicíně. Proto je zde vybudováno několik sanatorií. Cílem naší cesty byla projížďka lodí po moři. Dorazili jsme k přístavu u kterého byl vysoký maják, vystavený z červených cihel, které jsou pro polskou architekturu velice typické. Začalo pršet. Já se Zuzanou jsme se dostaly na loď mezi posledními. Téměř všechna místa už byla obsazena. Trochu mně bylo líto, že nemůžeme sedět pod střešou u boku lodi. Ale vecpaly jsme se kamsi na zastřešenou lavici uprostřed. Loď se rozjela, postupně přidávala na rychlosti a kvapem také sílil déšť. Jak se loď nakláněla ze strany na stranu, hezky se rozhoupala a voda ze střešy se svalila na pasažéry sedící přímo u boku lodi. Pěkně zařvali a já jsem si v duchu řekla, to je báječné, že sedím uprostřed a původní lítost byla ta tam.

Úterý: Dopoledne jsme měli volno. Naše česká skupina se rozhodla, že se půjde vykoupat. Byl chladný vítr, vlny poměrně vysoké, narážely na vlnolamy a v rytmu větru se bouřlivě přibližovaly i k pláži. Kromě Čechů ve vodě nikdo nebyl. Všem se zdála velká zima. Jen my jsme si říkali, být u moře a nebýt ve vodě je prostě věc neslýchaná. Myslela jsem, že si smočím nohy tak nad kolena a vrátím se zpět. Jenže to si člověk u rozbouřeného moře nesmí myslet. Dvě vlny jsme nadskočili, ale třetí převalila nás. V tu chvíli jsme všichni skutečně ochutnali slanou chuť moře a byli osmělení. A najednou se nám zalíbilo poskakovat ve vlnách. Kolem stálo mnoho lidí oblečených hezky v bundách a přihlíželi, jak vlny naráží a sledovali naše otužilecké výkony, ale nikoho jiného jsme do vody nesvedli. I otrlí severané ze Švédska a Finska se velmi podivovali. Když jsme se však z vln vynořili ven - brrr.... byli jsme šťastní, že hotel máme jen 150 metrů od pláže.

Odpoledne jsme jeli autobusem na výlet do Dobrzyce, do botanické zahrady. Byla založena v roce 1993 a nemá v Polsku obdoby. Pěstují zde stromy, jehličnany i rostliny, které se nikde v Polsku nenachází. Jeden kout zahrady je vybudován jako japonská zahrada, jiný jako francouzská atd... Neodolala jsem a koupila si Ginkgo bilobu, protože právě v současné době užívám pilulky Gingium - výtažek z listů tohoto stromu. Původně jsem si myslela, že tato rostlina pochází z Austrálie, ale tady se mi dostalo přesné informace, že domov má ve Finsku. Samozřejmě, že nemíním konkurovat farmaceutickému průmyslu, ale rostlinka je pro mne jakýmsi symbolem zdraví. Vezla

jsem Ginkgo 1000 km od moře přes Varšavu až do Prahy – takže spousta lístků se mi ulámala, ale už raší noví silní jedinci.

Středa: Dopoledne byl na programu art workshops. Tento program uváděla paní, která se zabývá výrobou typické polské dekorace.

Přinesla s sebou různé výrobky, které jsme si mohli zakoupit a které jsme se mohli i pokusit vyrobit. Byly to předměty z papíru, ze slámy a jiných přírodních materiálů.

Odpoledne jsme jeli na výlet do Zieleniewa, kde je indiánská vesnice. Zdejší obyvatelé nás nejprve zmalovali jako indiány a pak nás vyzvali, abychom šli na prohlídku vesnice. Byla zde malá mini zoo, různé totemy, atrakce pro děti i dospělé. Mohli jsme se svézt na koni, v kočáře. Vyzkoušeli jsme šplhání po stěně, mohli jsme si zkusit jízdu na dřevěných lyžích. Jedny lyže si čtyři lidé připoutali k nohám a museli vyrazit stejnou nohou. Pokud toto jeden z nás spletl, samozřejmě se lyže nezvedla a většinou jsme popadali na zem. Pak jsem lyže vyzkoušela spolu s Zuzkou a jízda tam a zpět se nám vydařila. Někteří z nás přijali pozvání na opečenou klobásku.

V indiánské vesnici jsme pobýli asi dvě hodiny a pak jsme se zase vraceli do Ustronie na výbornou večeři.

Čtvrtek: Dopolední výlet se vydařil. Opět jsme odjeli autobusem do několik km vzdáleného Dźwirzynu, kde se nachází v zátoce jezero Resko. Ústí této zátoky už je propojené s Baltským mořem. Nechtěla jsem věřit tomu, že v jezeru není mořská voda. Tak jsme si jí ze Zuzkou ochutnaly. Voda byla opravdu jen lehce přisolená – usoudily jsme, že je to jen díky tomu, že se vody u ústí mísí. Někteří se mohli projet na kanoi a jiní na vodních kolech. Se Zuzanou jsme si vybraly kanoi. Každá jsme měla oboustranné pádlo a tak vždy, jak jsme ho zvedly jsme na sebe nalily vodu. Na jezeru platil zákaz přibližovat se k moři, ale většina z nás tam neustále přes výstrahy plavčků směřovala. Nakonec plavčíci museli vyplout se svou velkou lodí směrem k ústí zátoky a odháněli nás, aby nikdo neodplul do rozbouřených vln moře. Všichni jsme jen z povzdálí pozorovali velké vlny na moři, ale jezero bylo klidné. Se Zuzanou jsme se projížděly na kanoi asi hodinu. Z kanoie jsme vylezly s úplně mokřými kalhoty. Zuzka si moudře vzala náhradní, takže se mohla převléci. Ale ty spodní zůstaly původní a tak po chvíli byla pod ní opět loužička. Odpoledne jsme měli volno. Někteří se setkali v kavárně, jiní šli do města a naše česká skupina se šla opět osvěžit do moře. A opět jsme

byli jediní ve vodě. Ale byla jsem moc ráda, že jsme se i přes nepřízeň počasí vydali do mořských vln. Bylo to fajn.

Všechny večery na pobytu byly společenské. Byly to nejlepší příležitosti ke vzájemnému setkávání, poznávání a popovídání si.

V pondělí a ve středu to byly taneční večery, v úterý byl na programu táborák, ve čtvrtek se odehrávala prezentace jednotlivých zemí a v pátek byl večer na rozloučenou. Tyto společenské akce končily obyčejně okolo druhé hodiny ranní. Všichni jsme byli velmi unavení, ale jen málo lidí odcházelo dříve spát, neboť všichni chtěli být pospolu.

Ve čtvrtek večer se tedy odehrávala prezentace jednotlivých zemí.

Když se pořadatelé v průběhu týdne ptali, jestli máme něco připravené, nikdo se nepřiznával. Řekli tedy, že kdo nic nepředvede, bude muset zaplatit pivo všem ostatním. Ale když nastal večer, začaly se postupně jednotlivé země hlásit o slovo a představovaly se formou hry, soutěží, scének, vyprávění atd. Většinou byla dlouhá povídání. Na nás, ČR přišla řada až po půl jedné v noci. Únava u všech už byla dost citelná a tak jsme svoji prezentaci zkrátili. Test o ČR – otázky a tři odpovědi, z nichž jedna byla správná – jsme úplně vynechali, vyplnění tří křížovek s tajenkami (hlavní město ČR, český národní znak a český národní strom) jsme účastníkům uložili jako domácí úkol a poté jsme rozdali mapku ČR s plasticky vyznačenými některými místy. Na závěr jsme ostatní učili českou písničku Měla babka čtyři „jabka“, při které jsme se všemi tancovali mazurku. Pro tyto účely jsme měli speciálně vyrobenou hudební nahrávku na CD. Rozdávali jsme zároveň obrázky s koláží babky se čtyřmi jablky a dědouška se dvěma. Koláž jsme vyrobili proto, aby mohla být pro nevidomé kolegy hmatově vnímatelná. Jeden Belgičan se dokonce naučil zpívat „Babku“ česky a měl zájem i o CD. Tak jsme jemu a ještě i Francouzům nahrávky věnovali. Měli jsme z toho ohromnou radost a začali jsme říkat, že babka odjela na turné po západní Evropě. Prezentace skončily někdy ve dvě hodiny a to ještě se nepředstavili Holanďané. Domluvili jsme se, že oni svoji prezentaci předvedou při zítřejší cestě autobusem.

Pátek: Znovu jsme absolvovali 500 km dlouhou cestu, ale tentokrát cestu zpět do Varšavy. Do hlavního města jsme dorazili kolem osmé hodiny večer. Večeři jsme dostali ve veliké budově Polské asociace nevidomých, ve které má Polská organizace hluchoslepých pronajatou určitou část. Zde se konal večírek na rozloučenou. Připíjelo se

šampaňským a stoly byly bohatě prostřeny. Nakonec jsme se všichni společně vyfotografovali a jako dárek jsme obdrželi sošku mořské panny, která je symbolem Varšavy. Okolo půlnoci jsme odjížděli z tohoto centra do hotelu, kde jsme byli ubytovaní již první den.

V sobotu už následovaly odjezdy jednotlivých účastníků. Celý týden se mi moc líbil, byl hodně náročný jak po stránce turistické tak i po stránce komunikace, ale mohu říci jedině: **STÁLO TO ZA TO!!!!** Vzájemně jsme navázali nové kontakty a víme o sobě. Vyměnili jsme si e-mailové adresy a tak si udržujeme i písemnou komunikaci.

Ráda bych touto cestou poděkovala děvčatům Petře Zimermanové a Jitce Hlaváčové,, která přišla s nápady prezentovat ČR mazurkou na písničku „Měla babka“ a vyrobit mapku ČR. Nápady se zrealizovaly a měly hezký úspěch. Rovněž díky patří i paní Věře Kessnerové, která nám pomáhala s vytvořením křížovek. Na závěr bych chtěla všem čtenářům sdělit, že příští rok jsou všichni zváni na Mezinárodní prázdniny hluchoslepých do Švédska.. Termín i cena pobytu budou v průběhu roku oznámeny. Přála bych si, aby se nás zúčastnilo příští rok více, ale vím, že vše závisí na cenách, které nejsou moc lidové.

Václava Turková

ZÁLIBY (HOBBY):

TŘAPATKA ZVYŠUJE ODOLNOST PROTI MNOHA NEMOCEM

Mezi krásné a nepřehlédnutelné květiny hojně pěstované na zahrádkách patří i třapatka nachová. Tato rostlina je zejména v posledních desetiletích předmětem rozsáhlých lékařských výzkumů, neboť se zjistilo, že má velice příznivý vliv na posílení odolnosti našeho organismu vůči mnoha nemocem.

Třapatka nachová (latinsky *Echinacea purpurea*), častěji známá jako rudbeckie nebo rudbécie, je vytrvalá bylina dosahující výšky jednoho metru, v dobrých podmínkách i 150 cm. Z kořene vyrůstá vzpřímený a dřevnatý stonek. Velké terčovité květy měří v průměru 15-20 cm a jejich středovité terče tmavě hnědé až temně červenohnědé barvy vystupují do kupolovitého tvaru a později místy téměř zčernají. Okvětní jazykovité lístky mají světlou, většinou fialově růžovou barvu, jejichž odstíny se ovšem často nepatrně liší podle vyšlechtěných odrůd. Listy jsou vždy tmavě zelené, drsně chlupaté a

tvarem připomínají kapku vody. Později se květy mění v semena, která se brzy po dozrání rozpadají. V lepších půdních podmínkách se rostliny často více rozvětvují a mají také více květů.

Pochází ze Severní Ameriky, kde roste převážně na území USA, hlavně v řídkých listnatých lesích. Do Evropy byla přivezena koncem 17. století a brzy si získala značnou oblibu jako okrasná květina pro své velké a trvanlivé květy, které vydrží poměrně dlouhou dobu i ve váze s vodou. Kvete od konce června do října.

Pro farmaceutický průmysl se dnes třapatka výhradně pěstuje na velkých plochách v řadě evropských zemí a začíná se pěstovat i v ČR. Jako léčivá rostlina se užívá celá nať na začátku rozkvětu, plně rozvité květy po celé léto, případně listy v září, ale nejčastěji se sbírá kořen, a to hlavně v září a v říjnu. Nejúčinnějšími částmi využívanými k výrobě různých léčiv, jsou kořeny a květy v čerstvém stavu. Lisuje se z nich šťáva nebo se nakládají do lihu k výrobě tinktury. Všechny části této rostliny lze také sušit, nejlépe v sušičce – nať, květy a listy při teplotě do 40 stupňů Celsia. Kořeny se sklízí až druhým nebo třetím rokem po výsevu, důkladně se omyjí a pak se používají k léčebným účelům. Chceme-li kořeny také sušit, teplota při jejich sušení může být krátkodobě i 45 stupňů Celsia. Všechny části se po usušení balí do papírových obalů nebo do dobře uzavřených nádob a skladují v suchu a temnu. Občas je zapotřebí sušené části prohlédnout, zdali neplesniví nebo nejsou napadeny škůdci (hlavně myšmi). Třapatka patří mezi léčivé byliny s mimořádně povzbudivým a posilujícím účinkem na lymfatický systém. Je velmi dobrým a účinným prostředkem proti infekčním chorobám, zápalům dýchacích cest a urychluje hojení ran. Ve formě lihového výtažku z kořene nebo z květů dokáže tato rostlina posílit obranyschopnost našeho organismu, a to podle nejnovějších výzkumů až o 60-80 procent! S úspěchem se dnes třapatka užívá hlavně při nachlazení, chřipkových epidemiích a herpetických virech (oparech). Uplatňuje se také při léčbě některých onkologických onemocnění, hlavně při nádorech lymfatických uzlin. Dále slouží jako pomocný lék při cukrovce, srdeční slabosti a arterioskleróze. Zevně se třapatky užívá k léčení některých chronických ekzémů, plísňových onemocnění kůže, k ošetření lehčích spálenin a drobných ran. V poslední době nachází tato léčivá bylina uplatnění i v kosmetice, nejčastěji v podobě různých koupelí. Závažnější vedlejší účinky u této rostliny dosud nebyly

zjištěny, přesto je při léčbě vážných chorob, především srdce a lymfatického systému, bezpodmínečně nutný souhlas lékaře! Kromě třapatky nachové bylo na území Severní a Střední Ameriky objeveno a popsáno asi 40 druhů těchto půvabných rostlin, které se též pěstují na zahrádkách pro okrasu. Obdobné léčivé účinky a využití mají ještě jednoletá třapatka úzkolistá (latinsky Echinacea angustifolia) se žlutými květy, která navíc obsahuje vitamin C, a podle nejnovějších výzkumů také třapatka nažloutlá (latinsky Echinacea pallida). U ostatních druhů nebyly léčivé účinky zjištěny a některé z nich ještě nejsou plně prozkoumány.

Již více než 100 let je známo, že třapatka zvyšuje odolnost proti infekcím. Nejen Indiáni, původní obyvatelé Ameriky, ale i první evropští přistěhovalci ji užívali k čištění a hojení ran, k léčení infekčních nemocí a dokonce i proti hadímu uštknutí. Moderní výzkumy dnes jasně prokázaly její posilující vliv na bílé krvinky, které jsou hlavní zbraní našeho organismu v boji proti infekcím a zkoumá se i její účinek proti AIDS, jedné z největších hrozeb současnosti.

V dnešní době se výtažky z třapatky používají hlavně k výrobě velkého množství léčiv ve formě mastí, kapek a injekcí. V našich lékárnách jsou běžně k dostání známé echinaceové kapky od mnoha firem, např. Natur Produkt, Dr. Theiss, které se uplatňují zejména při chřipkových epidemiích. Zajímavou novinkou je rovněž Jitrocelový sirup s echinaceou od firmy Altermed, používaný při léčení chřipkových stavů, doprovázených kašlem. Sušený kořen nebo květ se přidává i do některých čajových směsí, užívaných při chorobách horních cest dýchacích.

Zdeněk Sedláček

ZÁLIBY (HOBBY): POVĚSTI Z NAŠICH KRAJŮ

Pověst o loupeživém rytíři Janu ze Smojna

Kdysi cestoval mladý císař Karel IV. po Evropě. Stalo se, že v městě Pise chtěli tamní obyvatelé zajmout jeho i s doprovodem. Karel se však za pomoci svých rytířů ubránil, dokonce zahnal útočníky na útěk.

Říká se, že jedním z nejstatečnějších byl rytíř Jan ze Smojna, purkrabí na hradě Žampach. Císař odměnil jeho věrnost zlatým řetězem a sám mu tento řetěz zavěsil na šíji.

Po návratu do Čech se však rytíř Jan ze Smojna velice změnil. Snad zpychl císařovou poctou, snad ho jeho dobrodružná mysl a horká krev nutily vyhledávat další šarvátky a bitvy. Vrátil se na hrad Žampach, shromáždil kolem sebe kamarády a začal přepadat a loupit. Protože prý neodkládal brnění ani ve spánku, začali mu lidé říkat Pancíř. Cesta údolím kolem řeky Orlice se stala velice nebezpečnou. Okolní rytíři se snažili Žampach dobýt a Pancíře zajmout. On však byl nepolapitelný. Prý mu pomáhala stará bába-čarodějnice z podhradí. Až poté, když už zpupnost Jana ze Smojna dosáhla vrcholu, lidé se obrátili na pomoc k císaři. Karel IV. s velkým vojskem hrad dobyl a Pancíře zajal. Prý ho zradila ona čarodějnice, která mu dříve pomáhala a prozradila, že na Žampach vede tajná chodba. Jisto je, že sám císař položil kolem hrdla loupeživého rytíře oprátku.

Pověst o Adamovu jezeru

K městečku Letohrad je připojena také vesnice Kunčice. Za ní je asi půl hodiny cesty místo, zvané Adamovo jezero. A skutečně zde kdysi jezero, či spíše rybník, bývalo. Dokonce prý na jeho březích při měsíčku skotačily víly. Lidé ale vyzorovali, že vždy, když jde bouřka od jezera, přinese s sebou kroupy. Začalo se říkat, že jakési nečisté síly v jezeře ty kroupy na lidi a jejich pole posílají. A jednou se objevil i důkaz. Jakýsi cizí vandrovník, snad dráteník, přišel k jezeru a protože bylo léto a vedro, přepral si v něm halenu, pověsil na vrbu a odpočíval. Brzy usnul. Mezitím však přišla bouřka a ta vandrovního probudila. Polekal se, chtěl se schovat a hledal halenu. Tu však nenašel.

Brzy ho jeho vandrování zavedlo do blízkého Lanškrouna. V hospodě zaslechl, jak si dva sedláci vypravují, že minulá bouře přinesla množství krup a potloukla úrodu. A dokonce prý na zničeném poli zůstala halena. Vandrovník se na halenu přeptal a zjistil, že je to jeho halena, která se mu ztratila u Adamova jezera.

Lidé potom jezero zasypali, aby už „nerodilo“ kroupy. Dodnes se u nás říká, že bude zlá bouřka, jde-li od Adamova jezera.

Pověst o hradu Rychmberk

Obec Liberk má zajímavou historii. Pravdu a pověst lze dnes těžko rozlišit. Prý vznikl jako podhradí gotického hradu Rychmberk. Změnou názvu (Richberk, Riberk) vznikla dnešní podoba jména. Na místě bývalého hradu prý straší. Na Štědrý den tu dva černí kováři buší do žhavého železa. Jiskry a okuje létají daleko do polí. Na místě, kam dopadnou, zjara vyrůstají bodláky, které v létě kvetou krvavými květy.

Na hradě kdysi vládl zlý a nespravedlivý purkrabí. Po smrti byl pochován v kostele v Liberku. Neměl ale klid a musel v noci strašit. Chodil po kostele a nelidsky křičel. Všechny, kdo mu chtěl pomoci, zahubil. Až jednou přišel do vsi kaplan, který se v noci nechal zavřít v kostele a vyzvěděl, jak purkrabímu pomoci. Lidé museli vyzvednout rakev s jeho tělem, vynést ji dírou za oltářem, tělo a hlavu oddělit od sebe a bez rakve pohřbít v bažině. Při celé akci se však hlava ztratila. Lidé pohřbili tedy jen tělo, ale purkrabí strašil dál. Až po letech našli někde lebku, upamatovali se na nebokého purkrabího a lebku potopili také do bažiny. Od té doby má purkrabí klid.

Máša a Irenka H., Letohrad

ZÁLIBY (HOBBY):

Z LITERÁRNÍ ČINNOSTI HLUCHOSLEPÝCH LORMÁKŮ

Shledání po letech

Když po letech nás cesty svedly,
byl podzim našeho žití.
Tys zůstal sám, já také sama,
naše vlasy zšedly a moje oči zbledly.

Zůstal jsi sám, zlomen osudem,
v očích slzy a v srdci žal.
Hledal jsi ve mně sílu a útěchu,
já opět oporu a pomoc tvou.

Když pak jsi mi podal ruku svou,
a vedl tmou, já poznala,
že jsi mou nadějí a láskou jedinou.

Leč sama musím kráčet dále cestou a tmou,
protože nejsem tvou láskou jedinou.

Cestička k nám zarostla trnům a trávou,
ty však dál hledáš svou lásku pravou.

Stále dál kráčíš, pomáháš, rozdáváš
radost i lásku nám všem.
Bůh žehnej tobě, za vše ti děkujem!

Marie Váňová, Hybrálec

Příběh o věrném psu

Na veliké zahradě, do níž jsem chodila s babičkou trhat rybíz, maliny a angrešt, hlídal překrásný ovčácký pes jménem Blesk. Pobíhal ve velkém kotci a mně se zdálo, že mu chybí společnost a chuť do života. Začala jsem za ním denně chodit, občas jsem mu přinesla nějaký pamlsek, povídala jsem si s ním a on se díval, jako by rozuměl každému slovu. Po čase jsem ho brala na dlouhé procházky. Vzniklo mezi námi hluboké přátelství. Byla jsem si jistá, že Blesk díky mně se změnil v příjemného společníka. Tohle období trvalo 13 let. Bohužel, pak Blesk zestárl a umřel. Krátce nato jsem zašla do jeho prázdného kotce, procházela se na zahradě, pozorovala stromy a trávu, s níž si pohrával vítr, a naslouchala štěbetání ptáčků ve větvích. Zničehonic všechno náhle utichlo a nastalo hrobové ticho. Lekla jsem se a pocítila podivnou slabost. Dostala jsem strach, že omdlím. Pak přišel závan chladu: „Jsi to ty, Blesku?“ řekla jsem nahlas. Jakmile jsem vyslovila tato slova, všechno se vrátilo do původních kolejí. Vítr začal opět vát a ptáčci ve větvích se znovu rozezpívali. Hned nato vylétla z vysoké trávy přede mnou hrdlička a zmizela v březovém háji.

V tu chvíli jsem pocítila nádherný klid v duši a mohla se nadýchnout. Všechna bolest z Bleskova odchodu jako by ze mne spadla. Vysvětlila jsem si to tak, že ta hrdlička byla duší tohoto milého psa. Přišla se se mnou rozloučit před tím, než se vydala do psího ráje.

Tento příběh psala srdcem Jaruška Navarová z Chomutova

INFORMACE: PRO DLOUHÉ ZIMNÍ VEČERY

Víte, že existuje další Knihovna pro nevidomé a těžce zrakově postižené? Provozuje ji Albatros Courier, s.r.o., Soukenická 23, 110 00 Praha 1, P.O. Box 45, tel. 224226448. V této knihovně si můžete zapůjčit na kazetách literaturu, která je křesťansky zaměřena a nejen to. Na zvukových kazetách vychází i měsíčník National Geographic, ve kterém naleznou zajímavosti ti, kteří rádi čtou o cizích zemích. Najdou zde poznatky z nejrůznějších oborů, přírody a kultury. Je to časopis, který vydává Národní zeměpisná společnost. Další časopisy nebo knihy můžete získat i v digitální podobě, a to e-mailem nebo na disketách s výjimkou časopisu National Geographic.

Registrační výpůjční poplatek na jeden rok činí 100,- Kč. Předplatné časopisu National Geographic činí 300,- Kč za rok, včetně registračního poplatku. Knihovna ve výjimečných případech, např. u studentů, může základní poplatek 100,- Kč prominout. Musíte však o to požádat.

Nabídkový katalog je velmi bohatý. K zapůjčení jsou i dramatická a hudební pásma, krásná literatura, autobiografie (vlastní životopisy) osob s různým postižením, rozhovory, životopisy slavných i detektivní příběh Otce Browna, literatura pro děti a mládež. Objevují se zde díla skutečně a od známých autorů, jakými jsou např. Čapek, Saint-Exupéry, Grygar, Lewis, Halík, Opasek, Sokol, Saroyan, Cronin, Shaw a další.

Přeji všem příjemné počtení.

Ota Pačesová

RECEPTY:

Piškotový dort s ananasem

2 balíčky piškotů OPAVIA, 1 ananasový kompot, 3 lžíce rumu, 80g cukru, 3 žloutky, 1 šlehačka, světlá želatina v sáčku.

Šťávu z ananasového kompotu smícháme s rumem. Připravíme si dortovou formu, kterou vyložíme alobalem. Piškoty si rozdělíme na tři hromádky. Žloutky utřeme s cukrem do pěny a pak do krému vmícháme polovinu dobře ušlehané šlehačky. Přidáme želatinu, připravenou podle návodu na balíčku. Na dno dortové formy dáme 1 vrstvu piškotů, které pokapeme rumovou šťávou. Polovinou krému překryjeme piškoty a navrch položíme polovinu ananasu. Postup zopakujeme, poslední vrstvu tvoří piškoty. Hotový dort dáme nejméně na 2 hodiny ztuhnout do chladničky. Před podáváním ještě ozdobíme zbylou šlehačkou, případně kousky kiwi nebo jiného ovoce.

Dobrou chuť vám přeji Blanka a Ladislav Berkyovi,
Vratislavice nad Nisou

VZKAZY: VZKAZY MOUDRÝCH

Zvířata vedla rozhovor o tom, jak jsou člověkem vykořisťována.

„Bere mi mé mléko“, stěžovala si kráva.

„Mně bere vejce“, volala slepice.

„A co já? Jí mé maso a vše, až ze mne nic nezůstane“, naříkal vepř.

„Mne zabijí, aby dostal můj tuk“, přidala velryba.

Nakonec se ozvali i šneci: „My máme něco, co by nám člověk rád vzal, ale nemůže. My máme čas!“

Anthony de Mello

INZERCE:

Prosba o spolupráci

Studuji V. ročník teologie na KTF UK v Praze. Pro diplomovou práci bych si chtěla zvolit téma, ve kterém bych vycházela ze zkušeností věřících hluchoslepých lidí. To mohu zpracovávat jedině s vaší pomocí. Moc bych vás prosila, jestli se mi můžete ozvat na níže uvedenou adresu, vy, kteří byste mi mohli a chtěli poskytnout vaše zkušenosti a připomínky formou zasláního anonymního dotazníku.

Současně prosím i ty z vás, kteří by z různých důvodů nechtěli vyplňovat dotazník, ale měli by zájem o hodiny náboženství. Prosím, ozvěte se také na níže uvedenou adresu. Váš věk nerozhoduje („od školy do sta let“).

Děkuji

Turková Václava, Karlštejnská 47, 252 17 Tachlovice; e-mail:
turkova.v@worldonline.cz

DOTEKY. Bulletin LORMU, zima 2003, číslo 37. 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 38 (Jaro 2003) je 20. 2. 2003.

LORM
Zborovská 62
150 00 Praha 5
tel: 257314012
tel./fax: 257325478

REGISTRACE MINISTERSTVA
KULTURY ČR č. E 11000